

TELESNÁ VÝCHOVA A ŠPORT V ŽIVOTE ČLOVEKA

KONFERENČNÝ RECENZOVANÝ ZBORNÍK VEDECKÝCH PRÁC



ZVOLEN 2021

RECENZENTI

Doc. PaedDr. Jiří Michal, PhD., KTVŠ FF 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 978-80-228-3301-1

PREDSLOV

Ústav telesnej výchovy a športu Technická univerzita vo Zvolene každoročne vydáva konferenčný recenzovaný zborník vedeckých prác slovenských a zahraničných autorov. Tento rok je vytvorené v poradí už jeho 12. vydanie. Obsahom zborníka je tematika zaoberajúca sa problematikou telesnej výchovy a športu, tréningového procesu, problémom a novinkám vo vyučovaní telesnej výchovy na všetkých stupňoch škôl, či rôznych vekových kategórií ako aj oblasti psychológie a ekonomiky v úzkom kontexte so športom.

Vydaný zborník obsahuje celkove 13 prác na 183 stranách.

Zborník bol vydaný s podporou vedenia Technickej univerzity vo Zvolene v zastúpení prorektorom pre pedagogickú prácu Technickej univerzity vo Zvolene RNDr. Andrejom Jankechom, PhD., prostredníctvom 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. Jiřím Michalom, PhD. a ostatných odborných pedagogických pracovníkov. V mene zostavovateľov konferenčného zborníka vedeckých prác ďakujeme recenzentom zborníka a aj všetkým prispievateľom.

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

OBSAH

SOMATICKE CHARAKTERISTIKY A POHYBOVE AKTIVITY ŽIAKOV 2. STUPŇA
ZÁKLADNÝCH ŠKÔL V BANSKEJ BYSTRICI V ČASE PANDÉMIE COVID 19.....6

Štefan Adamčák, Rastislav Kollár

DIFERENCIE V POHYBOVÝCH AKTIVITÁCH A ZLOŽENÍ TELA ŽIAKOV
GYMNÁZIÍ A STREDNÝCH ODBORNÝCH ŠKÔL V ČASE PANDÉMIE COVID 19....17

Štefan Adamčák, Gabriel Bujdoš

POHYBOVÁ AKTIVITA ŠTUDENTOV AKO PREVENCIA PRED CIVILIZAČNÝMI
OCHORENIAMI.....31

Karin Baisová

DISPROPORCIONALITA VO FINANCOVANÍ NÁRODNÝCH ŠPORTOVÝCH ZVÁZOV
NA SLOVENSKU.....40

Jozef Kučera

POSTTRAUMATICKÝ RŮST JAKO DŮSLEDEK ZÁVAŽNÉHO STRESU.....66

Markéta Kastnerová

OSOBNÁ A SPROSTRETKOVANÁ SKÚSENOSŤ ŠTUDENTOV TECHNICKEJ
UNIVERZITY VO ZVOLENE S CIVILIZAČNÝMI OCHORENIAMI.....80

Martin Kružliak

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA V PRIMÁRNOM VZDELÁVANÍ.....89

Jiří Michal

VÝZNAM VZORŮ, KOMUNIKACE A RODINNÝCH EDUKAČNÍCH PROJEKTŮ PŘI
MOTIVACI DÍTĚTE K POHYBOVÝM AKTIVITÁM A KE SPORTU.....101

Markéta Švamberk Šauerová

ŠKOLA A JEJÍ VÝZNAM V SOCIALIZACI DÍTĚTE (S OHLEDEM NA VÝCHOVU
K POHYBOVÉ AKTIVITĚ A UTVÁŘENÍ POZITIVNÍHO POSTOJE K POHYBOVÉ
AKTIVITĚ).....118

Pavel Tilinger, Markéta Švamberk Šauerová

MOŽNOSTI AKTIVNÍ REGULACE TĚLESNÉ HMOTNOSTI A JEJÍ VYUŽITÍ U
ŠTUDENTŮ PEDAGOGICKÉ FAKULTY JIHOČESKÉ UNIVERZITY.....137

Vladislav Kukačka, Vlasta Kursová, Martin Hait

VPLYV PLYOMETRICKÉHO A SILOVÉHO PROGRAMU NA AKCELERAČNÚ RÝCHLOSŤ U HRÁČOV ĽADOVÉHO HOKEJA NA 20 M VZDIALENOSŤ NA ĽADE A MIMO ĽADU.....	152
Marián Knechta KOMPARÁCIA VPLYVU TRÉNINGOVÉHO A SÚŤAŽNÉHO ZAŤAŽENIA NA VÝKON REKREAČNEJ BEŽKYNE.....	166
Stanislava Straňavská FINANČNÁ PODPORA ŠPORTU A DOPADY PANDÉMIE COVID-19 V ROKU 2021.....	177
Nikola Slašťanová, Stanislav Azor	

SOMATICKÉ CHARAKTERISTIKY A POHYBOVÉ AKTIVITY ŽIAKOV 2. STUPŇA ZÁKLADNÝCH ŠKÔL V BANSKEJ BYSTRICI V ČASE PANDÉMIE COVID 19

Štefan ADAMČÁK¹ – Rastislav Kollár¹

¹Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta, Univerzita Mateja Bela v Banskej
Bystrici

Somatic characteristics and movement activities of pupils 2.stage of primary schools in
Banská Bystrica during the Covid 19 pandemic

ABSTRAKT

Autori v práci prezentujú výsledky prieskumu zameraného na zisťovanie somatických charakteristík a pohybových aktivít žiakov základných škôl v Banskej Bystrici v čase pandémie COVID-19. Prieskumný súbor pozostával zo žiakov 7. a 8. ročníkov základných škôl v celkovom počte 286 z čoho bolo 149 chlapcov a 137 dievčat. Nosnou metódou nášho prieskumu bola anketa. Vyhodnocovali sme ju z aspektu pohlavia (chlapci/dievčatá) a rozdiely v odpovediach sme vyhodnocovali chi-kvadrát testom a nepárovým t-testom na hladine významnosti $p < 0,01$ a $p < 0,05$. Z výsledkov nášho prieskumu vyplýva, že žiaci základných škôl nášho prieskumného súboru majú na svoj vek primeranú telesnú hmotnosť. Nezaznamenali sme štatisticky významné rozdiely vo frekvencii a dĺžke realizovaných pohybových aktivít a času trávenému pasívne. Výrazné rozdiely sme zistili v otázkach zameraných na počet dní a dĺžku realizovania chôdze. V oboch prípadoch štatisticky významné na hladine $p < 0,01$.

KLÚČOVÉ SLOVÁ: Dievčatá, chlapci, IPAQ, pohybová aktivita, základná škola.

ABSTRACT

The authors present the results of survey focused on the survey of somatic characteristics and physical activities of primary school students in Banská Bystrica during the COVID-19 pandemic. The survey group consisted of 7th and 8th graders of primary schools in a total of 286, of which 149 were boys and 137 girls. The main method of our research was a method of survey. We evaluated the survey from the aspect of gender (boys / girls) and we evaluated the differences of answers by chi-square test and unpaired t-test at the level of significance $p < 0.01$ and $p < 0.05$. The results of our survey show that primary school students in our survey group

are of reasonable body weight for their age. We did not observe statistically significant differences in the frequency and duration of physical activities and time spent passively. We found significant differences in questions focused on the number of days and the length of the walk. In both cases, statistically significant at the level of $p < 0.01$.

KEYWORDS: Girls, boys, IPAQ, physical activity, elementary school.

ÚVOD

Pohybová aktivita je nezastupiteľnou súčasťou z pohľadu determinantov životného štýlu. Je kľúčová najmä v tzv. kritických obdobiach vývinu a pôsobí na globálny, zdravý vývin jedinca (Liba, 2006).

Spôsob života dnešnej generácie je vo všeobecnosti odlišný od života našich predkov. Absencia výraznejšieho telesného pohybu v živote ľudí, ktorú označujú odborníci ako hypokinéza, sa v zlúčení s nevhodnou životosprávou, množstvom stresových situácií, či zničeným životným prostredím podieľa na zhoršovaní zdravotného stavu a telesnej zdatnosti dnešnej populácie (Buková, 2010).

Pohybové aktivity vykonávané spontánne a vo voľnom čase sú považované za významný prvok rozvoja telesnej kondície žiakov. Najatraktívnejšie a tým viac zvyšujúce záujem o pohyb sú práve tie, ktoré sú realizované hrou a súťažnou formou, či majú charakter zápasov. Takto zamerané pohybové aktivity by mali tvoriť aspoň polovicu z celkového času tráveného športovaním a fyzickou aktivitou (Bielik a kol., 2017).

Smith (2008) uvádza, že denne je potrebné realizovať aspoň hodinu všestrannej pohybovej aktivity stredne namáhavej záťaže. Šimonek (2006) uvádza, že deti vo veku 10-17 rokov by mali denne realizovať až 3 hodiny pohybovej aktivity denne.

Z výsledkov EHIS 2014 vyplýva, že len necelých 30% žiakov vo veku 15 rokov praktizovalo aspoň 150 minút týždenne aeróbne aktivity, z čoho vyplýva, že len približne každý desiaty žiak v tomto veku splnil odporúčanie WHO. Z pohľadu pohlaví sa dané odporúčania darilo plniť viac chlapcom.

Adamčák a Nemeč (2017) vo svojom výskume zameranom na odlišnosti pohybových aktivít žiačok základných škôl stredného a východného Slovenska zistili, že najviac dievčat (takmer 47%) realizuje pohybové aktivity v priemere 1 až 2 hodiny počas pracovných dní a viac ako 40% sa venuje pohybovým aktivitám v priemere 3 až 5 hodín počas víkendových dní. Preferovaná intenzita realizovaných pohybových aktivít bola nízka.

Bendíková a Rozim (2020) zistili, že zo žiakov ich súboru sa len 30% chlapcov a 32,5% dievčat pravidelne venuje pohybovej aktivite 3 a viackrát počas týždňa, pričom táto je realizovaná najčastejšie strednou intenzitou.

Adamčák a Beňák (2016) vo svojom výskume na východnom Slovensku zaznamenali, že viac ako 45% chlapcov a dievčat realizuje pohybové aktivity v pracovné dni v priemere 1 až 3 hodiny denne a viac ako 6 hodín v priemere počas víkendov. Počas prázdnin realizuje viac ako 59% žiakov pohybové aktivity v rozsahu 6 a viac hodín denne.

Takmer 82% žiakov súboru zo stredného Slovenska realizuje pohybovú aktivitu v priemere najmenej 1 až 2 hodiny denne v pracovné dni. Počas víkendových dní sa ich počet zvýšil len o 2%. Z pohľadu intenzity vykonávanej činnosti takmer 50% žiakov realizuje pohybové aktivity nízkou intenzitou (Adamčák a kol., 2014).

Z pohľadu prezentovaných zistení spomínaných autorov nás zaujímalo, ako sa prejaví vplyv pandémie COVID-19 na realizované pohybové aktivity žiakov vybraných základných škôl v Banskej Bystrici.

CIEĽ

Cieľom prieskumu bolo zistiť základné somatické charakteristiky a intenzitu pohybových aktivít žiakov základných škôl v čase pandémie Covid 19.

METODIKA

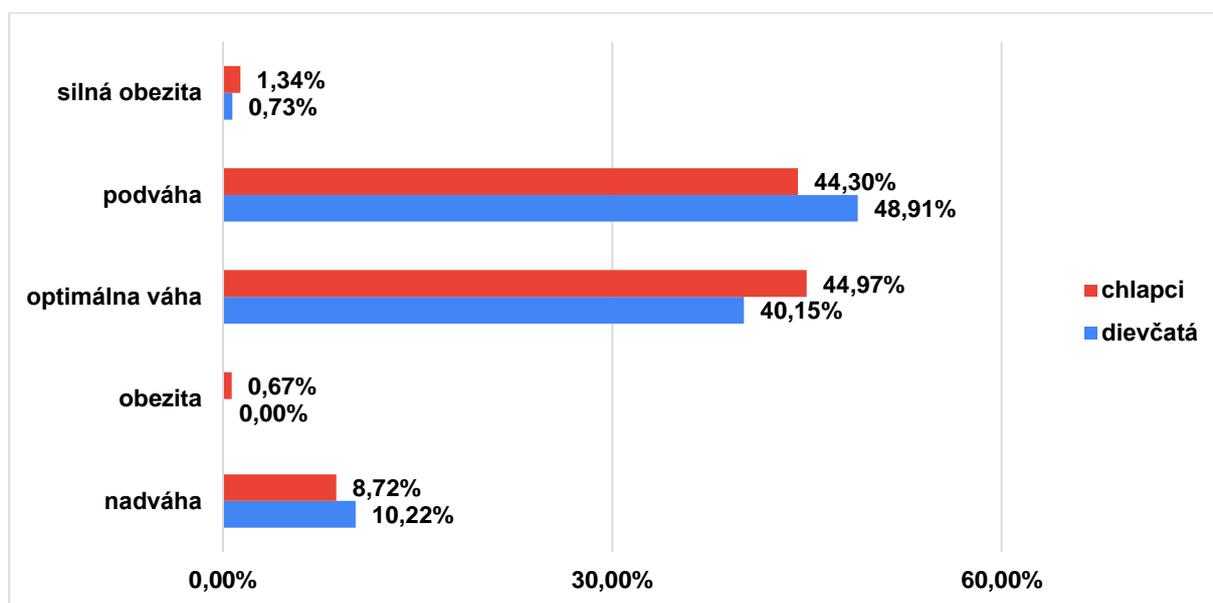
Prieskumu sa zúčastnili žiaci 7. a 8. ročníkov základných škôl v meste Banská Bystrica – ZŠ Moskovská a ZŠ Selce. Priemerný vek žiakov bol 12,80 roka - chlapci 12,78 roka, dievčatá 12,80 roka. Prieskum sa realizoval formou elektronického dotazníka v marci 2021 Nosnou metódou bol medzinárodný dotazník pohybovej aktivity IPAQ v krátkej verzii. Anketové formuláre vyplnilo 286 žiakov, pričom uvedeného počtu bolo 149 chlapcov a 137 dievčat. Odpovede žiakov sme analyzovali z aspektu intersexuálnych rozdielov s využitím chí-kvadrát testu (X^2), a nepárového t-testu na hladine významnosti $p < 0,01$ a $p < 0,05$.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Po vyhodnotení nami získaných výsledkov od žiakov základných škôl z mesta Banská Bystrica sme zistili, že priemerný Body mass index pre obe skupiny žiakov bol 19,84. Následne sme zistili, že priemerný body mass index v skupine dievčat bol 19,48 a v skupine chlapcov iba mierne vyšší – 20,16. Nami zistené priemerné výsledky, či už v skupine chlapcov alebo

v skupine dievčat resp. celkovo za obe pohlavia z pohľadu noriem Svetovej zdravotníckej organizácii vykazujú, že žiaci základných škôl nášho prieskumného súboru majú na svoj vek primeranú telesnú hmotnosť. Z pohľadu štatistického vyhodnotenia sme z aspektu pohlavia nezaznamenali štatisticky významné rozdiely na hladine ($p=0,229$).

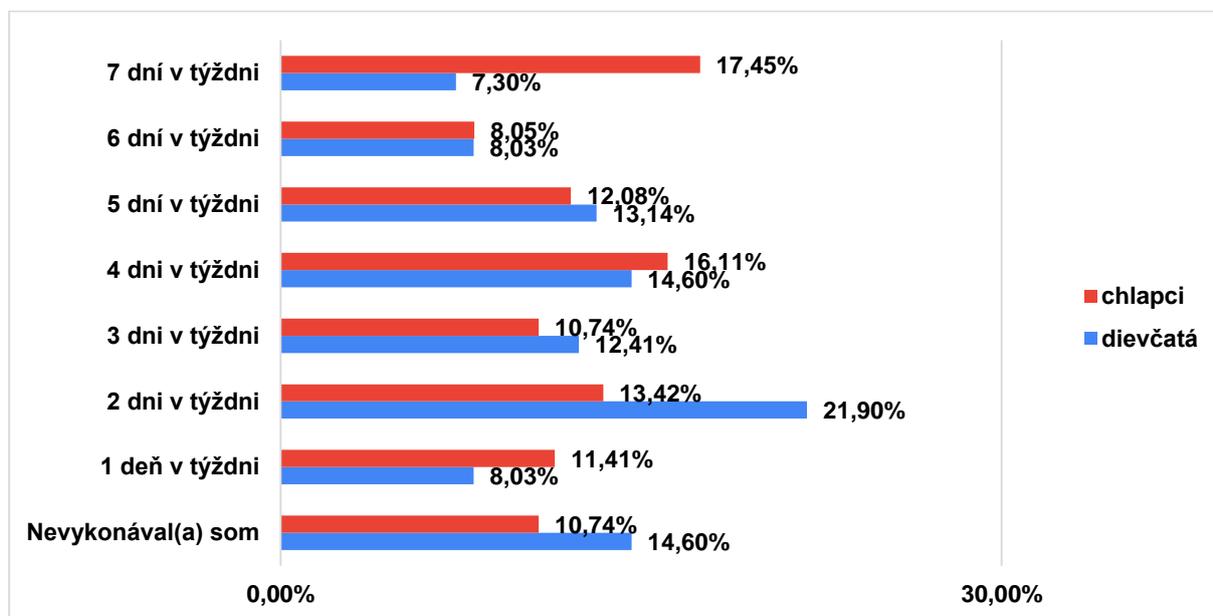
Následne sme hodnoty BMI vyhodnocovali za aspektu jednotlivcov, pričom sme zistili (obr. 1), že optimálnu váhu na svoj vek má 44,97% chlapcov a 40,15% dievčat, podváhu vykazuje 44,30% chlapcov a 48,91% dievčat. Výsledky nášho prieskumu ďalej poukazujú na skutočnosť, že 8,72% chlapcov a 10,22% dievčat má nadváhu. Obezitu sme zaznamenali iba v 0,67% v skupine chlapcov. Ani pri vyhodnotení tejto otázky sme významné rozdiely z aspektu pohlavia nezaznamenali. Paveleková a Peterková (2007) vo svojom výskume zistili, že obezita sa vyskytla v ich súbore žiakov u 10 ročných chlapcov i dievčat a podvýživu zaznamenali iba v skupine 15 ročných chlapcov.



Obrázok 1 Hodnotenie telesnej hmotnosti na základe Body mass indexu (Chi štatisticky nevýznamné; $p=0,725$)

Následne sme už v našom prieskume zaoberali otázkami, ktoré sa týkali pohybovými aktivitami. Zistili sme, že 10,74 % chlapcov a 14,60 % dievčat intenzívnu pohybovú aktivitu vôbec nevykonáva (obr. 2). Z pohľadu jednotlivých dní vykonávanie intenzívnej pohybovej aktivity bolo z aspektu pohlavia takmer identické, blízke. Výrazné rozdiely v odpovediach sme

zaznamenali iba pri možnosti 2 dni v týždni – kde frekvencia odpovedí v skupine dievčat dosiahla hodnotu 21,9% a pri odpovedi 7 dní v týždni, kde naopak aktívnejší boli chlapci – frekvencia odpovedí bola 17,45%. Ako sme už naznačili v predchádzajúcom texte odpovede z aspektu pohlavia až na tieto dve výnimky neboli výrazne odlišné, čo odzrkadlilo aj pri zisťovaní štatistickej významnosti - signifikantné rozdiely sme nezaznamenali.

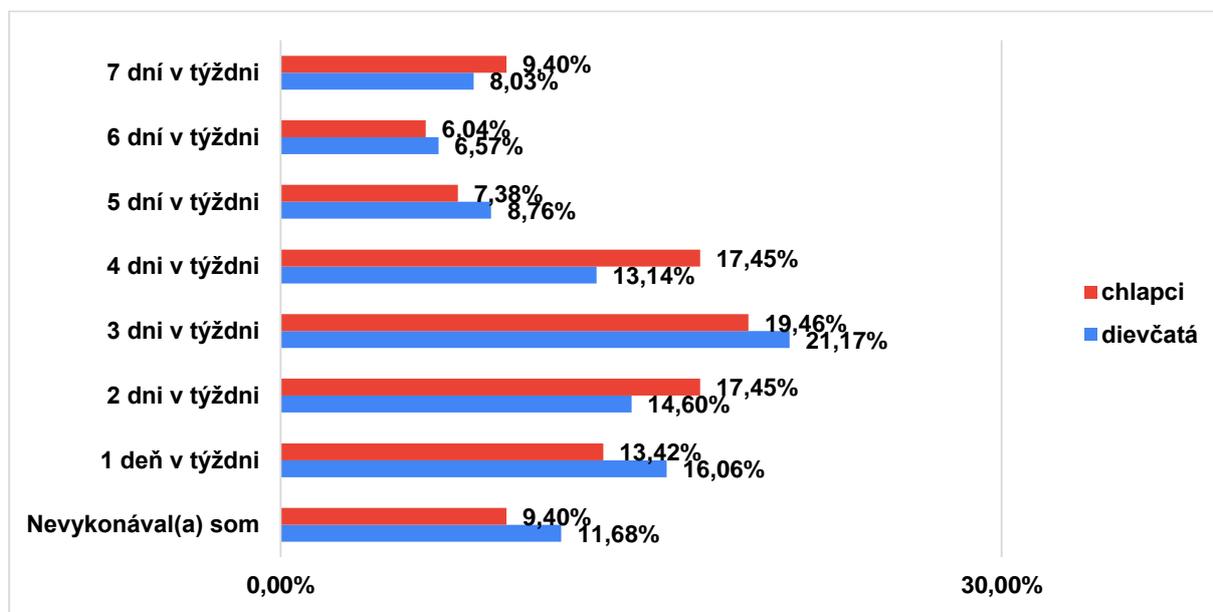


Obrázok 2 Počet dní realizácie intenzívnej pohybovej aktivity z aspektu dievčat a chlapcov (*Chi štatisticky nevýznamné na hladine; $p=0,147$*)

Následne v odpoved'ových formulároch mali žiaci uviesť, aký čas v priemere za jeden deň realizujú intenzívnu pohybovú aktivitu. Zistili sme, že v priemere za obe pohlavia je to 1 hodina a 38 minút avšak mierne aktívnejší sú chlapci, ktorých priemer dosiahol hodnotu 1 hodina a 40 minút a dievčatá 1 hodina 37 minút. Uvedené rozdiely pri štatistickom vyhodnotení neboli signifikantné - $p=0,191$.

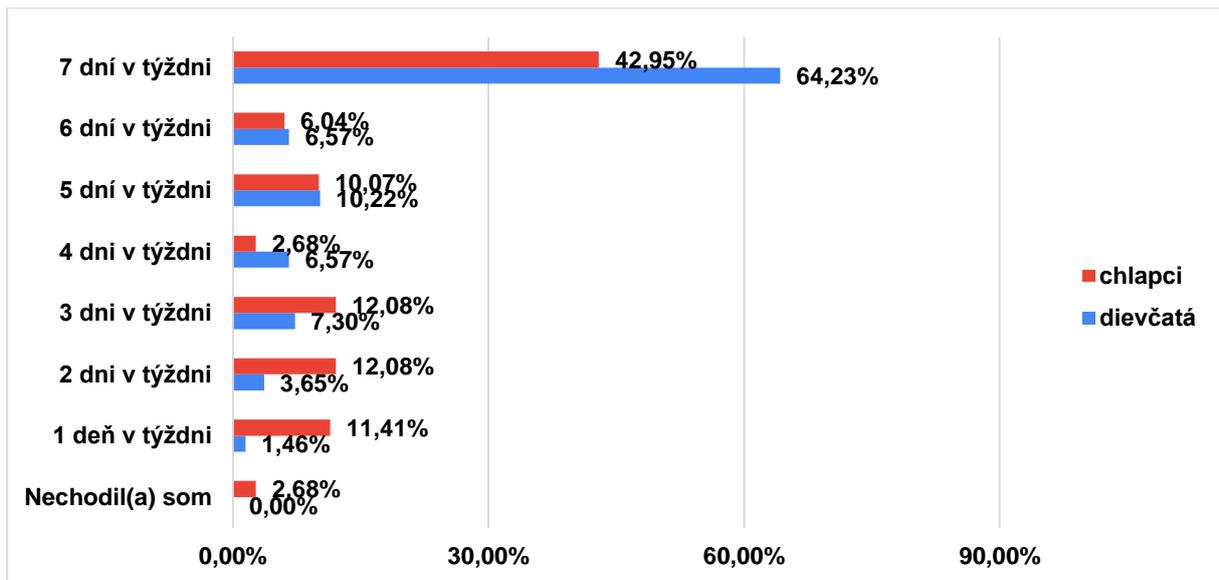
Čo sa týka realizácie stredne intenzívnej pohybovej aktivity z pohľadu dní zaznamenali sme, že 9,40% chlapcov a 11,68% dievčat takúto aktivitu vôbec neuskutočňuje (obr 3). Ani z pohľadu ďalších položiek – dní realizácie stredne intenzívnej pohybovej aktivity sme nezaznamenali výrazné rozdiely – odlišnosti boli pod hranicou 5%, chi z aspektu pohlavia (štatisticky nevýznamné rozdiely $p=0,936$).

Z aspektu priemerného času vykonávania stredne intenzívnej pohybovej aktivity sme zistili, že pohybovo sú aktívnejší chlapci – priemerný čas bol 1 hodina a 39 minút v porovnaní so skupinou dievčat 1 hodina a 36 minút, priemer za obe pohlavia dosiahol hodnotu 1 hodina a 38 minút. Pri štatistickom vyhodnotení sme však ani v tomto prípade signifikantné rozdiely z aspektu pohlavia nezaznamenali ($p=0,326$).



Obrázok 3 Počet dní realizácie stredne intenzívnej pohybovej aktivity z aspektu dievčat a chlapcov (Chi štatisticky nevýznamné; $p= 0,936$)

Nasledujúcou otázkou sme od žiakov zisťovali v koľkých dňoch vykonávali chôdzu (po dobu viac ako 10 minút). Najčastejšou odpoveďou bola v oboch súboroch odpoveď 7 dní v týždni (obr. 4). Označilo ju 42,95% chlapcov a 64,23% dievčat. Z obrázka 4 vyplýva, že pokiaľ v položkách 6,5 resp. nechodil som, boli odpovede takmer identické v položkách 2 a 1 deň v týždni sme zaznamenali výraznejšie rozdiely. Pri vyhodnotení tejto otázky nás prekvapila skutočnosť, že „aktívnejšie“ z aspektu chôdze sú dievčatá. Pri vyhodnotení tejto otázky sme zaznamenali z pohľadu chlapcov a dievčat signifikantné rozdiely na hladine $p<0,01$ ($p= 6,84$ E-05).

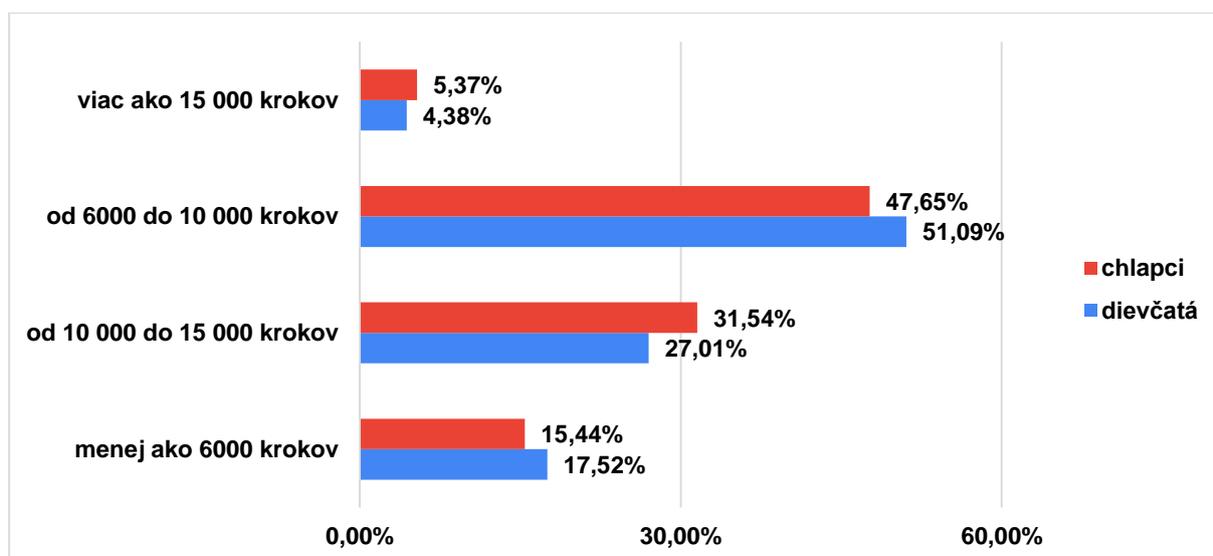


Obrázok 4 Počet dní chôdze z aspektu dievčat a chlapcov (*Chi štatisticky významné na hladine $p < 0,01$ $p = 6,84 E - 05$*)

Tak ako v predošlých otázkach aj po vyplnení tejto otázky mali žiaci následne uviesť aký čas v priemere počas jedného dňa venujú chôdzi. Z aspektu pohlavia sme zistili pohybovo aktívnejší boli chlapci – čas chôdze počas dňa bol v priemere 2 hodiny a 4 minúty, v skupine dievčat 1 hodinu a 59 minút. Priemerný čas oboch pohlaví bol 2 hodiny a 2 minúty. Nami zistené a vyhodnotené rozdiely v čase, počas ktorých žiaci vykonávali chôdzu boli z aspektu štatistického vyhodnotenia signifikantné na hladine $p < 0,01$; $p = 1,10 E 04$)

V našom prieskume sme od žiakov taktiež chceli zistiť, aký počet krokov denne v priemere uskutočnia. Zistili sme (obr. 5), že najfrekvencovanejšou odpoveďou bol rozsah krokov od 6000 do 10 000, ktorý označilo 47,65% chlapcov a 51,09% dievčat. Viac ako 15 000 krokov cez deň vykoná iba 5,37% chlapcov a 4,38% dievčat. Za alarmujúcu považujeme skutočnosť, že 15,44% chlapcov a 17,52% dievčat urobí v priemere denne menej ako 6000 krokov. Bebčáková a kol. (2010) vo svojom výskume zistili, že žiaci vo veku 15 rokov vykonávajú v pracovných dňoch v priemere 10809 (v meste) a 11624 (na vidieku) krokov. Počas víkendových dní sa počet krokov znížil na priemerných 8972 (v meste) a 9061 (na vidieku).

Poslednou - záverečnou otázkou sme zisťovali, koľko času strávia naši respondenti sedením v rámci školskej dochádzky, doma, pri plnení domácich úloh a počas voľného času vrátane času stráveného sedením pri stole, na návšteve priateľov, resp. pri čítaní alebo ležaní pri sledovaní televízie počas jedného dňa.



Obrázok 5 Počet vykonaných krokov počas dňa z aspektu dievčat a chlapcov (*Chi štatisticky nevýznamné; $p=0,800$*)

Z našich zistení vyplýva, že v skupine dievčat je to v priemere 5 hodín a 8 minút a v skupine chlapcov o 2 minúty viac – 5 hodín a 10 minút. Priemerný čas strávený sedením u oboch pohlaví je 5 hodín a 10 minút. Nami zistené výsledky boli pomerne vyrovnané, blízke, čo sa prejavilo aj pri zisťovaní štatistických rozdielov, kde sme významné rozdiely v odpovediach nezaznamenali $p=0,144$.

ZÁVER

Pohybové aktivity majú v dennom režime žiakov nezastupiteľné miesto z pohľadu viacerých aspektov rozvoja osobnosti a zdravého životného štýlu. Vyhodnotením nášho prieskumu sme zistili nasledovné skutočnosti, na základe ktorých sme sformulovali nasledujúce závery a odporúčania:

- žiaci základných škôl nášho prieskumu majú na svoj vek primeranú telesnú hmotnosť;
- optimálnu hmotnosť na svoj vek má 44,97% chlapcov a 40,15% dievčat, podváhu vykazuje 44,30% chlapcov a 48,91% dievčat a nadváhu má 8,72% chlapcov a 10,22% dievčat;
- intenzívnu pohybovú aktivitu vôbec nevykonáva 10,74% chlapcov a 14,60% dievčat. Žiaci, ktorí ju vykonávajú uviedli, že sa jej venujú 98 minút v priemere za jeden deň (chlapci 100 a dievčatá 96);
- z pohľadu počtu dní v týždni, v ktorom žiaci vykonávajú intenzívnu pohybovú aktivitu, sme najvýraznejšie rozdiely zistili pri možnostiach 2 dni (13,42% chlapci a 21,90% dievčatá) a 7 dní (17,45% chlapci a 7,30% dievčatá);

- stredne intenzívnu pohybovú aktivitu vôbec nevykonáva 9,40%% chlapcov a 11,68% dievčat. Žiaci, ktorí ju vykonávajú uviedli, že sa jej venujú 98 minút v priemere za jeden deň (chlapci 99 a dievčatá 96);
- z pohľadu počtu dní v týždni, v ktorom žiaci vykonávajú intenzívnu pohybovú aktivitu, sme výraznejšie rozdiely nezistili;
- chôdzu (po dobu viac ako 10 minút) realizuje najviac žiakov 7 dní v týždni (42,95% chlapcov a 64,23% dievčat). Ďalšie výraznejšie rozdiely sme zaznamenali pri odpovediach 1 deň v týždni (chlapci 11,41% a dievčatá 1,46%) a 2 dni v týždni (chlapci 12,08% a dievčatá 3,65%).
- priemerný čas venovaný chôdzi počas jedného dňa bol 122 minút (chlapci 124 a dievčatá 119);
- priemerný denný počet krokov uskutočnených v rozsahu 6000 až 10000 krokov predstavuje najfrekvencovanejšiu odpoveď (47,65% chlapcov a 51,09% dievčat).
- priemerný čas strávený sedením (v rámci školskej dochádzky, počas plnenia domácich úloh, či voľného času), čítaním alebo ležaním pri sledovaní televízie predstavuje 5 hodín a 10 minút (chlapci 5 hodín a 10 minút, dievčatá 5 hodín a 8 minút).
- odporúčame žiakom s miernou nadváhou realizovať pohybové aktivity s nízkou intenzitou v rozsahu aspoň 60 minút denne.
- odporúčame žiakom venovať viac času chôdzi (denne 6000 – 10000 krokov) a menej sedavému tráveniu voľného času.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

ADAMČÁK, Š, BEŤÁK, B. 2016. Extent of physical and sport activities of primary school students in free time and motivation to its performing. *In Studia kinanthropologica : vědecký časopis pro kinantropologii*. - České Budějovice : Jihočeská univerzita, 2016. - ISSN 1213-2101. - Vol. 17, no. 3 (2016), pp. 157-163.

ADAMČÁK, Š. a kol. 2014. Physical activities of boys and girls at primary schools in Central Slovakia. *In Journal of human sport and exercise : 9th INSHS International Christmas sport scientific conference*, Szombathely, 4-6 December 2014. - Alicante : University of Alicante, 2015. - ISSN 1988-5202. - Vol. 10, no. 1, special issue (2015), pp. 345-353.

ADAMČÁK, Š., NEMEC, M. 2017. Analýza odlišností pohybových aktivít 13 a 14 ročných dievčat základných škôl Slovenska. *In: Sborník z mezinárodní vědecké konference ICOLLE 2017*, Křtiny. s 7-19. Brno : Mendelova univerzita, 2017.

- BENDÍKOVÁ, E., ROZIM, R. 2020. Pohybová aktivita žiakov ako prevencia pred funkčnými poruchami pohybového systému. In: *Telesná výchova a šport v živote človeka*. Zvolen : ÚTVAŠ TU, 2020. s. 106 – 115. ISBN 978-80-228-3245-8
- BIELIK, V. a kol. 2017. Odporúčania pre pohybovú aktivitu detí a mládeže na Slovensku (6–18 rokov). In: *Česko-slovenská pediatrie*. Praha : ČLS J.E.Purkyně, 2017. vol 6, s. 377-381.
- BUKOVÁ, A. 2010. Nedostatok fyzickej aktivity u mladých ľudí v súčasnej spoločnosti. In: *Pohybová aktivita v živote človeka : pohyb detí*. - Prešov : Prešovská univerzita, 2010. - S. 5-12. - ISBN 978- 80-555-0301-1
- LIBA, J. 2001. Koncepcia výchovy k zdraviu v príprave budúcich učiteľov. In: *Zborník 4. Konferencie s medzinárodnou účasťou „Učiteľ a zdravie“*. Brno: PF MU, 2001. s. 92-97.
- PAVELEKOVÁ, I., PETERKOVÁ, V. 2007. Je školská mládež na Slovensku obézna? In: *Přehled anotací 3. konference Škola a zdraví 21 : 35. konference pro podporu zdraví dětí a mládeže, pořádané 27.-29. srpna 2007 na PedF MU*. – Brno : Masarykova univerzita, 2007. ISBN 978-80-86633-98-5.
- SMITH, B.J. (2008). Encouraging physical activity. *FivestepsforGPs*. Australian Family Physician 2008; 37, p. 24–28.
- ŠIMONEK, J. (2006). Športové záujmy a pohybová aktivita v dennom režime a ich vplyv na prevenciu drogových závislostí detí a mládeže. Štúdie III. Nitra: Pedagogická fakulta UKF, pp.7- 102.

Štefan ADAMČÁK¹

¹ Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, Filozofická fakulta, Katedra telesnej výchovy a športu

Štefan ADAMČÁK, doc. PaedDr. PhD.

Department of Physical Education and Sports, Faculty of Arts, Matej Bel University in Banská Bystrica, Slovak Republic
Tajovského 40, 974 01 Banská Bystrica
stefan.adamcak@umb.sk

Rastislav KOLLÁR²

² Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, Filozofická fakulta, Katedra telesnej výchovy a športu

Rastislav KOLLÁR, PaedDr. PhD.

Department of Physical Education and Sports, Faculty of Arts, Matej Bel University in Banská
Bystrica, Slovak Republic

Tajovského 40, 974 01 Banská Bystrica

rastislav.kollar@umb.sk

DIFERENCIE V POHYBOVÝCH AKTIVITÁCH A ZLOŽENÍ TEĽA ŽIAKOV GYMNÁZIÍ A STREDNÝCH ODBORNÝCH ŠKÔL V ČASE PANDÉMIE COVID 19

DIFFERENCES IN PHYSICAL ACTIVITIES AND BODY COMPOSITION OF GRAMMAR SCHOOLS AND VOCATIONAL SCHOOLS STUDENTS DURING THE COVID 19 PANDEMIC

Štefan ADAMČÁK – Gabriel BUJDOŠ

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

ABSTRAKT

Cieľom predloženej štúdie, ktorá je súčasťou grantovej úlohy KEGA 012UMB-4/2019 bolo prostredníctvom dotazníka IPAQ zistiť obsah pohybových aktivít žiakov stredných škôl v období prebiehajúcej pandémie nového koronavírusu COVID-19. Prieskumný súbor pozostával z 636 žiakov z dvoch miest Slovenska – Banská Bystrica a Zvolen. Z celkového počtu žiakov navštevovalo 273 gymnázium a 363 strednú odbornú školu. Analýza výsledkov bola robená z aspektu intersexuálnych rozdielov pomocou chí-kvadrát testu a nepárového t-testu na hladine významnosti $p < 0,01$ a $p < 0,05$.

Výsledky štúdie hovoria o tom, že takmer 14% žiakov gymnázií a 16% žiakov stredných odborných škôl sa vôbec nevenuje intenzívnej pohybovej aktivite. Významné štatistické rozdiely na hladine $p < 0,01$ sme zistili pri vyhodnotení telesnej hmotnosti na základe indexu BMI. Pri poslednej otázke týkajúcej sa počtu dní v týždni, kedy sa žiaci venovali chôdzi, sme zistili, že žiaci stredných odborných škôl boli v porovnaní so žiakmi gymnázií aktívnejší a rozdiely medzi nimi boli signifikantné na hladine $p < 0,01$.

KLÚČOVÉ SLOVÁ: adolescent, IPAQ, pohybová aktivita, stredná škola

ABSTRACT

The aim of the presented study, which is part of the grant task KEGA 012UMB-4/2019, was to determine the content of physical activities of high school students during the ongoing pandemic of the new coronavirus COVID-19. For this study we used the IPAQ questionnaire.

The research group consisted of 636 pupils from two cities in Slovakia - Banská Bystrica and Zvolen. Out of the total number of 636 pupils, 273 attended a grammar school and 363 a secondary vocational school. The analysis of the results was made from the aspect of intersex differences using the chi-square test and the unpaired t-test at the significance level $p < 0.01$ and $p < 0.05$. The results of the study show that almost 14% of grammar school students and 16% of secondary vocational school students do not engage in intensive physical activity at all. We found significant statistical differences at the level of $p < 0.01$ when evaluating body weight based on the BMI index. In the last question concerning the number of days in the week that students spent walking, we found that secondary vocational school students were more active compared to grammar school students and the differences between them were significant at the level of $p < 0.01$.

KEY WORDS: Adolescent, IPAQ, physical activity, secondary school.

ÚVOD

Pohyb a fyzickú aktivitu definujeme ako každý telový pohyb, ktorý bol vykonaný za pomoci kostrového svalstva a vyžiadal si istú dávku energie (WHO, 2020). Fyzická aktivita obsahuje všetky pohyby vo voľnom čase, pri presune z miesta na miesto, alebo aj pri pohyboch na pracovisku. Tak ako intenzívna, tak aj mierna fyzická aktivita vplýva pozitívne na zdravie človeka (WHO, 2020). Každý človek odhliadnuc od veku, výšky, váhy či etnicity dokáže ťažiť a benefitovať z fyzickej aktivity (CDC, 2021). Centrum pre choroby, ich kontrolu a prevenciu uvádza ako okamžité výhody fyzickej aktivity po miernej či vyššej záťaži napríklad zlepšenie aktivity mozgu. Pri skúmaní okamžitých efektov fyzickej aktivity u 6 – 13 ročných detí došlo ku krátkodobému zlepšeniu vnímania a myslenia zatiaľ čo u dospelých k zníženiu pocitu úzkosti (CDC, 2021). Vyplývajú z výskumov je dnes globálna fyzická inaktivita na zhruba 21.4 % tzn., že každý piaty človek je fyzicky neaktívny alebo sa hýbe menej ako je odporúčanie svetovej zdravotníckej organizácie (Dumith et al., 2011). S fyzickou neaktivitou je spojená zmena v skladbe a kompozícii tela, zvýšenie hodnoty tuku v tele a zníženie objemu svalstva. Pri fyzickej neaktivite dochádza taktiež aj k signifikantnému zníženiu maximálnej sily (Langhammer-Bergland-Rydwick, 2018). Dokumentov a štúdií podporujúcich tvrdenie, že fyzická aktivita je úzko spätá s mentálnym zdravím je hneď niekoľko (Mason-Kearns, 2013). Autori Bize et al. (2007), Cerin et al. (2009) uvádzajú, že každá pohybová aktivita vplýva pozitívne na mentálne zdravie človeka. Demencia a Alzheimer sú dve rýchlo sa rozširujúce choroby v modernej spoločnosti. Výskumy dokazujú, že môže dôjsť k zmierneniu príznakov

týchto dvoch chorôb, ak človek počas svojho života aktívne žil a dostatočne sa hýbal (Reiner-Niermann-Jekauc, 2013). Ľudia, ktorí sú fyzicky aktívni po dobu aspoň 150 minút týždenne majú o 33% nižšie riziko úmrtnosti zo všetkých príčin v porovnaní s ľuďmi, ktorí fyzicky aktívni nie sú (CDC, 2021). Dlhodobou vykonávaná pohybová aktivita a zdravý životný štýl môžu znižovať riziko výskytu rakoviny prsníka o 75%, riziko kardiovaskulárnych ochorení o 49%, cukrovky o 35% a rôznych ďalších druhov rakoviny až o 22% (Kruk, 2007). V priebehu života na človeka pôsobia mnohé vonkajšie vplyvy, ktoré môžu či už pozitívne, ale aj negatívne ovplyvniť jeho kvalitu. Pojem zdravý životný štýl sa v novom miléniu začal čoraz viac rozširovať medzi uvedomelú verejnosť, Svetová zdravotnícka organizácia tento pojem definuje ako „stav fyzickej, psychickej, sociálnej a estetickej pohody“ (WHO, 2010). V období adolescencie sa stretávame s neželaným trendom znižovania pohybovej aktivity u oboch pohlaví, čo môže mať negatívne trvalé dopady v dospelosti (Nader et al., 2008, Bacil et al., 2015, Harding et al., 2015). Pri pojme fyzická aktivita nemôžeme nespomenúť množstvo času detí a adolescentov stráveného pred monitormi počítačov či smartfónov. Mitchell (2019) uvádza, že pravidelný čas strávený pri smartfónoch a počítačoch je zistený už u detí, ktoré nedosiahli ani dva roky života. Za posledných 10 rokov sa rapídne zvýšil počet detí, ktoré do škôl nedochádzajú pešo. Priamo úmerne sa samozrejme zvýšil počet detí, ktoré boli do školy svojimi rodičmi dovezené (Chillon-Evenson-Vaughn-Ward, 2011). Stejskal (2012) spomína slovné spojenie nedostatočná pohybová aktivita detí, s ktorým sa dnes čoraz častejšie stretávame. Nedostatočná pohybová aktivita detí môže mať v dospelosti za následok vznik civilizačných či chronických ochorení (Stejskal, 2012). Národná zdravotná služba v Spojenom Kráľovstve (NHS) odporúča adolescentom venovať sa fyzickej aktivite denne v min. trvaní 60 minút (James et al. 2018). Po dôkladnom štúdiu odporúčaného množstva pohybovej aktivity za týždeň sa najviac zhodujeme s Yangom (2019), ktorý nabáda ľudí vykonávať pohybovú aktivitu strednej intenzity zaťaženia minimálne v rozmedzí 150 minút týždenne alebo pohybovú aktivitu vo vysokej intenzite zaťaženia minimálne 75 minút týždenne. Yang (2019) pre upresnenie uvádza aj možnosť kombinácie pohybových aktivít a miery ich zaťaženia, ako príklad pre splnenie odporúčanej týždennej dávky pohybu môžeme uviesť spojenie 50 minút pohybovej aktivity s vysokou intenzitou zaťaženia a 60 minút pohybovej aktivity so strednou intenzitou zaťaženia. Pri pohľade na odporúčania množstva pohybovej aktivity za týždeň v iných krajinách odborníci v spojených štátoch hovoria o minime 150 – 300 minút (Rockville, 2018). Centrum pre kontrolu chorôb a ochranu pred nimi v spojených štátoch odporúča osobám vo veku 6 – 17 rokov v rámci udržania si zdravia vykonávať pohybovú aktivitu v trvaní

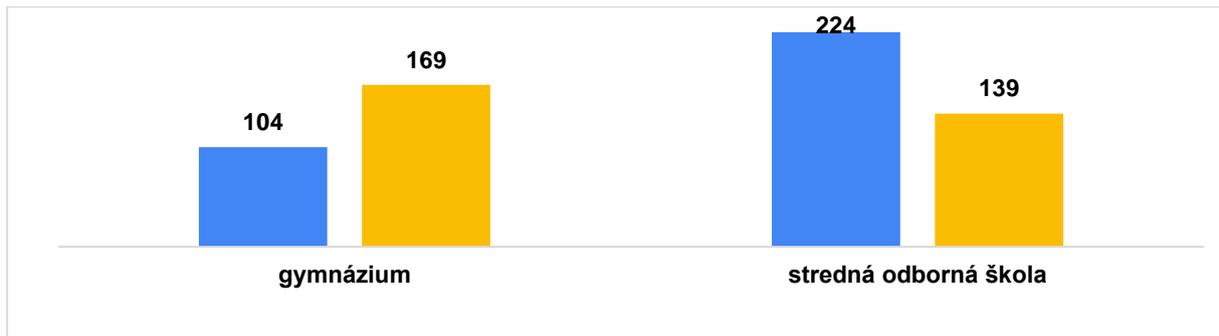
minimálne 60 minút denne. Takáto pohybová aktivita by mala pozostávať z rôznorodých činností, kde môžeme zaradiť aeróbne aj anaeróbne aktivity, ktoré posilnia pohybový aparát, svaly a kosti (CDC, 2021). V rámci osvojenia si zdravého spôsobu života a zdravého životného štýlu môžeme realizovať pohybové aktivity aj formou hodín telesnej a športovej výchovy či záujmovo rekreačnej telesnej a športovej výchovy (Michal, 2003). Žiaľ musíme vyjadriť isté znepokojenie nad aktuálnou situáciou telesnej a športovej výchovy v školách na Slovensku vzhľadom k pandémie Covid 19. Na Slovensku sme mali počas pandémie plošne zatvorené školy a teda výučba telesnej a športovej výchovy ako takej takmer neexistovala. Po následnom otvorení škôl a prijatých opatreniach došlo k mnohým zákazom, keď sa telesná a športová výchova aj napriek zlepšenej situácii v spoločnosti neorganizovala.

CIEĽ

Parciálnym cieľom v rámci grantového projektu **KEGA 012UMB-4/2019** bolo zistiť základné somatické charakteristiky a intenzitu pohybových aktivít žiakov stredných odborných škôl v čase pandémie Covid 19.

METODIKA

Respondenti v našom prieskume boli žiakmi 3. a 4. ročníkov stredných škôl v Banskej Bystrici a Zvolene. Priemerný vek žiakov bol 17,36 roka – žiaci gymnázií 17,18 a žiaci stredných odborných škôl 17,50 roka. Nami realizovaný prieskum bol vykonaný prostredníctvom dotazníka v období december 2020 až marec 2021. Nosnou metódou bol medzinárodný dotazník pohybovej aktivity IPAQ v krátkej verzii. Anketové formuláre vyplnilo 636 žiakov, pričom z uvedeného počtu bolo 273 žiakov gymnázií a 363 žiakov stredných odborných škôl. Odpovede sme analyzovali z aspektu typu navštevovanej školy s využitím chí-kvadrát testu (X^2), a nepárového t-testu na hladine významnosti $p < 0,01$ a $p < 0,05$.

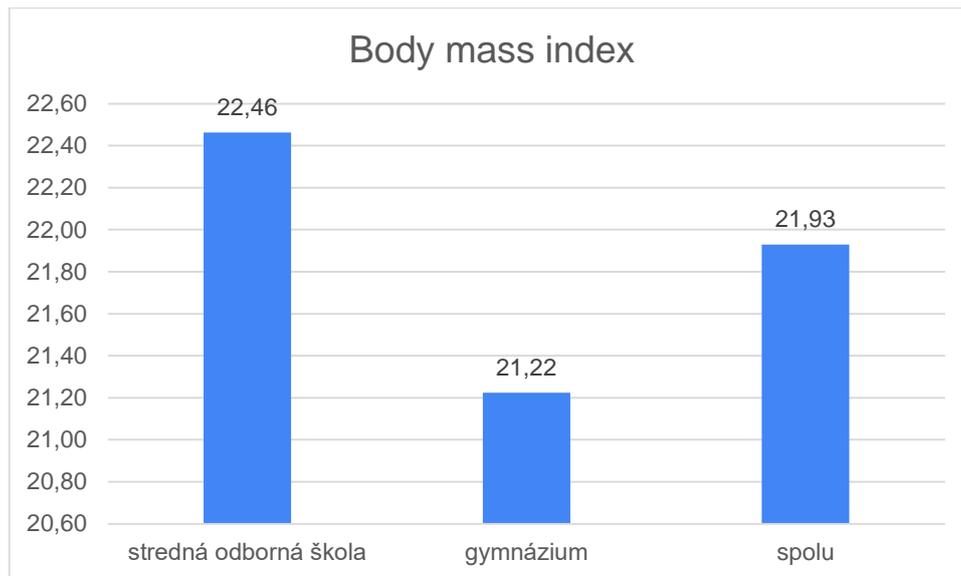


Obrázok 1 Charakteristika súboru žiakov z aspektu pohlavia a typu navštevovanej školy ($n=636$)

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Približne 2.8 milóna ľudí ročne zomrie na dôsledky obezity a nezdravého životného štýlu (WHO, 2017). Body mass index (BMI) je kvocient používaný pri antropometrickom meraní výšky a váhy u detí a dospelých a následnom zaraďovaní (klasifikácii) do jednotlivých skupín (Nuttall, 2015). Zjednodušený výklad BMI môžeme charakterizovať ako index tučnosti jedinca (Nuttall, 2015). Vyhodnotením základných somatometrických ukazovateľov sme zistili, že priemerný BMI v skupine žiakov stredných odborných škôl bol 22,46, v skupine žiakov gymnázií nižší a dosahoval hodnotu 21,22. Svetová zdravotnícka organizácia považuje v nami skúmanej vekovej kategórii BMI v rozmedzí 18,5 až 24,9 za primerané (obr. 2). Ak je BMI v rozmedzí 25 až 29,9 hovoríme o nadváhe. Keď hodnota BMI presiahne hranicu 30, považujeme to už za obezitu.

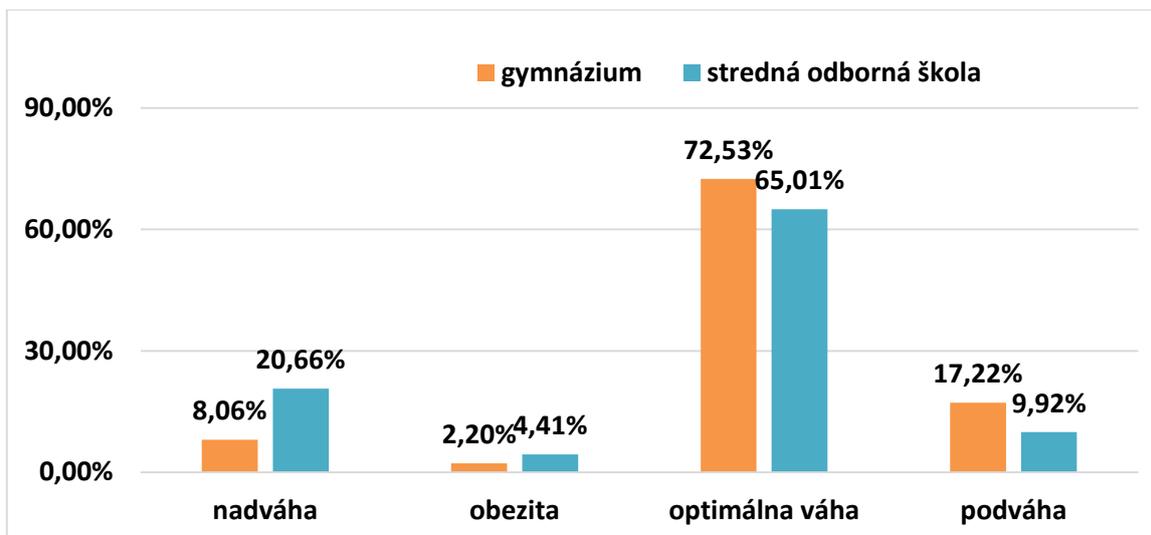
Regecová – Ševčíková – Hamade – Janechová (2018) hovoria o signifikantnom náraste hodnoty BMI naprieč vekovou škálou u detí a adolescentov a vyjadrujú isté znepokojenie kvôli rýchlemu nárastu týchto hodnôt v posledných rokoch.



Obrázok 2 Body mass index z pohľadu typu navštevovanej školy (T-test štatisticky významný na hladine $p < 0,01$; $p = 3,25 \cdot 10^{-7}$)

Výsledky nášho prieskumu sme analyzovali podrobnejšie, kde sme hodnoty BMI indexu vyhodnotili aj z individuálneho pohľadu žiakov a následne k tomu vyhodnotili telesnú hmotnosť podľa noriem Svetovej zdravotníckej organizácie. Výsledky prezentuje obrázok 3, kde vidieť, že žiaci majú prevažne optimálnu váhu, u gymnazistov to bolo 72,53%, zatiaľ čo u žiakov stredných odborných škôl to bolo 65,01%. Zo žiakov gymnázia malo 8,06% nadváhu a 2,20% obezitu. Žiaci stredných odborných škôl na tom boli viac než 2,5x horšie, kde až 20,66% trpí nadváhou a 4,41% obezitou. V skupine žiakov gymnázií sme zistili väčšie percento podváhy žiakov (17,22%) ako u žiakov stredných odborných škôl (9,92%).

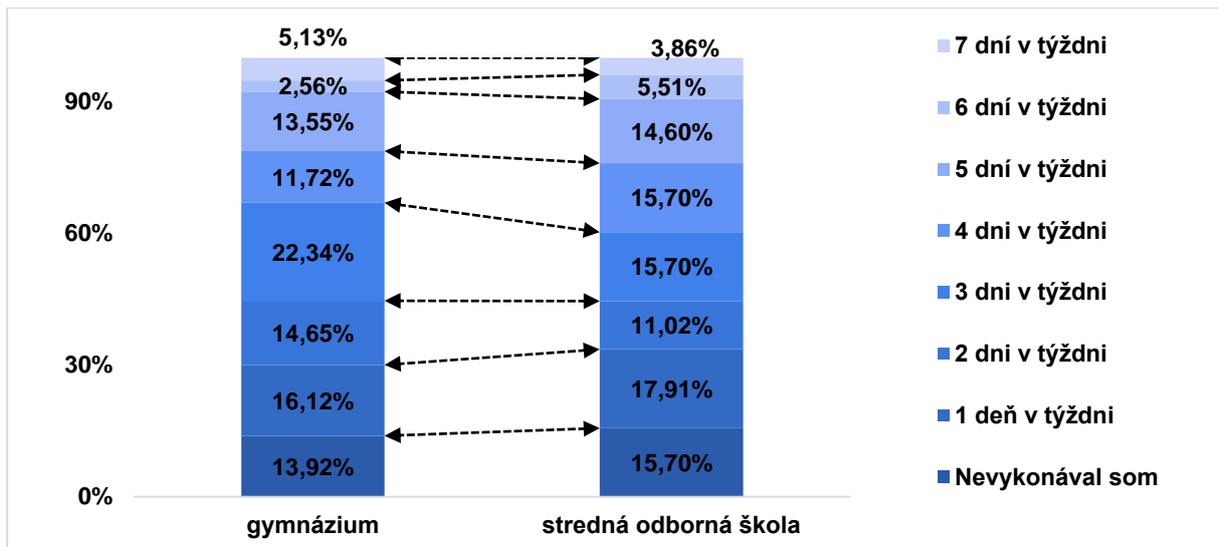
Obezita je vážnym zdravotným problémom takmer v celej Európe. Za posledných 40 rokov sa v Európe štvornásobne zvýšil počet obéznych mužov a zdvojnásobil sa počet obéznych žien (Kontis et al., 2017). Ročne vo svete pozorujeme 3,5 milióna úmrtí priamo spojených s obezitou z čoho je až 1 milión Európanov (Krzysztosek et al., 2019). Dáta svetovej zdravotníckej organizácie z roku 2014 uvádzajú celosvetovo viac ako 2,3 miliardy ľudí s nadváhou, z čoho až 700 miliónov trpí obezitou (Vandevijvere, 2015).



Obrázok 3 Hodnotenie telesnej hmotnosti na základe Body mass indexu z aspektu typu školy (chi štatisticky významné na hladine $p < 0,01$; $p = 9,19 \cdot 10^{-6}$)

Naša ďalšia otázka bola koncipovaná vzhľadom k intenzite resp. charakteru vykonávania pohybových aktivít. Spracovaním získaných výsledkov sme dospeli k záveru, že 13,92% žiakov gymnázií a až 15,70% žiakov stredných odborných škôl vôbec nevykonáva intenzívnu pohybovú aktivitu (obr. 4). Žiaci gymnázií najčastejšie vykonávajú intenzívnu pohybovú aktivitu 3 dni v týždni (22,34%), zatiaľ čo žiaci stredných odborných škôl najviac jeden deň v týždni (17,91%).

Dôležitosť pohybovej aktivity a to, aký pozitívny vplyv má na zdravie človeka sme v tomto článku spomenuli už niekoľko krát. Cvičenie a pohyb poskytujú zdravotné benefity zlepšujúce kvalitu života v priebehu jeho celého cyklu. Pohyb spomaľuje proces starnutia buniek a predlžuje život (Miller-McClave-Jampolis et al., 2016). Pri optimálnom rozložení týždenných pohybových aktivít by sme mali zamedziť akýmsi prázdny, nevyplneným miestam fyzickej neaktivity (Füzéki-Vogt-Banzer, 2017). Ako najefektívnejší nástroj na zlepšenie zdravia a fyzickej kondície uvádzajú Paterson et al. (2007) zvýšenie pohybovej aktivity. Dnešná pretechnizovaná doba umožňuje ľuďom pracovať čoraz viac z pohodlia domova, v kanceláriách a často celý deň za počítačom bez akejkolvek možnosti či nutnosti pohybu. Mackett-Paskins (2008) sa domnievajú, že svetovou osvetou a implementáciou rôznych pohybových aktivít do študijného, ale aj do pracovného prostredia by sa dalo predísť množstvu civilizačných chorôb.

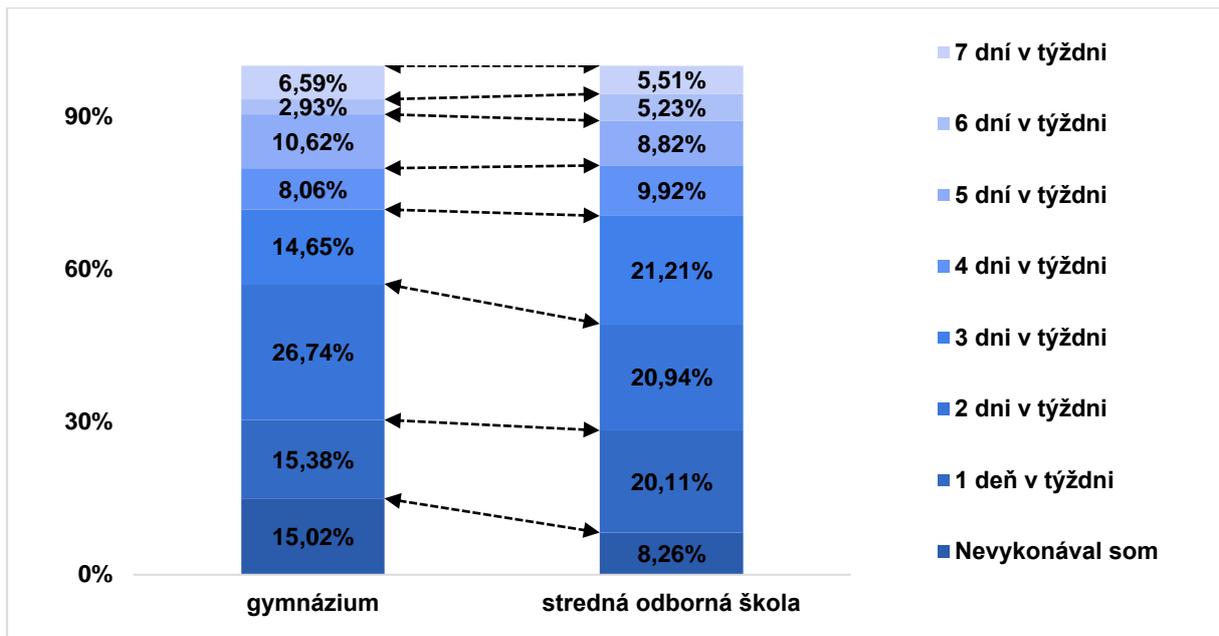


Obrázok 4 Počet dní realizácie intenzívnej pohybovej aktivity z aspektu typu školy (chi štatisticky nevýznamné; $p=0,114$)

Po tejto otázke sme od žiakov chceli zistiť, aký čas v priemere realizujú intenzívnu pohybovú aktivitu. Naše výsledky poukazujú na skutočnosť, že v priemere za obe pohlavia je to 61,38 minút avšak aktívnejší sú žiaci stredných odborných škôl, ktorých priemer dosiahol hodnotu 65,93 minúty, žiaci gymnázií 55,33 minúty. Uvedené rozdiely aj pri štatistickom vyhodnotení boli opäť signifikantné na hladine $p<0,01$ ($p=0,0046$)

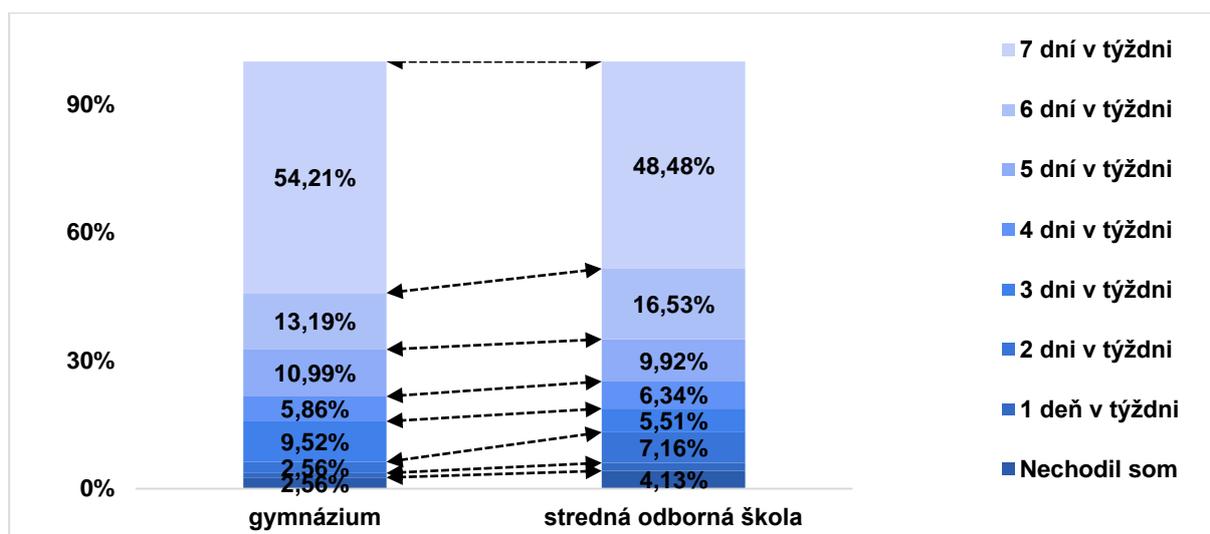
Z aspektu priemerného času vykonávania stredne intenzívnej pohybovej aktivity sme taktiež zistili, že pohybovo sú aktívnejší žiaci stredných odborných škôl – priemerný čas bol 65,87 minúty v porovnaní so žiakmi gymnázií 53,62 minúty, priemer za obe pohlavia dosiahol hodnotu 60,61 minúty. Nami zistené rozdiely boli opäť štatisticky významné na hladine $p<0,01$; $p=0,0068$).

Stredne intenzívna alebo intenzívna pohybová aktivita je pre človeka v každom veku nenahraditeľnou súčasťou zdravého životného štýlu. Do oblasti takýchto pohybových aktivít spadá aj chôdza do a z práce, chôdza do a zo školy či prechádzka v parku alebo na nákup. Z tohto dôvodu je dôležité viesť deti k aktívnemu životnému štýlu, z ktorého budú benefitovať v dospelosti a ktorý môžu posunúť ďalej na nasledujúce generácie. Basch (2010) vo svojej longitudinálnej štúdii na deťoch jasne preukazuje spojenie dlhodobej pohybovej aktivity s lepšími študijnými výsledkami



Obrázok 5 Počet dní realizácie stredne intenzívnej pohybovej aktivity z aspektu typu školy (chi štatisticky významné na hladine $p < 0,05$; $p = 0,0141$)

Ďalšou otázkou sme zisťovali, koľko dní v týždni žiaci vykonávali chôdzu v časovom horizonte viac ako 10 minút. V dotazníku IPAQ sa uvádza, že sa započítava chôdza v rámci školskej dochádzky – taktiež chôdza doma a akékoľvek presuny z jedného miesta na druhé. Najčastejšou odpoveďou bola udávaná chôdza 7 dní v týždni, ktorú uviedlo 54,21% žiakov gymnázií a 48,48% žiakov stredných odborných škôl. Odpovede v ďalších položkách sa navzájom mierne líšili. Za zaujímavú skutočnosť pokladáme percento žiakov, ktorí uviedli, že vôbec nechodia. Zo žiakov gymnázií to bolo 2,56% a zo žiakov stredných odborných škôl to bolo 4,13%. Pri tejto položke musíme podotknúť, že v tomto prípade nachádzame istú paralelu medzi výsledkami, kde bola zistená obezita u žiakov (obr. 3).



Obrázok 6 Počet dní chôdze z aspektu typu školy (*chi* štatisticky nevýznamné; $p=0,051$)

Obdobne ako v predchádzajúcich otázkach mali žiaci následne uviesť aký čas v priemere počas jedného dňa venujú chôdzi. Z aspektu priemerného času chôdze boli pohybovo aktívnejší žiaci stredných odborných škôl – čas chôdze počas dňa bol v priemere 1 hodina a 45 minút, žiaci gymnázií 1 hodinu a 38 minút a priemerný čas oboch pohlaví bol 1 hodinu a 42 minút. Nami zistené a vyhodnotené rozdiely v čase, počas ktorých žiaci vykonávali chôdzu neboli z aspektu štatistického vyhodnotenia významné ($p=0,223$).

Záverečnou otázkou nášho prieskumu sme chceli zistiť koľko času strávia naši respondenti sedením (v rámci školskej dochádzky, doma, pri plnení domácich úloh a počas voľného času vrátane času stráveného sedením pri stole, na návšteve priateľov, pri čítaní alebo tiež sedením či ležaním pri sledovaní televízie) počas jedného dňa. Z našich zistení vyplýva, že u žiakov stredných odborných škôl je to v priemere 4 hodín a 58 minút a v skupine žiakov gymnázií až – 5 hodín a 37 minút. Priemerný čas strávený sedením u oboch pohlaví je 5 hodín a 15 minút. Nami zistené výsledky boli z pohľadu štatistického vyhodnotenia významné – t-test štatisticky významný na hladine $p<0,01$ ($p=3,54 \cdot 10^{-5}$).

Wu et al. (2017) pri otázke neaktivity medzi deťmi a adolescentmi pokladajú za veľmi dôležité tráviť voľný čas aktívne vzhľadom k tomu, že aktívne trávenie voľného času má pozitívny vplyv na zdravie človeka. Hrčka (2009) negatívne vníma obsah voľnočasových aktivít dnešnej mládeže a uvádza, že až takmer tri štvrtiny z nich svoj voľný čas trávia neaktívne. Aktívny

životný štýl a trávenie čo najviac času pohybovou aktivitou je od nepamäti spojené s človekom, preto považujeme za dôležité, aby sa deti adolescenti hýbali.

ZÁVER

V našom prieskume do ktorého sa zapojilo 636 žiakov stredných škôl sme zistili, že optimálnu váhu podľa indexu BMI má 72,53% žiakov gymnázií resp. 65,01% žiakov stredných odborných škôl. Priemerné BMI žiakov gymnázií bolo 21,22 a žiakov stredných odborných škôl 22,46. Na druhej strane musíme podotknúť, že takmer 10% žiakov gymnázií a približne ¼ žiakov stredných odborných škôl prejavuje nadváhu či obezitu. Pri pohľade na pohybové aktivity sme zistili, že stredne intenzívnej pohybovej aktivite sa žiaci venujú najviac 3 resp. 4 krát do týždňa. Intenzívna pohybová aktivita bola u žiakov gymnázií zistená zväčša 1 alebo 3 dni v týždni. Žiaci stredných odborných škôl odpovedali inak, tí sa venujú intenzívnej pohybovej aktivite najviac 1 alebo 3 - 4 krát v týždni. Z pohľadu počtu dní chôdze v priebehu jedného týždňa zhruba polovica respondentov uviedla, že chodí každý deň. U žiakov, ktorí uviedli, že chodia 6 dní v týždni pozorujeme minimálny rozdiel 3% v prospech žiakov stredných odborných škôl.

Z výsledkov nášho prieskumu konštatujeme, že žiaci stredných škôl v Banskej bystrici a Zvolene sa relatívne dostatočne venujú pohybovej aktivite. Musíme však podotknúť, že v oboch prípadoch či intenzívnej alebo stredne intenzívnej pohybovej aktivity sa v priemere až ¼ žiakov týmto aktivitám vôbec nevenuje. Vzhľadom k týmto zisteniam odporúčame žiakom, ktorý pohybové aktivity nevykonávali, alebo ich vykonávali vo veľmi obmedzenom režime zaradiť do ich programu pohybové aktivity najmä hravého, či súťažného charakteru realizovaných napr. prostredníctvom smartfónov v podobe výziev (challenges) a pod.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- BACIL, E.D.A.- JÚNIOR, O.M.- RECH, C.R.- DOS SANTOS LEGNANI- R.F, DE CAMPOS W. 2015. *Physical activity and biological maturation: a systematic review*. Rev Paul Pediatr. 2015;33: 114–121.
- BASCH, C. 2010. Healthier Children, Better Learners. In *Future of Children*. ISSN 1550-1558, 2010, vol. 2, no. 3, p. 1-8.
- BIZE, R.- JOHNSON, J.A.- PLOTNIKOFF, R.C. 2007. *Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: A systematic review*. Preventive Medicine 45(6): 401–415.

- CDC, Centers for Disease Control and Prevention. 2021. *How much physical activity do children need?* [online]. Dostupné na: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/children/index.htm>
- CERIN, E.- LESLIE, E.- SUGIYAMA, T. 2009. Associations of multiple physical activity domains with mental well-being. *Mental Health and Physical Activity* 2(2): 55–64.
- DUMITH, S. C.- HALLAL, P. C.- REIS, R. S.- KOHL, H. W. 2011. *Worldwide prevalence of physical inactivity and its association with human development index in 76 countries*. *Preventive Medicine*, Dostupné na: doi: 10.1016/j.ypmed.2011.02.017
- FUZEKI, E.- VOGT, L.- BANZER, W. 2017. *Nationale Bewegungsempfehlungen für Erwachsene und ältere Erwachsene – Methodisches Vorgehen, Datenbasis und Begründung* [German National Physical Activity Recommendations for Adults and Older Adults: Methods, Database and Rationale]. *Gesundheitswesen*. 2017
- HARDING, S.K.- PAGE, A.S.- FALCONER, C.- COOPER, A.R. 2015. *Longitudinal changes in sedentary time and physical activity during adolescence*. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2015;12(1): 1–7. [online]. Dostupné na: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/children/index.htm>
- HRČKA, J. 2009. *Držanie tela a jeho ovplyvnenie*. Trnava : Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave. 2009, 79 s.
- CHILLÓN, P.- EVENSON, K.R.- VAUGHN, A.- WARD, D.S. A. 2011. *systematic review of interventions for promoting active transportation to school*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2011;8. Available from: Scopus
- JAMES, M.- TODD, C.- SCOTT, S. et al. 2018. *Teenage recommendations to improve physical activity for their age group: a qualitative study*. *BMC Public Health* 18, 372 , 2018.
- KONTIS, V.- BENNETT, J.E.,.- MATHERS, C.D.- LI, G.- FOREMAN, K.- EZZATI, M. 2017. *Future life expectancy in 35 industrialised countries: projections with a Bayesian model ensemble*. *Lancet*. 2017; 389(10076): 1323–1335
- KRUK, J. 2007. *Physical activity in the prevention of the most frequent chronic diseases: An analysis of the recent evidence*. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention* 8(3): 325.
- KRZYSZTOSZEK, J.-LAUDANSKA-KRZEMINSKA, I.-BRONIKOWSKI, M. 2019. *Assessment of epidemiological obesity among adults in EU countries*. *Ann Agric Environ Med.*, 26(2), 341-349. <https://doi.org/10.26444/aaem/97226>

- LANGHAMMER, B.- BERGLAND, A.- RYDWIK, E. 2018. *The Importance of Physical Activity Exercise among Older People*. Biomed Res Int. 2018;2018:7856823. Published 2018 Dec 5. doi:10.1155/2018/7856823
- MACKETT, R.- PASKINS, J. 2008. *Children's Physical Activity*. In *Children and Society*. ISSN 1099-0860, 2008, vol. 22, no. 1, p. 345-357.
- MASON, P.- KEARNS, A. 2013. *Physical activity and mental wellbeing in deprived neighbourhoods*. Mental Health and Physical Activity 6(2): 111–117.
- MICHAL, J. 2003. *Pohybová aktivita v dennom režime žiakov základných škôl*. In: *Súčasný stav a perspektívne tendencie v telovýchovnom procese a vo voľnom čase žiakov na základných školách*. Banská Bystrica: PF UMB, 2003. s. 68-73. ISBN 80-8055-850-7.
- MILLER, K.R.- McCLAVE, S.A.- JAMPOLIS, M.B. et al. 2016. *The Health Benefits of Exercise and Physical Activity*. Curr Nutr Rep 5, 204–212, 2016.
- MITCHELL J. 2019. *Physical Inactivity in Childhood from Preschool to Adolescence*. ACSMs Health Fit J. 2019;23(5):21-25. doi:10.1249/fit.0000000000000507
- NADER, P.R.- BRADLEY, R.H.- HOUTS, R.M.- McRITCHIE, S.L., O'BRIEN, M. 2008. *Moderate-to-vigorous physical activity from ages 9 to 15 years*. Jama. 2008;300(3): 295–305. pmid:18632544
- NUTTALL FQ. 2015. *Body Mass Index: Obesity, BMI, and Health: A Critical Review*. Nutr Today. 2015 May;50 (3):117-128
- PATERSON, D.- JONES, G.- RICE, C. 2007. *Ageing and physical activity: evidence to develop exercise recommendations for older adults*. Appl Physiol Nutr Metab 2007;32(Suppl 2E):S69–108
- REINER, M.-NIERMANN, C.-JEKAUC, D. et al. 2013. *Long-term health benefits of physical activity – a systematic review of longitudinal studies*. BMC Public Health 13, 813 (2013).
- ROCKVILLE, M.D. 2018. U.S. Department of Health and Human Services; 2018. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee scientific report
- STEJSKAL, P. 2012. *Patofyziologie tělesné zátěže*. Brno: Masarykova univerzita, 2012.
- VANDEVIJVERE, S.- CHOW, C.C.- HALL, K.D.- UMALI, E.- SWINBURN, B.A. 2015. *Increased food energy supply as a major driver of the obesity epidemic: a global analysis*. Bull World Health Organ. 2015; 93(7): 446–456.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. 2010. *Physical activity*. [online]. Dostupné na: <http://www.who.int/topics/physicalactivity/en/>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. 2020. *10 facts on obesity*. [online]. Dostupné na: <https://www.who.int/features/factfiles/obesity/en/>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. 2020. *Physical activity*. [online]. Dostupné na: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

WU, X. Y.- HAN, L. H.- ZHANG, J. H.- LUO, S.- HU, J. W.- SUM, K. 2017. *The influence of physical activity, sedentary behavior on health-related quality of life among the general population of children and adolescents: A systematic review*. *PloS one*, 12(11), e0187668. [online]. Dostupné na: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0187668>

YANG Y. J. 2019. *An Overview of Current Physical Activity Recommendations in Primary Care*. *Korean journal of family medicine*, 40(3), 135–142. [online]. Dostupné na: <https://doi.org/10.4082/kjfm.19.0038>

KONTAKT

Adamčák Štefan, doc. PaedDr. PhD., Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, Filozofická fakulta, Katedra telesnej výchovy a športu, Tajovského 40, 974 01 Banská Bystrica, stefan.adamcak@umb.sk.

Bujdoš Gabriel, PaedDr., Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, Filozofická fakulta, Katedra telesnej výchovy a športu, Tajovského 40, 974 01 Banská Bystrica, gabriel.bujdos@umb.sk.

Profesijná charakteristika:

Doc. PaedDr. Štefan Adamčák, PhD. (*1971) - vedecká činnosť je orientovaná na problematiku pohybových a netradičných hier ale i na hravé pohybové aktivity dospelujúcej populácie s využitím IKT technológií.

PaedDr. Gabriel Bujdoš (*1994) - doktorand na Katedre telesnej výchovy a športu na FF UMB v Banskej Bystrici. Profiluje sa v tvorbe intervenčných programov zameraných na pohybové aktivity u dospelujúcej populácie.

POHYBOVÁ AKTIVITA ŠTUDENTOV AKO PREVENCIA PRED CIVILIZAČNÝMI OCHORENIAMI

PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS AS A PREVENTION AGAINST DISEASES OF AFFLUENCE

Mgr. Karin Baisová, PhD.

ÚTVŠ Technická univerzita vo Zvolene

ABSTRAKT

Autorka v príspevku analyzuje výsledky ročného výskumu zameraného na civilizačné ochorenia a možnosti ich prevencie u študentov. Predmetom analýzy sú názory študentov Technickej univerzity vo Zvolene na vzájomnú súvislosť pravidelnej pohybovej aktivity ako jednej z možností prevencie civilizačných ochorení u študentov.

KLÚČOVÉ SLOVÁ: pohybová aktivita, šport, civilizačné ochorenia, prevencia

ABSTRACT

The author analyses the results of the year-long research focused on diseases of affluence and their prevention for students. The core of the analysis is based on students' opinions on a possible link between regular physical activity and prevention of diseases of affluence.

KEY WORDS: physical activity, sport, diseases of affluence, prevention

ÚVOD

Pravidelná pohybová aktivita a s ňou veľmi úzko späté zdravie podliehajú často nepriaznivým až rizikovým faktorom, ktoré sú súčasťou života. Najčastejšie sa stretávame s celkovo zlým životným štýlom, ktorého súčasťou sú fajčenie, nadmerné užívanie liekov, drog, alkoholu, nevyvážená strava, nedostatok spánku, obezita, atď. Nie sú to však jediné negatívne faktory, pretože nepriaznivý vplyv má aj pohybová inaktivita alebo pasivita. Determinovaná jednotlivcom, alebo prostredím, v ktorom jednotlivec žije, sa podieľa na vytváraní podmienok pre zdravotné problémy. Od nich je v mnohých prípadoch už len malý krok k vyústeniu až do vážnych ochorení, ktoré všeobecne nazývame civilizačné ochorenia. Počty takto postihnutých ľudí stúpajú a objavujú sa zároveň aj nové choroby. Dôležitá je preto prevencia a ochrana pre takýmito ochoreniami. Chrániť sa pred civilizačným ochorením znamená nielen pravidelný

pohyb a športové aktivity, ale aj zdravý životný štýl týkajúci sa stravy, dostatočného spánku, pitného režimu atď.

Česká lekárka Kastnerová (2020) predchádzajúce slová potvrdzuje: „Civilizační nemoci je možné označit jako skupinu onemocnění, které vznikají na základě toho, jakým způsobem žijeme, tedy jaký vedeme životní styl. Hlavními příčinami vzniku těchto chorob je příjem kaloricky bohatých potravin, nevhodná skladba potravin, významný úbytek fyzického pohybu, nadměrná konzumace jídla, alkoholu a cigaret a zvýšený stres. Z hlediska prevence je možné docílit pozitivní změny ve vývoji zdravotního stavu za předpokladu, že dojde k výrazné změně životního stylu. To znamená docílit pozitivních (salutogenních) změn ve výživových zvyklostech, výrazně snížit prevalenci kuřáctví, snížit spotřebu alkoholu, zvýšit podíl tělesné aktivity v denním životě, zaměřit se na důslednou prevenci drogových závislostí. Životní styl významně ovlivňuje zdraví a je stěžejním bodem v prevenci civilizačních onemocnění.“ Pravdou je, že práve civilizačné choroby zapríčiňujú najväčší počet úmrtí, preto im treba venovať aj patričnú pozornosť a hlavne hľadať spôsob zmiernenia ich dopadu na ľudský organizmus (Kastnerová - 2014, 2016).

Kukačka (2020) tvrdí, že: „Pohybová aktivita je chápána jako jedna ze zdravotně důležitých forem chování spojená s prevencí i se zvládním případných chronických onemocnění (především u starších osob). Tento zdravotní potenciál je však málo využíván. Má-li zdravý životní styl směřovat k upevnění dobrého zdraví, musíme individuálně o toto zdraví pečovat a věnovat se našemu aktuálnímu zdravotnímu stavu“ - Kukačka (2009).

Pohybové cvičenia a pohybová aktivita je relevantná pre akúkoľvek vekovú skupinu, teda aj skupinu vysokoškolákov - študentov, ktorí sa cítia už ohrození nástupom chorôb, alebo preventívne majú snahu predchádzať týmto nežiaducim stavom teraz aj v budúcnosti, a to formou pravidelného celoživotného športovania, ako súčasť zdravého životného štýlu.

METODIKA

Výskum na pôde Technickej univerzity vo Zvolene sme realizovali v školskom roku 2019 – 2020. Cieľom výskumu bolo anonymnou dotazníkovou metódou s podpornou metódou rozhovoru zistiť postoj študentov k civilizačným ochoreniam a možnosti prevencie pred nimi formou pravidelného pohybu a športovania a tým zníženie rizika súvisiaceho s možnými zdravotnými problémami.

Cieľovým výskumným súborom bola populácia študentov (mužov aj žien) denného štúdia 1. až 5. ročníka fakúlt a doktorandského štúdia na Technickej univerzite vo Zvolene (Lesnícka fakulta, Drevárska fakulta, Fakulta Ekológie a environmentalistiky, Fakulta techniky, Celouniverzitný študijný program), ktorí pravidelne navštevovali hodiny telesnej výchovy počas semestrálneho vyučovania. Nakoľko boli dotazníky vyplňované v závere vyučovacích hodín telesnej výchovy, ich návratnosť bola 100 percentná. Aj napriek tomu sme boli nútení 24 respondentov vyradiť z výskumu z dôvodu nekompletného vyplnenia odpovedí v dotazníku. Vyplnené dotazníky boli samostatne vyhodnocované z pohľadu pohlavia – muži – ženy. Celková početnosť v našom výskume bola 179 respondentov, s vekovým priemerom 21,83 rokov, z čoho bolo 73 mužov s vekovým priemerom 22,18 rokov a u žien 106 žien, s vekovým priemerom 21,49 rokov.

Tabuľka 1 Popisné charakteristiky skúmaného súboru

Vek	Popisné charakteristiky				
	Počet	Minimum	Maximum	Priemer	Sm.odch.
Spolu	179	18	28	21,77	2,05
Muži	73	20	28	22,18	1,94
Ženy	106	18	27	21,49	2,09

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Vykonávanie pohybovej činnosti môže pôsobiť ako prevencia pred nástupom civilizačných ochorení, preto sme v prvej otázke zisťovali, či sú pohybové aktivity súčasťou života respondentov v našom výskume. Z odpovedí respondentov – mužov uvedených v tabuľke 2 je zrejmé, že pohybové aktivity sú súčasťou ich života a že ich pravidelne vykonávajú – 71% opýtaných. Takmer jedna tretina 29% ich nepovažuje za súčasť svojho života, ale príležitostne ich nevykonáva ani jeden oslovený respondent.

Ak sa pozrieme na súbor žien, tam zaznamenávame fakt, že viac ako polovicu žien - 56% pohybové aktivity považuje za súčasť svojho života a pravidelne ich aj vykonáva. Za súčasť života šport a pohyb nepovažuje 8%. Príležitostne sa pohybovým aktivitám venuje 36% respondentiek.

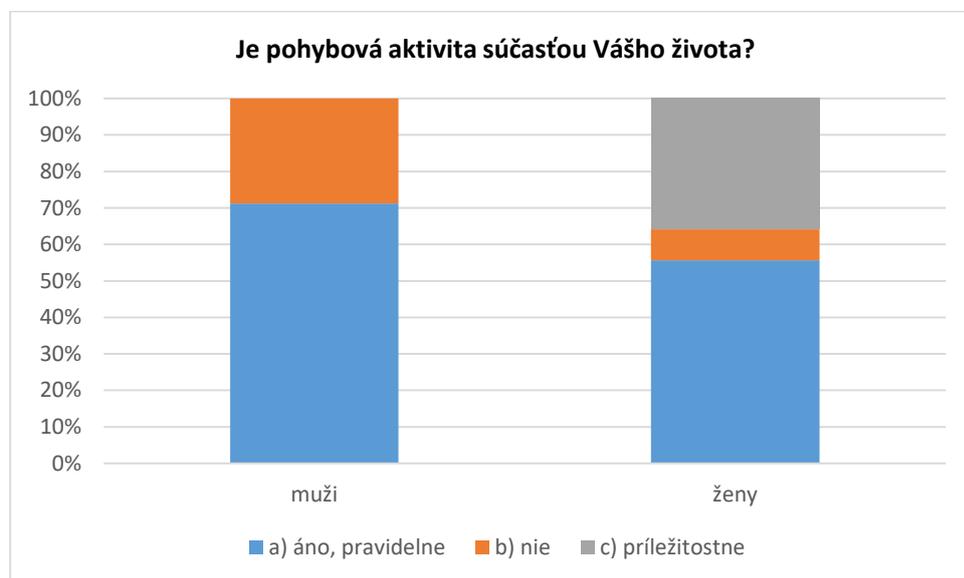
Pri porovnaní dvoch spomínaných súborov na základe ich odpovedí dosiahol lepšie výsledky súbor mužov len v odpovedi, ktorá hovorí o pohybovej aktivite ako súčasť ich života - o 15% viac pravidelne športuje ako v súbore žien. Ale príležitostnému športovaniu sa zase

venuje až o 36% žien viac v porovnaní s mužmi. V prospech respondentiek hovorí aj odpoveď kedy respondenti nepovažujú pohyb za súčasť života – vyjadriť sa tak len 8% žien oproti 29% mužov. Tento výsledok je prekvapivý aj z toho dôvodu, že väčšinou sa stretávame práve s väčším záujmom o pohyb a šport v kategórii mužov, no výskum to nepotvrďuje.

Je zložité nájsť podstatné dôvody, prečo je to tak, potvrdiť môžeme len fakt, že je samozrejme zdravotne lepšie a prospešnejšie využívať pohybovú aktivitu aspoň príležitostne ako vôbec.

Tabuľka 2 Pohybová aktivita ako súčasť života u respondentov

	Spolu		Muži		Ženy	
	abs. početnosť	rel. početnosť	abs. početnosť	rel. početnosť	abs. početnosť	rel. početnosť
Áno	111	62%	52	71%	59	56%
Nie	9	5%	21	29%	9	8%
Príležitostne	59	33%	0	0%	38	36%
Σ	179	100%	73	100%	106	100%



Obrázok 1 Pohybová aktivita ako súčasť života u respondentov

Analýzu odpovedí dopĺňa obrázok 1, kde môžeme jasne rozpoznať rozdiel hlavne pri odpovedi vykonávania pohybových aktivít príležitostne, kde vidíme odpovede len pri ženách,

za to však je viac mužov, ktorí nevyužívajú pohybovú aktivitu pravidelne (uvedené vyššie). Ani jeden oslovený muž nevolil túto možnosť odpovede, čo považujeme za veľmi pozitívne. Vychádzame z predpokladu, že sa jedná o respondentov navštevujúcich hodiny telesnej výchovy, ktorí pohybové aktivity vykonávajú pravidelne a dlhodobo. Pri ženách sa často stretávame so situáciou, že sú na seba naviazané v skupinkách, a tak aj navštevujú hodiny telesnej výchovy, preto sa často stáva, že sa hodín nezúčastní celá skupinka. Športovanie berú viac voľnejšie, preto si myslíme, že taká vysoká početnosť u nich, vyjadrujúca postoj k príležitostnému vykonávaniu pohybovej aktivity odráža aj túto skutočnosť. Uvedené závery vychádzajú z informácií získaných prostredníctvom riadeného rozhovoru s respondentmi, ktorý sme realizovali pri zbere informačných dát pre náš výskum.

Tabuľka 3 Je pohybová aktivita prevenciou pred civilizačnými ochoreniami?

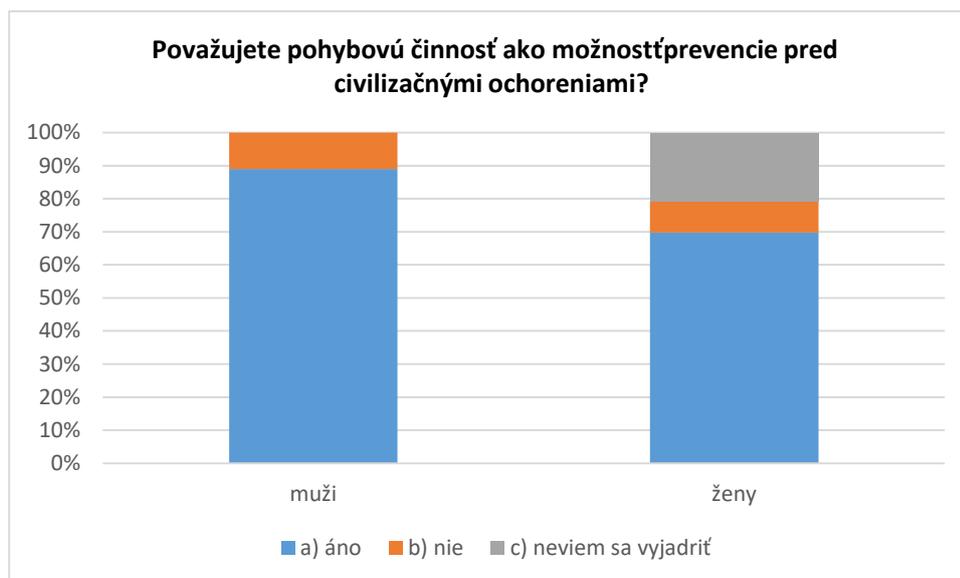
	Spolu		Muži		Ženy	
	abs. početnosť	rel. početnosť	abs. početnosť	rel. početnosť	abs. početnosť	rel. početnosť
Áno	139	78%	65	89%	74	70%
Nie	10	6%	8	11%	10	9%
Neviem	30	17%	0	0%	22	21%
Σ	179	100%	73	100%	106	100%

Odborníci zaoberajúci sa problematikou prevencie pred nástupom civilizačných ochorení konštatujú (Kukačka, 2017; Kastnerová, 2016; Betlejewski, 2007; Murgová, 2006; Meško, 2006; Jurkovičová, 2005 a mnohí ďalší), že vykonávanie pohybových aktivít môžeme považovať aj ako vhodnú prevenciu pred nástupom civilizačných ochorení a súčasne aj ako jednu z možností pre zmiernenie priebehu ochorení. S týmito konštatovaniami sa stotožňujeme aj my, a preto sme chceli zistiť aj názor respondentov na možnosť prevencie pred civilizačnými ochoreniami formou pohybovej aktivity (tabuľka 3). Z odpovedí respondentov – mužov sme zistili, že až 89% z nich považuje pohybové aktivity ako jednu z možností prevencie pred civilizačnými ochoreniami, no súčasne 11% z ich si myslí práve opak.

U žien sme zaznamenali podobné vyjadrenie, keď 70% z nich volilo kladnú odpoveď a 9% sa vyjadrilo záporne. K problematike sa nevedelo vyjadriť až 21% opýtaných žien, čo sa nám vzhľadom k tomu, že túto možnosť nevolil ani jeden muž javí ako skresľujúca informácia

a domnievame sa, že súbor respondentiek nepochopil podstatu otázky v takej forme ako bola v dotazníku prezentovaná, pričom sa snažili voliť jednoduchšiu formu odpovede.

Na obrázku 2 môžeme pozorovať pomerne vyrovnanú relatívnu početnosť medzi odpoveďami mužov a žien na prvú a druhú možnosť odpovedí. Taktiež zreteľne rozoznávame odpoveď súboru žien na tretiu možnosť, ktorú nevolil ani jeden muž. Môžeme však konštatovať, že viac ako $\frac{3}{4}$ opýtaných sa domnieva, že pohybové aktivity sú nápomocné ako jedna z preventívnych možností ochrany vlastného zdravia pred civilizačnými ochoreniami.



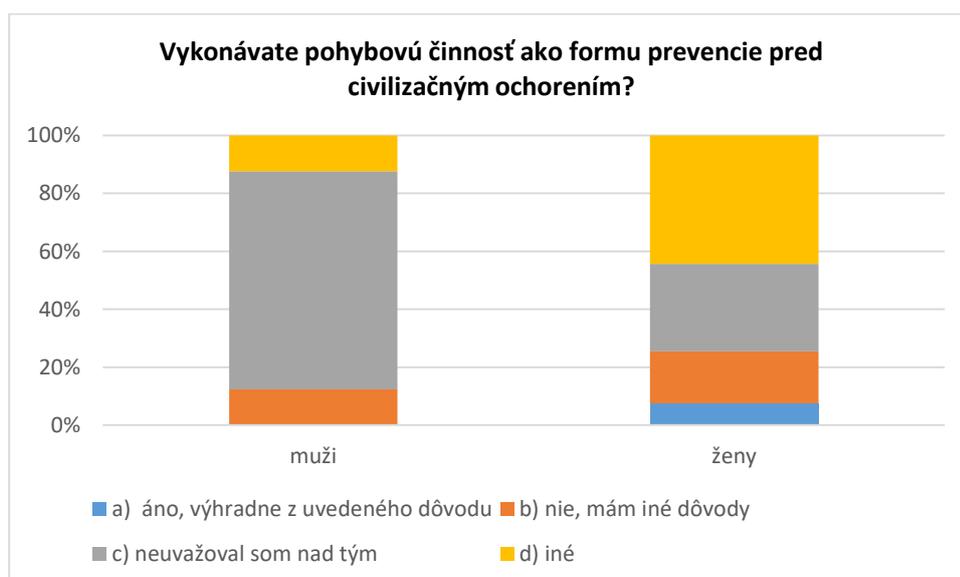
Obrázok 2 Je pohybová aktivita prevenciou pred civilizačnými ochoreniami?

Na predchádzajúcu otázku v našom výskume respondenti s vysokou početnosťou uviedli kladnú odpoveď, preto nás ďalej zaujímalo, či vykonávanie ich pohybovej činnosti je ciele aj ako forma prevencie pred civilizačnými ochoreniami. Z výsledkov uvedených v tabuľke 4 sme zistili, že ani jeden muž nevolil odpoveď, že by vykonával pohybovú činnosť výhradne z dôvodu prevencie pred civilizačným ochorením. Na vykonávanie pohybovej činnosti má iné dôvody 12% opýtaných. Takýmto spôsobom nad tým neuvažuje až 75% respondentov a iné dôvody, prečo pohybové aktivity nevykonáva ako formu prevencie uvádza 12% respondentov.

Tabuľka 4 Cielené vykonávanie pohybovej činnosti z preventívnych dôvodov

	Spolu		Muži		Ženy	
	abs. početnosť	rel. početnosť	abs. početnosť	rel. početnosť	abs. početnosť	rel. početnosť
Áno	8	4%	0	0%	8	8%
Nie	28	16%	9	12%	19	18%
Neviem	87	49%	55	75%	32	30%
Iné...	56	31%	9	12%	47	44%
Σ	179	100%	73	100%	106	100%

U žien sme zaznamenali 8% odpovedí, v ktorých respondentky deklarujú, že pohybové aktivity ako prevenciu pred civilizačnými chorobami vykonávajú výhradne z tohto dôvodu. Iné dôvody prečo pohybové aktivity vykonávajú uvádza 18% opýtaných a zároveň neuvažovalo nad takouto možnosťou prevencie 30% žien. Súčasne vysoké zastúpenie z nich - 44% uvádza iné dôvody prečo pohybové aktivity nevykonáva ako formu prevencie pred civilizačnými chorobami. V riadenom rozhovore s respondentmi sme zistili, že vážnym konkurentom pred pravidelným vykonávaním pohybovej činnosti aj ako formy prevencie pred civilizačnými chorobami je samotné štúdium na vysokej škole, štúdium jazykov a hlavne práca s PC. K týmto záverom sme prišli aj v našom predchádzajúcom výskume z rokov 2011 – 2019, ktorého výsledky interpretujeme v práci autorov Kružliak - Baisová – Schmidtová (2019).



Obrázok 3 Cielené vykonávanie pohybovej činnosti z preventívnych dôvodov

ZÁVER

Celková analýza výskumu a získaných údajov hovorí, že až 62% respondentov uvádza, že pohybové a športovo-rekreačné aktivity sú súčasťou ich života. Z celého výskumného súboru príležitostne športuje 33%, len 9 respondentov sa vyjadrilo, negatívne v zmysle pohybovej aktivity, ktorá nie je zahrnutá v ich živote ako jeho súčasť. Potešiteľným faktom zostáva, že 95% opýtaných športuje pravidelne alebo príležitostne a uvedomujú si dôležitosť tejto aktivity aj vo forme prevencie pred civilizačnými ochoreniami – 78% všetkých respondentov.

Interpretované čiastkové výsledky, ktoré mapujú postoje študentov k športovým a pohybovo-rekreačným aktivitám a možnosti ich využitia ako vhodnej prevencie pred nástupom civilizačných ochorení na pôde Technickej univerzity vo Zvolene a porovnaných s výskumami ďalších telovýchovných a iných odborníkov zároveň tvoria vstupné informácie pre ďalšie výskumy v tejto problematike nielen pre náš ďalší výskum, ale aj výskumy realizované na iných vysokých školách.

BIBLIOGRAFICKÉ ODKAZY

BETLEJEWSKI S. 2007. Choroby społeczne, cywilizacyjne czy choroby stylu zycia? [Social diseases, civilization diseases or lifestyle diseases?]. *Wiad Lek.* 2007;60 (9-10): 489-492

JURKOVIČOVÁ, J. 2005. Vieme zdravo žiť? Bratislava: UK, 2005. 166 s. ISBN 80-223-2132-X

KASTNEROVÁ, M. 2016. Etiopatogeneze civilizačních onemocnění. České Budějovice: Jihočeská univerzita V Českých Budějovicích, 2016. 1. vyd., s. 163. ISBN 978-80-7394-621-0.

KASTNEROVÁ, M. 2014. Výživové poradenství v praxi. České Budějovice: PF JČU, 2014. s. 273. ISBN 978-80-7394-500-8.

KRUŽLIAK, M. – BAISOVÁ, K. - KASTNEROVÁ, M. - KUKAČKA, V. - SCHMIDTOVÁ, J. Analýza postojov a názorov študentov Technickej univerzity vo Zvolene na civilizačné ochorenia a ich prevenciu formou pohybového programu a uplatňovania zásad zdravého životného štýlu v rámci hodín telesnej výchovy. Zvolen: Technická univerzita vo Zvolene, Ústav telesnej výchovy a športu, 2020. 184 s. ISBN 978-80-228-3244-1

KUKAČKA, V. 2017. Oblasti životního stylu. Výchova ke zdraví a zdravý životní styl. Recenzovaný sborník z mezinárodní konference. České Budějovice: Jihočeská univerzita, s. 64-71. ISBN 978-80-7394-565-7.

KUKAČKA, V. 2009. Zdravý životní styl (Vědecká monografie). České Budějovice: Jihočeská univerzita, 176 s. ISBN 978-80-7394-105.

KUKAČKA, V. 2009. Týdenní pohybové aktivita a sportovní činnost studentů Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. In: Expecitatio Corpolis – Motus – Salus. BB: UMB FHV, KTVŠ a VSTVa Š. Roč.1/2009. N.1. s.138 – 145. ISSN 1337-7310

MEŠKO, D. 2006. Športovanie ako účinný preventívny prvok pred vznikom civilizačných ochorení. In: Via practica. Bratislava: Solen s.r.o, 2006, roč. 3(12). s 581–585. ISSN 1339-424X

MURGOVÁ, R. 2006. Predchádzajme civilizačným ochoreniam. 7. vyd. Prešov: Vydavateľstvo Michala Vaška, 2006. 180 s. ISBN 80-7165-561-9

KONTAKT

Mgr. Karin Baisová, PhD., ÚTVŠ TU vo Zvolene, karin.baisova@tuzvo.sk

DISPROPORCIONALITA VO FINANCOVANÍ NÁRODNÝCH ŠPORTOVÝCH ZVÁZOV NA SLOVENSKU

Jozef KUČERA

Katedra financií a účtovníctva, Ekonomická fakulta, Univerzita Mateja Bela, Tajovského 10,
974 01 Banská Bystrica / Oddelenie hlavného kontrolóra športu, Ministerstvo školstva, vedy,
výskumu a športu SR, Stromová 1, 813 30 Bratislava

DISPROPORTIONALITY IN THE FINANCING OF THE NATIONAL SPORTS FEDERATIONS IN SLOVAKIA

ABSTRAKT

Národné športové zväzy sú strešnými organizáciami pre jednotlivé druhy športu, pričom sa spolupodieľajú na plnení cieľov verejných politík v oblasti športu. V Slovenskej republike sa verejné prostriedky dominantnou mierou podieľajú na financovaní týchto športových organizácií. Článok sa zameriava na systém financovania národných športových zväzov na Slovensku podľa pravidiel prijatých novým zákonom o športe. Okrem sumarizácie podmienok, ktoré musia národné športové zväzy splniť, sa článok zameriava aj na systém poskytovania týchto verejných prostriedkov medzi národné športové zväzy, najmä z pohľadu proporcionality prerozdelenia na základe plnenia cieľov verejnej politiky v oblasti športu.

KLÚČOVÉ SLOVÁ: Národné športové zväzy, uznané športy, verejné prostriedky, príspevok uznaným športom, podiel uznaného športu, systém finančných brzd

ABSTRACT

National sports federations are the umbrella-type organizations for each type of sport. They are participating in the fulfillment of the objectives of public policies in sport. In the Slovak Republic, public funds predominantly contribute to the financing of these sports organizations. This article is focusing on the funding of these organizations in Slovakia according to the rules adopted by the new law on sports. This article is also focusing on the system of providing public funds between national sports federations, in particular in the terms of proportionality of redistribution based on the fulfillment of public policy objectives in sport.

KEYWORDS: National sports federations, recognized sports, public funds, grant to recognized sports, share of recognized sports, financial brake system

ÚVOD

Šport a jeho ekonomické dopady sú stále dostatočne neprebádanou oblasťou.. Fitzel (2006) uvádza, že práve ekonomika športu sa stáva stále viac atraktívnejším a rešpektovanejším odvetvím s výrazným záujmom odbornej verejnosti o výstupy z danej oblasti. Verejné financie sú neoddeliteľnou súčasťou ekonomiky a verejné prostriedky významným zdrojom financovania športu na celom svete. Na Slovensku sú primárny a rozhodujúci zdroj príjmu mnohých športových organizácií práve verejné prostriedky, poskytované najmä z verejných rozpočtov ústrednej správy a rozpočtov miestnej samosprávy, bez ktorých nie je možné zabezpečiť nie len zabezpečovanie športových aktivít, súťaží, reprezentácie ale aj samotného chodu týchto organizácií. V Slovenskej republike je od 1.1.2016 základným legislatívnym aktom, upravujúcim vzťahy v športe, zákon č. 440/2015 Z. z. o športe a o zmene a doplnení niektorých zákonov v zmysle neskorších predpisov (ďalej len „zákon o športe“), ktorý zásadným spôsobom upravuje vzťahy v rámci športu a širokej športovej obce.

Zákon o športe podstatným spôsobom zmenil aj financovanie národných športových zväzov z verejných prostriedkov. Strešnými organizáciami pre jednotlivé športy sú nie len na Slovensku, ale aj vo svete národné športové zväzy, ktoré sú subjektmi súkromného neziskového sektora. V zmysle nového zákona o športe sa spolupodieľajú na plnení cieľov verejnej politiky v oblasti športu práve národné športové zväzy, financované z verejných prostriedkov prostredníctvom transferových platieb a ďalších špecifických nástrojov financovania, ktoré si v tomto článku predstavíme.

Článok je okrem predstavenia nového systému financovania národných športových zväzov z verejných prostriedkov na Slovensku zameraný aj na sumarizáciu jeho hlavných znakov, vrátane vymedzenia podmienok, ktoré musia byť zo strany národných športových zväzov splnené pre získanie verejných prostriedkov. Článok sa zameriava aj na spôsob poskytovania verejných prostriedkov zväzom pred a po prijatí nového zákona o športe, z pohľadu spravodlivého prerozdelenia na základe dosiahnutých výsledkov v oblasti cieľov verejnej politiky v oblasti športu.

1. METODICKÝ POSTUP

V súvislosti s prijatím nového zákona o športe v Slovenskej republike, ktorý mal dopad okrem iného aj na financovanie národných športových zväzov, sme vymedzili 2 hlavné výskumné ciele, konkrétne:

1. Identifikovať špecifiká nového spôsobu financovania národných športových zväzov v Slovenskej republike z verejných prostriedkov v komparácii s pôvodným systémom, vrátane kritérií poskytnutia týchto verejných prostriedkov.
2. Zhodnotiť, či nový systém financovania národných športových zväzov je z pohľadu alokácie verejných prostriedkov a ich prerozdelenia proporcionálny.

Na základe vyššie uvedených cieľov boli sformulované 2 výskumné otázky:

1. Ako sa zmenila výška a štruktúra financovania národných športových zväzov po prijatí nového zákona o športe?
2. Je nový systém financovania zväzov proporcionálny pri prerozdelení verejných prostriedkov z pohľadu plnenia cieľov verejnej politiky v oblasti športu?

Objektom skúmania sú národné športové zväzy a predmetom skúmania je financovanie týchto športových organizácií z verejných prostriedkov v Slovenskej republike po prijatí nového zákona o športe. Zdrojom informácií pre prvý výskumný cieľ je nový zákon o športe a interné dokumenty Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR upravujúce poskytovanie verejných prostriedkov pre oblasť športu. Zdrojom informácií pre druhý výskumný cieľ sú sekundárne dáta obsiahnuté vo výkazoch čerpaniach verejných prostriedkov zo strany vybranej vzorky zväzov a predkladanej dokumentácie slúžiacej pre výpočet príspevku uznaného športu, ktoré zväzy predkladajú ministerstvu na ročnej báze. V rámci spracovania teoretických základov skúmanej problematiky bolo čerpané najmä zo zahraničných odborných monografií a odborných článkov upravujúcich oblasť financovania športových organizácií.

Pre splnenie prvého výskumného cieľa sú využité empirické metódy skúmania, najmä obsahová analýza s rozborom dát obsiahnutých v novom zákone o športe a internej dokumentácie Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR. Identifikované špecifiká nového spôsobu financovania národných športových zväzov sa následne komparujú s pôvodným systémom financovania platným do konca roka 2015. Uvedený postup umožní zodpovedať prvú

výskumnú otázku a teda ako sa zmenila výška a štruktúra financovania národných športových zväzov po prijatí nového zákona o športe.

Pre splnenie druhého výskumného cieľa sú využité empirické exploratívne a štatistické metódy skúmania sekundárnych dát, ktoré sú obsiahnuté vo vyúčtovaniach použitia verejných prostriedkov a štatistických podkladov, ktoré národné športové zväzy predkladajú ministerstvu školstva pre výpočet príspevku uznanému športu.. Základ tvorí multi-case štúdia vybranej vzorky 3 národných športových zväzov, ktoré reprezentujú 2 olympijské a 1 neolympijský kolektívny šport. Odpoveď na druhú výskumnú otázku a teda či je nový systém financovania zväzov proporcionálny pri prerozdeľovaní verejných prostriedkov z pohľadu plnenia cieľov verejnej politiky v oblasti športu, umožní nasledovný postup:

- I. Výpočet príspevku uznaného športu vybranej vzorky zväzov a následná komparácia vypočítanej hodnoty s reálne poskytnutou výškou verejných prostriedkov v sledovanom období 2012-2015 (pred platnosťou zákona o športe) a 2016-2020 (po platnosti nového zákona o športe). Zároveň sa identifikuje výška deformácie, predstavujúcu rozdiel medzi vypočítanou a reálne poskytnutou výškou verejných prostriedkov.
- II. V následnom kroku sa identifikujeme a komparujeme vývoj hodnoty 1% koeficientu príspevku uznaného športu pre každý z 3 národných športových zväzov v období rokov 2012-2020.
- III. V poslednom kroku modelujeme a komparujeme výšku príspevku pre rok 2015 a rok 2020 podľa zmeny koeficientu pre každý z 3 národných športových zväzov.

2. Štatút národného športového zväzu a legislatívne prostredie

Základným legislatívnym aktom, upravujúcim oblasť športu v Slovenskej republike, je nový zákon č. 440/2015 Z. z. o športe a o zmene a doplnení niektorých zákonov v zmysle neskorších predpisov, ktorý bol prijatý v roku 2015 s účinnosťou od roku 2016. Ku konca roka 2020 bol zákon o športe priamo, resp. nepriamo prostredníctvom úpravy iných zákonov novelizovaný celkovo 11 krát. Aktuálne sa pripravuje jeho ďalšia veľká novelizácia, ktorá by mala nadobudnúť účinnosť od roku 2022. Pred prijatím nového zákona o športe bol v platnosti zákon č. 1/2014 Z. z. o organizovaní verejných športových podujatí a o zmene a doplnení niektorých zákonov.

Národné športové zväzy sú športové organizácie súkromného sektora, ktoré v rámci jednotlivých krajín majú pre konkrétny typ športu výhradné, monopolné postavenie. Toto

monopolné postavenie je vytvorené jednak internými predpismi medzinárodných športových federácií, ktorých členom sa môže stať iba 1 subjekt za danú krajinu, ktorú následne zastupuje na medzinárodnej úrovni a taktiež legislatívnym prostredím jednotlivých krajín. Zákon o športe v Slovenskej republike a rovnako tak obdobné právne akty ostatných krajín umožňujú získať postavenie národného športového zväzu iba 1 organizácií.

Schéma 1 Podmienky pre získanie štatútu národného športového zväzu na Slovensku

A) KRITÉRIÁ VÝHRADNÉHO ZASTÚPENIA DANÉHO ŠPORTU

- členstvo v medzinárodnej športovej organizácii s celosvetovou pôsobnosťou pre príslušný šport
- vykonávanie výlučnej pôsobnosti pre príslušný šport na území Slovenskej republiky
- má najmenej päť súťažiacich športových klubov registrovaných v registri právnických osôb v športe a najmenej 100 aktívnych športovcov registrovaných za športový klub v registri fyzických osôb v športe
- organizovanie celoštátnej súťaže dospelých a mládeže najmenej dva po sebe nasledujúce roky
- zabezpečovanie výberu a prípravy športovcov do športovej reprezentácie a ich účasti na medzinárodných súťažiach
- zabezpečovanie statrostlivosti o talentovaných športovcov

B) KRITÉRIÁ ZOSÚLADENIA VNÚTORNÝCH AKTOV RIADENIA A PROCESOV SO ZÁKONOM O ŠPORTE

- stanovy musia byť v súlade s § 19 až 23 zákona o športe
- zapracovať do predpisov národného športového zväzu pravidlá Svetového antidopingového programu, opatrenia proti manipulácii priebehu a výsledkov súťaží a iné pravidlá a opatrenia proti negatívnym javom v športe vyplývajúce z medzinárodných predpisov a rozhodnutí
- viesť evidenciu zmlúv a dohôd podľa § 35, 39, 43, 47 a 48 a ich zmien
- poskytovať súčinnosť ministerstvu školstva a iným orgánom verejnej správy pri plnení úloh v oblasti športu
- spĺňať podmienky pre spôsobilosť prijímateľa verejných prostriedkov podľa § 66 zákona o športe

Zdroj: vlastné spracovanie podľa informácií uvedenými v zákone o športe

Získanie štatútu národného športového zväzu je základným predpokladom pre získanie verejných prostriedkov zo strany športových organizácií z Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky, ktoré tento štatút udeľuje a zároveň je najväčším poskytovateľom verejných prostriedkov pre tieto organizácie.

Ako už bolo spomenuté, národné športové zväzy sú organizácie súkromného sektora, konkrétne s právnou formou občianskych združení, zriadených na základe zákona č. 83/1990 Zb.

o združovaní občanov. Jedná sa teda o subjekty neziskového sektora. Wilson (2011) rozlišuje 2 hlavné typy športových organizácií – zamerané na produkciu zisku, ako napr. profesionálne športové kluby a na tie, ktoré sa zameriavajú primárne na poskytovanie servisných služieb pre svojich členov. Športové zväzy poskytujú svojim členom, ktorými môžu byť fyzické aj právnické osoby práve takýto servis, zameraný hlavne na organizáciu národných a medzinárodných súťaží pre svojich členov, zabezpečením účasti na takýchto podujatiach pre svojich členov, pričom sú zároveň nositeľmi know-how športu, ktorý vo svojej domovskej krajine zastupujú. Lowther a kolektív autorov (2016) zároveň prisudzujú národným športovým zväzom v rámci štruktúry riadenia športu top-down úlohu subjektu, ktorý má plniť najmä úlohy strategického riadenia a správy daného športu.

3. Zdôvodnenie použitia verejných prostriedkov na financovanie národných športových zväzov

Pri financovaní národných športových zväzov z verejných prostriedkov sa zameriame na alokačnú o redistribučnú funkciu verejných financií. Medved', Nemeč a kolektív autorov (2011) alokačnú funkciu označujú za funkciu štátu podporujúcu optimálnu alokáciu vzácnych zdrojov, kedy štát nakupuje, produkuje a poskytuje občanov rôzne tovary a služby pričom pri kolektívnych statkoch (medzi ktoré zaraďujeme aj tovary a služby spojené so športom) sa stretávame aj so zlyhaním trhu.

V prípade športu je znakom zlyhania trhu pomer medzi objemom verejných a súkromných finančných zdrojov, ktoré sú alokované na financovanie športu a kedy bez verejných prostriedkov by fungovanie najmä organizovaného športu v štátom požadovanom rozsahu, ako kolektívneho statku, prakticky nebolo zabezpečiť. Novotný a kolektív autorov (2011) delia šport na neinštitucionalizovaný, teda neorganizovaný - s prevahou výdavkov domácností a teda priradovaný do súkromného sektora a šport inštitucionalizovaný, teda organizovaný – prelínajúci verejný a súkromný sektor, kam zaraďujeme aj národné športové zväzy.

Ako dôkaz zlyhania trhu môžeme považovať štruktúru zdrojov financovania zväzov kde dominujú verejné prostriedky. Sam (2009) pritom ako jeden z hlavných problémoch rozvoja športu označuje závislosť národných športových zväzov od štátnych dotácií a teda verejných prostriedkov. Príklad štruktúry finančných zdrojov vybraného národného športového zväzu pre

rok 2020¹, ktorý sa spolupodieľa na plnení cieľov verejnej politiky v oblasti športu na Slovensku a ktorého financovanie je zároveň naviazané na plnenie týchto cieľov, je uvedené v Grafe č. 1.



Graf 1 Štruktúra príjmov Slovenského zväzu ľadového hokeja pre rok 2020

Zdroj: vlastné spracovanie

Medveď, Nemeč a kolektív autorov (2011) redistribučnú funkciu považujú za nástroj štátu pri financovaní sociálnych oblastí, zvyšujúcich životnú úroveň, pričom ako forma financovania sú používané transferové platby, ktorých podiel na verejných výdavkoch sa neustále zvyšuje. Formou transferových platieb sú financované na Slovensku aj národné športové zväzy, ktoré plnia vybrané úlohy aj sociálnej oblasti akou je napríklad aj organizovanie športových súťaží pre deti a dospelých. Parnell a kolektív autorov (2019) vnímajú použitie verejných prostriedkov ako dôležité pre podporu sociálnej oblasti, konkrétne sociálnej inklúzie a zabezpečovania podmienok pre voľnočasové aktivity obyvateľstva v rámci politiky zvyšovania kvality života obyvateľstva.

Použitie verejných prostriedkov pre financovanie športu by malo byť zdôvodnené v rámci športových politík na národnej, resp. medzinárodnej úrovni. Malíková (2003) uvádza, že každá vláda, na akejkoľvek úrovni, by mala stanoviť istú hierarchiu spoločenských priorít a zoradiť

¹ Schválený rozpočtový plán najvyšším orgánom Slovenského zväzu ľadového hokeja je dostupný na stránke: <https://www.hockeyslovakia.sk/sk/article/kongres-szlh>

riešenie problémov podľa ich významu a vplyvu na verejnosť. Nový zákon o športe verejný záujem, resp. ciele verejnej politiky v oblasti športu vymedzil v 4 oblastiach na ktorých plnení sa majú spolupodieľať aj národné športové zväzy:

- I. podpora a rozvoj športu mládeže,
- II. zabezpečenie prípravy a účasti športovej reprezentácie na významných súťažiach,
- III. ochrana integrity športu,
- IV. podpora zdravého spôsobu života obyvateľstva.

Financovaním národných športových zväzov – ich činnosti a úloh, ktoré v zmysle zákona o športe plnia, prispieva k rozvoju pozitívnych externalít športu, ktoré má na spoločnosť – už spomínaná sociálna inklúzia, športová reprezentácia a s ňou súvisiaca propagácia krajiny, rozvoj pohybových kompetencií a podpora zdravého spôsobu života obyvateľstva. Montolio a Planells-Struse (2019) označujú ako významnú negatívnu externalitu najpopulárnejšieho športu na svete – futbalu, kriminalitu páchanú futbalovými hooligans, resp. tzv. ultras fanklubov. Pri transfere verejných prostriedkov z národných športových zväzov na ďalšie subjekty je preto dôležité zabrániť zneužitiu verejných prostriedkov na takúto činnosť.

4. Verejné zdroje slúžiace na financovanie činnosti národných športových zväzov po prijatí nového zákona o športe

Nemec a kolektív autorov (2014) rozlišujú 3 úrovne zdrojov verejných prostriedkov z ktorých je financovaný šport v Slovenskej republike - konkrétne úroveň štátneho rozpočtu, rozpočtov vyšších územných celkov a rozpočtov miest a obcí. V rámci aktuálne platného legislatívneho prostredia sú možné zdroje financovania národných športových zväzov nasledovné:

1. štátny rozpočet SR na centrálnej úrovni určený pre oblasť športu (pozostávajúci aj z príjmu z výnosov lotériových hier),
2. rozpočty samosprávnych krajov, miest a obcí určené pre oblasť športu.

Brown a kolektív autorov (2016) označujú financovanie z verejných zdrojov štátnej správy ako 1 z 5 možných spôsobov financovania športovej organizácie, ktorý sa realizuje priamou alebo nepriamou formou na úrovni ústrednej alebo regionálnej štátnej správy. V prípade financovania národných športových zväzov v Slovenskej republike dominuje priame financovanie na úrovni ústrednej štátnej správy.

Podľa štúdie KPMG (2018) Konceptia financovania športu v Slovenskej republike 2017 tvoria dominantnú časť celkových finančných zdrojov pre šport verejné prostriedky poskytované Ministerstvom školstva s podielom až 49,8% z celku, nasledované rozpočtami municipalít – 47,6% a ďalšími vládnymi inštitúciami s podielom 2,6%. Štúdia vychádza z dát platných pre rok 2017. Hlavný zdroj financovania zväzov pochádza z Ministerstva školstva – jedná sa o finančné prostriedky poskytované z programu 026 – Národný program rozvoja športu SR a 021 – Tvorba a implementácia politík, ktoré sú pre rok 2020 v štruktúre a objeme, ktorý je uvedený v nasledujúcej tabuľke.

Tabuľka 1 Štruktúra alokovaných prostriedkov v rámci programu 026 a 021 v roku 2020

PROGRAM 026	Schválený v EUR	Upravený v EUR
(026 01) Šport pre všetkých, školský a univerzitný šport	1 600 000,00	1 250 000,00
(026 02) Uzmané športy (bežné transfery)	52 199 878,00	56 581 451,00
(026 02) Uzmané športy (kapitálové transfery)	800 000,00	758 366,00
(026 03) Národné športové projekty, v tom	13 186 231,00	15 321 215,00
(026 03) UZNESENIE VLÁDY SLOVENSKEJ REPUBLIKY č. 353 z 3. júla 2019 k návrhu zabezpečenia prípravy a účasti športovej reprezentácie na Hrách XXXII. olympiády a XVI. paralympijských hrách v Tokiu 2020	2 420 000,00	2 420 000,00
(026 04) Športová infraštruktúra (kapitálové transfery), v tom	4 500 000,00	4 500 000,00
(026 04) Športová infraštruktúra (kapitálové transfery), v tom	4 500 000,00	4 500 000,00
(026 04) Futbalové štadióny 2013-2022 UV SR č. 115 z 27.2.2013	4 500 000,00	4 500 000,00
(026 05) Prierezové činnosti (bežné transfery)	886 324,00	186 324,00
(026 05) Prierezové činnosti (tovary a ďalšie služby)	51 398,00	49 941,00
Medzisúčet	73 223 831,00	78 647 297,00
Priamo riadené organizácie ministerstva		

Antidopingová agentúra SR (026 05)	484 261,00	484 261,00
Národné športové centrum (026 05)	1 299 871,00	1 299 871,00
Antidopingová agentúra SR (0EK 0F) - výdavky na prevádzku	26 500,00	26 500,00
Národné športové centrum (0EK 0F) - informačný systém a informačné technológie	110 000,00	110 000,00
CELKOM PROGRAM 026	75 144 463,00	80 567 929,00
<u>PROGRAM 021</u>		
(021 07) Fond na podporu športu, v tom	22 000 000,00	22 000 000,00
(021 07) Príspevok podľa Zákona č. 310/2019 Z. z. o fonde na podporu športu	20 000 000,00	20 000 000,00
(021 07) Príspevok podľa UV SR č. 625 z 18.12.2019 k návrhu projektu modernizácie, rekonštrukcie a budovania športovej infraštruktúry národného významu	2 000 000,00	2 000 000,00
(021 08) Príspevky za zásluhy športovcov (podľa Zákona č. 228/2019 Z. z. o príspevku za zásluhy v oblasti športu a o zmene a doplnení niektorých zákonov...)	1 361 117,00	1 361 117,00
<u>CELKOM PROGRAM 021</u>	23 361 117,00	23 361 117,00
CELKOM PROGRAM 026 + 021	96 584 948,00	102 008 414,00

Zdroj: vlastné spracovanie podľa informácií dostupných na stránke Ministerstva školstva²

Najvýznamnejší zdroj verejných prostriedkov (a zároveň jediný zdroj určený iba národným športovým zväzom, ktoré zastupujú uznané športy) predstavujú financie alokované v rámci podpoložky 026 02 na bežné a kapitálové transfery, ktoré sú poskytované formou príspevku uznanému športu – novou formou zavedenou zákonom o športe, ktorý zmenil pôvodný dotačný nenárokovateľný systém financovania na príspevkový – nárokovateľný (ostatné podprogramy sú financované formou dotačných schém, rovnako je tomu aj v prípade ďalších poskytovateľov verejných prostriedkov). Ku koncu roka je na Slovensku evidovaných a financovaných touto

² Zdrojové údaje sú dostupné na stránke: <https://www.minedu.sk/alokacia-financnych-prostriedkov/>

formou 74 národných športových zväzov. V programe 026 sa delia verejné prostriedky nasledovne:

- a) vo výške najmenej 50 % na poskytovanie príspevku uznanému športu, okrem uznaného športu futbal a uznaného športu ľadový hokej,
- b) vo výške najmenej 17 % na poskytnutie príspevku uznanému športu futbal a vo výške najmenej 13 % na poskytnutie príspevku uznanému športu ľadový hokej,
- c) vo výške najmenej 7 % na národný športový projekt – športovci top tímu,
- d) vo výške najmenej 2 % na národný športový projekt – príspevok Olympijskému a športovému výboru,
- e) vo výške najmenej 3,5 % na národný športový projekt – šport zdravotne znevýhodnených,
- f) zvyšné prostriedky sa použijú na dotácie, ďalšie národné športové projekty, na správy a prevádzky Informačného systému v športe, vzdelávanie a skúšky kontrolórov, ostatné úlohy Ministerstva školstva v oblasti športu.

Použitie príspevku uznanému športu sa riadi nasledovným pravidlom:

- max. 15% na vlastnú činnosť zväzov,
- min. 15% na šport mládeže do 23 rokov rozdelené pomerne medzi športové kluby,
- min. 20% na rozvoj talentovaných športovcov,
- min. 25% na zabezpečenie športovej reprezentácie.

Použitie príspevku a jeho percentuálne prerozdelenie je platné rovnako pre všetky národné športové zväzy bez ohľadu na špecifiká športu, ktorý zastupujú. De Carlos a kolektív autorov (2017) vo svojom článku poukazujú napríklad na zmenu efektívnosti výkonu športovcov národných športových zväzov olympijských športov v Španielsku podľa olympijskeho cyklu. Nakoľko na Slovensku pôsobilo ku koncu roka 2020 až 73 zväzov, bolo by pomerne náročné prispôbiť nastavenie financovania pre každý zo zväzov zvlášť. Percentuálne prerozdelenie použitia verejných prostriedkov by však malo umožňovať v ročných cykloch úpravu percentuálneho prerozdelenia podľa reálnych potrieb zväzov (napr. zvýšené náklady na zabezpečenie reprezentácie počas olympijských hier a pod.).

Obmedzenie použitia príspevku na max. 15% na vlastnú činnosť zväzu súvisí s faktom, že táto oblasť použitia verejných prostriedkov nie je priamo naviazaná na ciele verejnej politiky v oblasti športu, na ktorých plnení sa zväzy spolupodieľajú. Zároveň však bez zabezpečenia chodu zväzu a jeho vnútorných procesov by nebolo možné zabezpečiť ani plnenie ďalších úloh

a ďalší vnútroorganizačný rozvoj zväzu. Skille a Chroni (2018) ako dôležitý faktor rozvoja zväzov považujú orientáciu týchto organizácií na rozvoj a teda aj inovácie.

Ďalším možným zdrojom financovania národných športových zväzov je priamo Vláda SR, ktorá môže vyčleniť finančné prostriedky na podporu športu jednak z kapitoly Rezervy predsedu vlády a jednak na základe uznesení, ktorými zaviazá Ministerstvo financií poskytnutím dotácie pre konkrétny projekt rozvoja športu. Ako príklad takéhoto spôsobu financovania môže uviesť Uznesenie vlády č. 357/2019, na základe ktorého poskytla Slovenskému zväzu ľadového hokeja dotáciu vo výške 9 320 000,- EUR na projekt rozvoja športovej infraštruktúry a odstraňovanie pohybovej negramotnosti. V prípade dotácií poskytovaných vládou sa však nejedná o nástroj systematickej a koncepcnej podpory športu.

Zdroje, ktoré taktiež slúžia na zväzov, ktoré ale nie je možné presnejšie kvantifikovať sú:

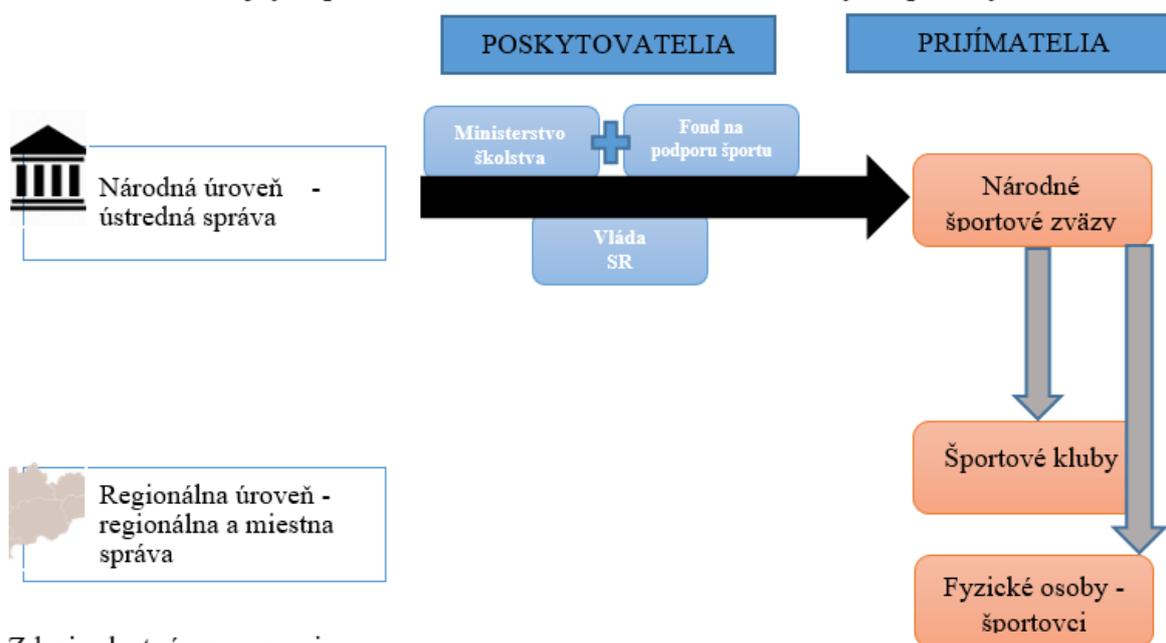
1. Asignačná daň
2. Fondy európskej únie
3. Rozpočty štátnych podnikov, ústrednej správy a samosprávy a jeho kapitoly slúžiace na financovanie projektov, ktoré slúžia aj športovým aktivitám

Príjemcom asignačnej dane môžu byť aj športové organizácie so štatútom občianskych združení, zriadených podľa zákona č. 83/1990 Zb. o združovaní občanov. Aktuálne však nie je k dispozícii štatistický prehľad o výške asignačnej dane, ktorej príjemcovia boli subjekty pôsobiace v oblasti športu. V prípade štátnych podnikov a ich financovania športu, prostredníctvom napr. sponzoringu, taktiež neexistuje zdroj štatistík o celkovej výške takto poskytnutých prostriedkov. Fondy európskej únie a jednotlivé výzvy vyhlasované riadiacimi/sprostredkovateľskými orgánmi nie sú výhradne určené športovým organizáciám avšak tieto sa môžu zapojiť do rôzneho spektra výziev na podporu napr. dobrovoľníctva, mobilit, výskumu a vývoja alebo aj infraštruktúrnych projektov. Nakoľko však šport nemá vyhradený samostatný program podpory, opätovne chýba štatistický prehľad o celkovej výške podpory športu z fondov EÚ.

Tok verejných prostriedkov od ich poskytovateľov k prijímateľom - zväzom je zabezpečený:

- a) formou transferových platieb formou príspevku uznanému športu bez účasti prijímateľa na spolufinancovaní výdavkov,
- b) formou dotácií na základe vyhlásených výziev so stanoveným % podielom spolufinancovania alebo opätovne bez účasti na spolufinancovaní

Schéma 2 Tok verejných prostriedkov v rámci financovania národných športových zväzov



Zdroj: vlastné spracovanie

Tok verejných prostriedkov v zjednodušenom grafickom vyobrazení zachycuje transfer verejných prostriedkov od poskytovateľov k národným športovým zväzom, športovým klubom a fyzickým osobám – športovcom. Národné športové zväzy sú financované primárne na úrovni ústrednej štátnej správy. V schéme je zároveň zachytený transfer verejných prostriedkov z národných športových zväzov na športové kluby a fyzické osoby. Jedná sa o prerozdelenie príspevku uznanému športu, ktoré sú zväzy povinné v určenej % výške transferovať športovým klubom (min. 15 % príspevku uznaného športu musí byť prerozdelený športovým klubom na šport mládeže do 23 rokov veku). Pri fyzických osobách ide o transfer na národný športový projekt – top tím, kedy sú športovcom zaradenými do top tímu hradené/preplácané výdavky napr. na doplnky výživy, športové sústredenia, športové náčinie a pod.

5. Prerozdelenie príspevku uznaného športu národným športovým zväzom

Podiel uznaného športu tvorí najdôležitejšiu a zároveň najväčšiu časť rozpočtov národných športových zväzov. Ministerstvo školstva prerozdeľuje príspevok podľa vzorca:

$$P = (A \times KVVD + A \times KVVM) \times (B \times ZD + C \times ZZ) + (1 - 2 \times A) \times M23$$

P je podiel príslušného uznaného športu, A je percentuálne vyjadrenie váhy dosiahnutého športového úspechu, B je percentuálne vyjadrenie váhy domáceho záujmu o šport, C je

percentuálne vyjadrenie váhy zahraničného záujmu o šport, KVVD je koeficient významu výsledku pre dosiahnutý športový úspech v kategórii dospelých, KVVM je koeficient významu výsledku dosiahnutý športový úspech v kategórii mládeže k 30, ZD je domáci záujem o príslušný uznaný šport vypočítaný na základe prieskumov verejnej mienky, ZZ je zahraničný záujem o príslušný uznaný šport vypočítaný na základe prieskumov sledovanosti v masovokomunikačných prostriedkoch v zahraničí, M23 je priemer počtu aktívnych športovcov v uznanom športe vo veku do 23 rokov³.

Na nasledujúcom grafe máme znázornené signifikantné navýšenie celkového objemu verejných prostriedkov uznaným športom (a teda národným športovým zväzom) o 295 % oproti roku 2012 po prijatí nového zákona o športe.



Graf 2 Vývoj objemu poskytnutých verejných prostriedkov národným športovým zväzom

Zdroj: vlastné spracovanie podľa dostupných informácií na stránke Ministerstva školstva⁴

Podiel uznaného športu predstavuje vlastne output produkcie, pričom čím má daný output vyššiu hodnotu, tým viac verejných prostriedkov môže národný športový zväz získať. Jedná sa o údaj, ktorý by mal teoreticky vyjadrovať % podiel z celkovej výšky alokovaných verejných prostriedkov. Výnimku tvorí podiel 2 národných športových zväzov z príspevku uznanému športu, ktorý je od 1.1.2017 fixný pre Slovenský futbalový zväz (17 %) a Slovenský zväz ľadového hokeja (13%), ktorý je ale znížený o príspevok na národný športový projekt. Motivácia pre lepšie športové výsledky, viac aktívnych športovcov a pod. pre získanie väčšieho

³ Detailný popis vzorca a metóda výpočtu podielu uznanému športu tvoria Prílohu č. 3 zákona o športe

⁴ Analyzované dáta sú dostupné na internetovej stránke Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR: <https://www.minedu.sk/financovanie-sportu/>

podielu prerozdelenia príspevku uznanému športu tak de-facto existuje iba pre národné športové zväzy, ktoré spadajú pod vzorec výpočtu.

Reálne podiel uznaného športu nepredstavuje % podiel z celkovej výšky alokovaných verejných prostriedkov. Z dôvodu fixácie stabilnej výšky každoročného príspevku pre zväzy vstupuje do výpočtu aj systém tzv. finančných brzd. Tento systém bol zavedený aj pred prijatím nového zákona o športe, pričom prijatím novej legislatívnej normy došlo k jeho korekciám.

Tabuľka 2 Špecifiká brzd pred a po prijatí zákona o športe

Pred prijatím zákona o športe (dotácia pre rok 2015)	Po prijatí zákona o športe (príspevok pre rok 2019)
<p>Žiadateľovi, ktorého vypočítaná dotácia na rok 2015 je nižšia ako</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100% sumy z minulého roka v prípade žiadateľa, reprezentujúceho olympijský šport, sa dotácia poskytne v sume 100% smernej sumy, - 95% sumy z minulého roka v prípade žiadateľa, reprezentujúceho Neolympijský šport, sa dotácia poskytne v sume 95% smernej sumy. 	<p>Maximálny možný pokles príspevku je vo výške 90% z koeficientu podielu príspevku v minulom roku. Limity brzd sú naviazané na % podiel zväzu z celkového balíka na predchádzajúci rok. Ak hodnota alokovaná pre príspevok rastie, prispôsobuje sa tomu aj % podiel.</p>
<p>Žiadateľovi, ktorého vypočítaná dotácia na rok 2015 je vyššia ako</p> <ul style="list-style-type: none"> - 140% sumy z minulého roka v prípade žiadateľa, reprezentujúceho olympijský šport, sa dotácia poskytne v sume 140% smernej sumy, - 120% sumy z minulého roka v prípade žiadateľa, reprezentujúceho Neolympijský šport, sa dotácia poskytne v sume 120% smernej sumy. 	<p>Maximálny možný nárast príspevku je vo výške 120% z koeficientu podielu príspevku v minulom roku. Ak nominálna hodnota alokovaná pre príspevok rastie, prispôsobuje sa tomu aj % podiel.</p>
<p>Žiadateľovi nemôže byť poskytnutá dotácia vyššia ako 4 000 000,00 EUR</p>	<p>Slovenskému zväzu ľadového hokeja sa poskytuje fixný príspevok vo výške 13%</p>

	a Slovenskému futbalovému zväzu vo výške 17% z celkového objemu alokovaných prostriedkov príspevku pre daný rok bez ohľadu na dosiahnutý koeficient podielu.
--	--

Zdroj: vlastné spracovanie podľa informácií k Výzve č. 2015-01⁵ a Nariadenia vlády č. 245/2018 Z.z. o metodike na výpočet podielu uznanému športu na rok 2019⁶

Systém brzd a fixovanej výšky príspevku pre 2 najväčšie národné športové zväzy sa významnou mierou podieľa na deformovaní objemu poskytnutých verejných prostriedkov. Podiel uznaného športu nekorešponduje s výškou pridelených prostriedkov pričom % rozdiel medzi vypočítaným koeficientom a skutočne pridelenými verejnými prostriedkami predstavuje uvedená deformácia. Túto deformáciu si ilustrujeme na príklade 3 vybraných národných športových zväzov – Slovenského zväzu ľadového hokeja, Slovenskej basketbalovej asociácii a Slovenského zväzu florbalu (zástupca neolympijského športu).

Tabuľka 3 Vývoj objemu poskytnutých verejných prostriedkov vybranej vzorky zväzov

<i>Výška príspevku v EUR</i>									
	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
<i>hokej</i>	3250410	3385900	3216600	3756500	5200000	6086728	7273480	8547480	8612480
<i>florbal</i>	71480	105600	110800	125200	175200	284827,7	380419,1	536403	647020
<i>basketbal</i>	709530	638500	574600	574600	694300	812695,3	1085445	1236292	1307680
<i>Koeficient uznaného športu</i>									
	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
<i>hokej</i>	15,96%	18,61%	17,01%	12,38%	21,01%	13,64%	16,25%	10,00%	10,01%
<i>florbal</i>	0,47%	0,94%	1,09%	0,66%	0,77%	1,66%	1,53%	2,20%	2,57%
<i>basketbal</i>	3,47%	2,21%	1,11%	1,59%	2,46%	1,32%	4,36%	3,00%	3,18%
<i>Deformácia</i>									
	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
<i>hokej</i>	13%	-4%	1%	38%	-13%	23%	0%	62%	62%
<i>florbal</i>	-15%	-41%	-46%	-14%	-20%	-53%	-44%	-54%	-53%
<i>basketbal</i>	14%	52%	175%	64%	-1%	69%	-44%	-22%	-22%

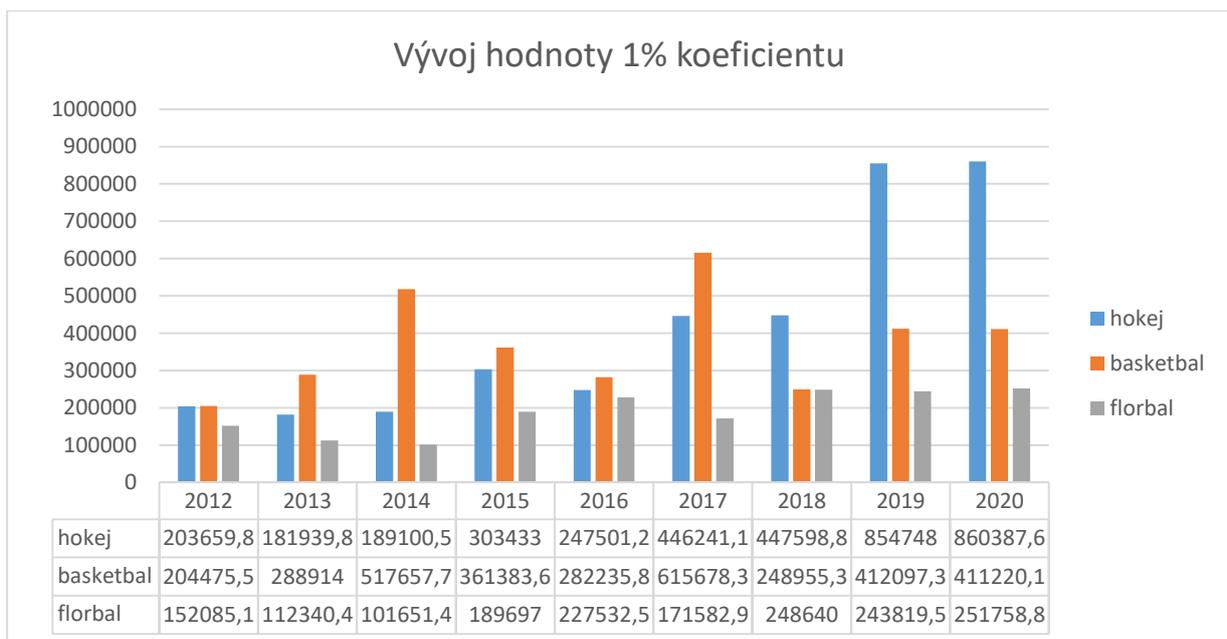
Zdroj: vlastné spracovanie podľa dostupných informácií⁷

⁵ Dostupné na internetovej stránke Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR: <https://www.minedu.sk/financovanie-sportu-do-31122016/>

⁶ Dostupné na internetovej stránke Slov-Lex: <https://www.slov-lex.sk/pravne-predpisy/SK/ZZ/2018/245/20180901>

⁷ Analyzované dáta sú dostupné na internetovej stránke Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR: <https://www.minedu.sk/financovanie-sportu/>

Z vyššie uvedenej tabuľky vyplýva, že Slovenský zväz ľadového hokeja v roku 2020 dostal o 62% viac verejných prostriedkov z príspevku uznaného športu a naopak, Slovenská basketbalová asociácia dostala o 22% menej vybraných prostriedkov ako v zmysle vypočítaného podielu uznaného športu mala. Slovenský zväz florbalu dostal až o 53% menej prostriedkov ako mal podľa dosiahnutých výsledkov. Zaujímavým zistením bolo, že podľa schémy financovania platnej pred prijatím nového zákona o športe a pri zachovaní podmienky ceteris paribus, bola napríklad Slovenská basketbalová asociácia voči Slovenskému zväzu ľadového hokeja potenciálne konkurencieschopnejšia pri získavaní verejných prostriedkov vyčlenených uznaným športom. Slovenská basketbalová asociácia pri kontinuálnom zvyšovaní ukazovateľov vstupujúcich do vzorca na výpočet príspevku (so započítaním systému finančných brzd) mohla získať rovnaký objem verejných prostriedkov ako Slovenský zväz ľadového hokeja o cca 6 rokov. V novej schéme po platnosti nového zákona o športe by to trvalo cca 11 rokov.



Graf 3 Vývoj hodnoty 1% koeficientu príspevku/dotácie

Zdroj: vlastné spracovanie podľa dostupných informácií⁸

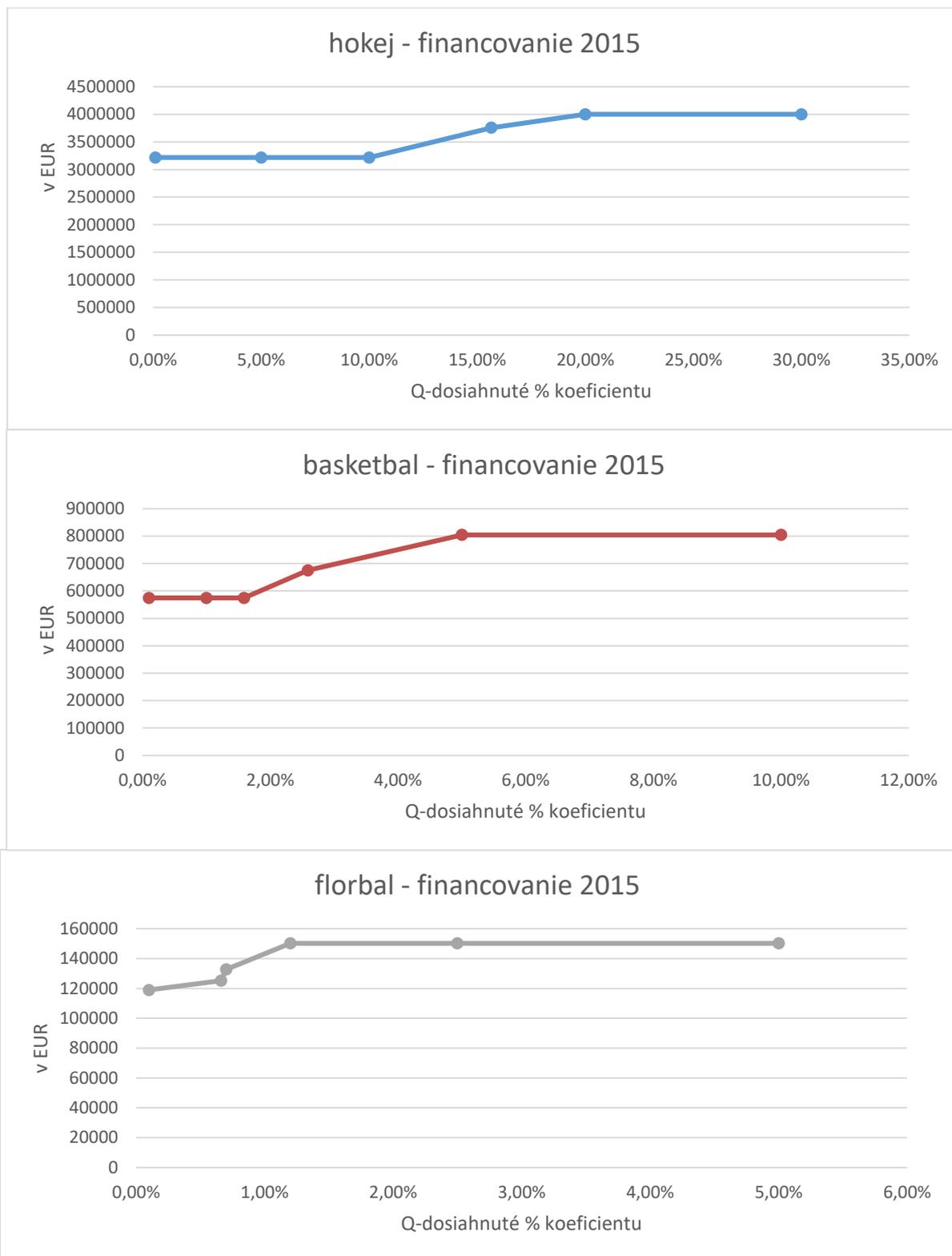
Graf č. 3 nám ilustruje vývoj hodnoty 1% koeficientu príspevku uznanému športu/dotácie v sledovanom období 2012 – 2020. Hodnota 1% koeficientu by mala byť pre všetky národné

⁸ Analyzované dáta sú dostupné na internetovej stránke Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR: <https://www.minedu.sk/financovanie-sportu/>

športové zväzy reprezentujúce uznané športy rovnaká, vychádzajúc z logiky, že 100% koeficientu reprezentuje 100% outputov národných športových zväzov a 100% celkovej sumy príspevku/dotácie alokovanej na daný účel. Zo vzorcov uvedených na začiatku kapitoly je zrejmé, že do výpočtu pre jednotlivé typy športov vstupujú rovnaké ukazovatele, ktorých celkový podiel na výsledku sa líši len v pomere jednotlivých váh, ktoré sú rozdielne pre kolektívne a individuálne športy, olympijské a neolympijské športy. Vo výsledku však tento ukazovateľ reprezentuje celkový objem outputu daného zväzu v oblasti počtu aktívnych športovcov, umiestnenia v rebríčku jednotlivých krajín, domáceho a zahraničného záujmu o šport. Na základe hodnoty tohto ukazovateľa (čím vyššia % hodnota, tým lepšie výsledky a vyšší objem outputu) v danom roku by mali byť prerozdeľované verejné prostriedky na rok nasledujúci.

Nový zákon o športe na základe komparácie obdobia pred a po jeho platnosti, nepriniesol zlepšenie z pohľadu spravodlivejšieho prerozdelenia verejných prostriedkov medzi športové zväzy na základe dosiahnutých výsledkov v oblasti plnenia cieľov verejnej politiky v oblasti športu. Zvýšenie hodnoty 1% podielu uznaného športu bolo spôsobené navýšením verejných prostriedkov uznaným športom. Je zrejmé, že 1% podielu uznaného športu nemá rovnakú hodnotu pre všetky uznané športy a teda národné športové zväzy, pričom môžeme pozorovať narastanie tohto rozdielu po prijatí nového zákona o športe. Zjednodušene tak môžeme povedať, že štát aj po prijatí novej zákonnej úpravy, ktorá mala priniesť aj spravodlivejšie prerozdelenie verejných prostriedkov, naďalej „platí“ za rovnaký typ verejného statku, rôzne ceny jeho „producentom“.

Aktuálne platný systém finančných bŕzd pri prerozdeľovaní príspevku uznanému športu medzi národné športové zväzy významnou mierou znižuje konkurencieschopnosť zväzov pri čerpaní verejných prostriedkov z predmetnej schémy. Downward a kolektív autorov (2019) považujú zlepšenie konkurencieschopnosti a zvýšenie produkčných výstupov (v našom prípade zlepšenie plnenia cieľov verejnej politiky v oblasti športu) sa významnou mierou podieľajú na multiplikačnom efekte, ktorého nositeľom je šport. V praxi by teda zlepšenie konkurencieschopnosti medzi zväzmi pri získavaní verejných prostriedkov mohlo okrem zlepšenia plnenia cieľov verejnej politiky v športe priniesť aj mnohé ďalšie benefity pre ekonomiku a spoločnosť.

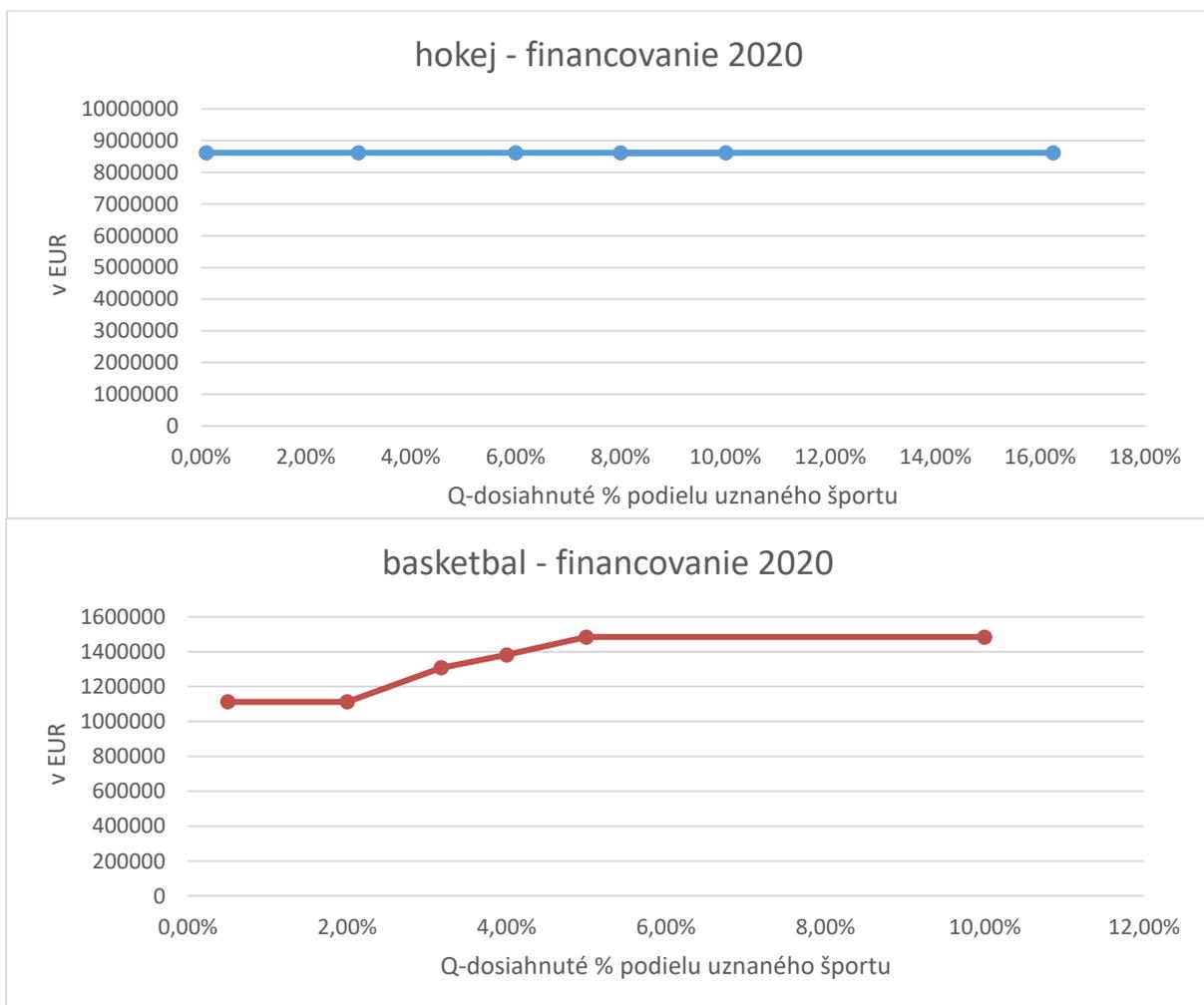


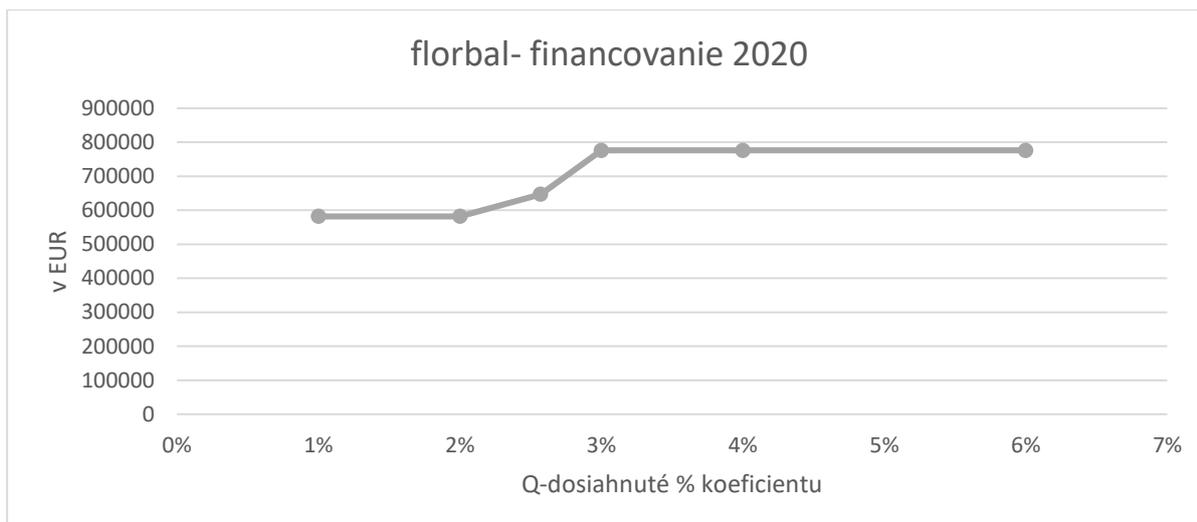
Graf 4 Modelovanie výšky dotácie pre rok 2015 podľa zmeny koeficientu

Zdroj: vlastné spracovanie podľa dostupných informácií⁹

⁹ Analyzované dáta sú dostupné na internetovej stránke Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR: <https://www.minedu.sk/financovanie-sportu/>

Z grafu č. 4 vyplýva, že výšku vypočítaného koeficientu dotácie a teda output produkcie daného športu mohli vybrané zväzy v roku 2015 ovplyvniť iba v krátkom % intervale. V praxi to znamená, že ak by Slovenská basketbalová asociácia zaznamenala obrovský úspech (napr. posun v rebríčku krajín, počtu aktívnych športovcov a pod.), predstavujúci zvýšenie koeficientu z 1,59% na 8% (čo predstavuje zvýšenie outputu o 500%), dostala by dotáciu vyššiu len o 40% hodnoty minulého roka. Naopak zníženie z 1,59% na 0,1% by sa neprejavilo žiadnym poklesom nakoľko by jej bola pridelená dotácia vo výške z minulého roka. V prípade hokeja platí rovnaká báza s tým rozdielom, že hokej nemôže dostať celkovú dotáciu vyššiu ako 4 000 000,00 EUR (v prípade roku 2015 by dostal dotáciu vyššiu len o necelých 243 500,00 EUR aj napriek tomu, že by koeficient zdvojnásobil). Florbal vzhľadom k nastaveniu finančných brzd znevýhodňujúcich neolympijské športy, mohol v prípade zníženia koeficientu z 0,66% na 0,1% dostať dotáciu nižšiu o 10% pôvodnej hodnoty, pri zvýšení koeficientu z 0,66% na 5% by dostal dotáciu vyššiu iba o 20% napriek násobne zvýšenej hodnote koeficientu.





Graf 5 Modelovanie výšky príspevku pre rok 2020 podľa zmeny koeficientu

Zdroj: vlastné spracovanie podľa dostupných informácií¹⁰

Z Grafu č. 5 je zrejماً disproporcionalita medzi hokejom a ostatnými športami, spôsobená fixáciou výšky poskytnutej dotácie pre Slovenský zväz ľadového hokeja vo výške 13% z celkovej dotácie. V tomto prípade je teda úplne irelevantné, akú výšku koeficientu príspevku hokej má, vždy dostane rovnakú výšku príspevku čo výrazne zvyšuje jeho konkurenčné postavenie kedy basketbal nemôže dostať za žiadnych okolností vyšší príspevok ako hokej. Slovenskej basketbalovej asociácii sa zároveň na základe nových pravidiel zvýšil interval maximálnej straty a znížil interval maximálneho zisku. Fixácia sumy pre hokej a futbal teda predstavuje významný faktor, ktorý významnou mierou zvyhodňuje 2 najväčšie národné športové zväzy, čo následne prispieva k neproporcionálnemu prerozdeleniu verejných prostriedkov. Systém brzd platný po prijatí nového zákona o športe odstránil znevýhodnenie neolympijských športov voči olympijským. Pre Slovenský zväz florbalu tak platia rovnaké pravidlá maximálnej a minimálnej výšky poskytnutého príspevku ako pre ostatné športy, samozrejme s výnimkou Slovenského zväzu ľadového hokeja a Slovenského futbalového zväzu.

6. ZHRNUTIE A DISKUSIA

Zodpovedanie výskumnej otázky č. 1 - okrem podstatného navýšenia objemu poskytovaných verejných prostriedkov (cca 3-násobné navýšenie), priniesol zákon o športe aj mnohé

¹⁰ Analyzované dáta sú dostupné na internetovej stránke Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR: <https://www.minedu.sk/financovanie-sportu/>

povinnosti, ktoré musia národné športové zväzy plniť, pokiaľ chcú mať štatút národného športového zväzu a poberať verejné prostriedky. Dôvodom zavedenia týchto nových povinností bola najmä snaha o zlepšenie transparentnosti, zdemokratizovanie vnútroorganizačných procesov v športovej obci a v konečnom dôsledku aj zlepšenie plnenia cieľov verejnej politiky v oblasti športu, ktoré sú priamo zadefinované v zákone o športe a pri plnení ktorých sa podstatnou mierou podieľajú aj národné športové zväzy.

Nové úlohy, ktoré zákon o športe zväzom priniesol nie je možné vnímať len cez prizmu nových byrokratických prekážok, ktoré znemožňujú zväzom výkon činností pre svojich členov a plnenie nimi stanovených cieľov. Stanovené podmienky pre získanie štatútu národného športového zväzu a čerpanie verejných prostriedkov nutne prispievajú k väčšej profesionalizácii týchto športových organizácií. Summerley (2020) poukazuje na absenciu korporátneho/business prístupu športových organizácií tradičných športov pri ich riadení v porovnaní s e-sports organizáciami.

Nakoľko sú verejné prostriedky dominantnou zložkou rozpočtov národných športových zväzov, musia tieto prostriedky byť používané hospodárne, efektívne, účelne a účinne, pričom systém financovania má na takéto použitie vytvárať predpoklady aplikovateľné v praxi. V centre záujmu pri použití verejných prostriedkov, nie len na Slovensku, by malo byť plnenie cieľov verejnej politiky v oblasti športu, jasne vyjadrené vo forme merateľných ukazovateľov/benchmarkov, pričom zároveň by takýto systém mal umožňovať prispôsobenie alokácie a použitia verejných prostriedkov, ktoré by potenciálne mohlo zefektívniť plnenie týchto cieľov.

Zodpovedanie výskumnej otázky č. 2 - nový systém financovania zväzov nie je proporcionálny pri prerozdeľovaní verejných prostriedkov z pohľadu plnenia cieľov verejnej politiky v oblasti športu. Z pohľadu proporcionálnejšieho prerozdelenia verejných prostriedkov sa ako problematický javí systém finančných brzd a fixácia sumy poskytovaných verejných prostriedkov pre 2 najväčšie zväzy. Tento systém podstatnou mierou znižuje konkurencieschopnosť zväzov pri získavaní verejných prostriedkov a zároveň vďaka existencii deformít pri výpočte príspevku uznaného športu, ktoré sú spôsobené systémom finančných brzd, nie je možné tento systém považovať teda ani za proporcionálny z pohľadu prerozdeľovania verejných prostriedkov uznaným športom.

Kassale a kolektív autorov (2018) označujú vplyv externého legislatívneho prostredia za dôležitý faktor, ktorý má vplyv na fungovanie národných športových zväzov a teda aj na nimi dosahované výsledky. Aktuálne platný systém finančných brzd a fixácie sumy príspevku pre 2

najväčšie zväzy neumožňuje efektívnu alokáciu zdrojov a efektívnu podporu plnenia cieľov verejnej politiky v oblasti športu na Slovensku.

V roku 2021 je v príprave novelizácia zákona o športe, ktorá by mala korigovať aj pravidlá poskytovania verejných prostriedkov národným športovým zväzom. Vhodným riešením by bolo odstránenie systému brzd, so zachovaním iba maximálnej výšky poskytnutého príspevku uznanému športu a odstránenie fixácie sumy príspevku 2 najväčším zväzom. Takáto úprava by mohla znamenať okrem proporcionálnejšieho prerozdelenia verejných prostriedkov aj zvýšenie konkurencieschopnosti zväzov a následne efektívnejšie plnenie cieľov verejného záujmu v oblasti športu na Slovensku.

ZÁVER

Ciele verejných politík bez verejných prostriedkov by prakticky nebolo možné zabezpečiť. Verejná správa prostredníctvom svojich rozpočtov dotuje národné športové zväzy ako subjekty organizovaného športu prostredníctvom transferových platieb prakticky na celom svete. Bouckaert a kolektív autorov (2008) uvádzajú, že priama vládna spotreba výdavkov sa znižuje, pričom však vzrastá objem transferov, ktorými sú financované outsourcované verejné služby. Požiadavku na nárast verejných prostriedkov najmä pre oblasť športu v sebe obsahuje aj hlavný strategický dokument Európskej únie pre oblasť športu, ktorým je White Paper on Sport. Zákon o športe, ktorý je v Slovenskej republike účinný od 1.1.2016 umožnil signifikantné navýšenie objemu verejných prostriedkov pre uznané športy a národné športové zväzy na skoro 3-násobnú hodnotu v roku 2020 oproti roku 2012.

Sam a Jackson (2018) vo svojej publikácii Sport Policy in Small States označujú za najväčšiu nevýhodu malých štátov, v porovnaní so svetovými a zároveň športovými mocnosťami, pri dosahovaní cieľov verejných politík v oblasti športu, výrazne obmedzené finančné a ľudské zdroje. Slovenská republika s počtom obyvateľov 5,45 milióna je bezpochyby malým štátom s obmedzenými ľudskými zdrojmi – potenciálnymi športovými talentami a rovnako tak obmedzenými verejnými prostriedkami. Jedinou možnosťou ako zlepšovať plnenie cieľov verejnej politiky v oblasti športu musí byť okrem hospodárneho nakladania s verejnými prostriedkami aj snaha o čo možno ich najefektívnejšie použitie.

Multi-case štúdiá poukázala na disproporcionalitu v spôsobe alokácie a prerozdelenia verejných prostriedkov národným športovým zväzom, ktoré v roku 2016 priniesol zákon o športe. Verejné prostriedky podľa aktuálne platného systému nie sú proporcionálne prerozdeľované národným športovým zväzom na základe dosiahnutých výsledkov v oblasti

plnenia verejného záujmu v oblasti športu. Takýto spôsob alokácie a prerozdelenia nie je možné považovať ani za efektívny z pohľadu použitia verejných prostriedkov na plnenie cieľov verejnej politiky v oblasti športu

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

- 1) BOUCKAERT, G. – NEMEC, J. – NAKROŠIS, V. – HAJNAL, G. – TONNISON, K. (2008). Public Management Reforms in Central and Eastern Europe. 1. vyd., Bratislava: NISPAcee Press, 377 s., ISBN: 978-80-89013-41-8.
- 2) BROWN, M. T. – RASCHER, D. A. - NAGEL, M. S. – MCEVOY, CH. D. (2016). Financial Management in the Sport Industry. 2. vyd., Abingdon: Routledge, 488 s., ISBN: 978-1-62159-011-8.
- 3) DE CARLOS, P. – ALEN, E. – PEREZ-GONZALEZ, A. (2017). Measuring the efficiency of the Spanish Olympic Sports Federations, In: European Sport Management Quarterly, No: 2/2017, Abingdon: Routledge Journals, str. 210-225, ISSN: 1618-4742.
- 4) DOWNWARD, P. – FRICK, B. – HUMPHREYS, B. R. – PAWLOWSKI, T – RUSESKI, J. E. – SOEBBING, B. P. (2019). The SAGE Handbook of Sports Economics. 1. vyd., London: SAGE Publications., 610 s., ISBN: 978-1-4739-7976-5.
- 5) EUROPEAN COMMISSION (2007). White Paper on Sport, Luxembourg: Publications Office of the European Union, 20 s., dostupné na: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A52007DC0391>.
- 6) FITZEL, J. (2006). Handbook of Sports Economics Research. 1. vyd., New York: Routledge., 288 s., ISBN: 978-0765615947.
- 7) KASSALE, L. L. – WINAND, M. – ROBINSON, L. (2018). Performance management of National Sports Organisations: a holistic theoretical model, In: Sport, Business and Management: an International Journal, No: 5/2018, Bingley: Emerald Group Publishing, str. 469-491, ISSN: 2042-678X.
- 8) KPMG (2018). Koncepcia financovania športu v Slovenskej republike. KPMG Slovensko spol. s.r.o., 133 s., dostupné na: <https://www.olympic.sk/clanok/spolocnost-kpmg-predstavila-vysledky-studie-koncepcia-financovania-sportu-v-slovenskej>.
- 9) LOWTHER, M. – DIGENNARO, S. – BORGOGNI, A. – LOWTHER, A. P. (2016). Exploring and Establishing a Framework For Effective Governance in European Grassroots Sports Organisations, In: Journal of Applied Sport Management, No: 1/2016, Urbana: Sagamore Publishing, str. 80-110, ISSN: 2327-0179.

- 10) MALÍKOVÁ, E. (2003). Verejná politika: aktéri a procesy. 1 vyd., Bratislava: Vydavateľstvo UK, 120 s., ISBN: 80-223-1800-0.
- 11) MEDVEĎ, M. – NEMEC, J. a kol. (2011). Verejné financie. 1. vyd., Bratislava: Sprint dva, 640 s., ISBN: 978-80-89393-46-6.
- 12) MINISTERSTVO ŠKOLSTVA, VEDY, VÝSKUMU A ŠPORTU SR. Alokácia finančných prostriedkov na rok 2020, dostupné na: <https://www.minedu.sk/alokacia-financnych-prostriedkov/>.
- 13) MONTOLIO, D. – PLANELLS-STRUSSE, S. (2019). Measuring the negative externalities of a private leisure activity: hooligans and pickpockets around the stadium. In: Journal of Economic Geography. No: 2/2019, Oxford: Oxford University Press, str. 465-504, ISSN: 1468-2702.
- 14) NEMEC, J. – NEMEC, M. – PAVLÍK, M. (2014). Public financing of sports in the Czech Republic and the Slovak Republic: processes and their evaluation, In: Life science journal. Vol. 11, no. 12, Zhengzhou: Zhengzhou university. pp. 537-541, ISSN: 1097-8135.
- 15) NOVOTNÝ, J. a kol. (2011). Sport v ekonomice. 1. vyd., Praha: Wolters Kluwer ČR, 512 s., ISBN: 978-80-7357-666-0.
- 16) PARNELL, D. – MILLWARD, P. – WIDDOP, P. A. – KING, N. – MAY, A. (2019). Sport Policy and Politics in an Era of Austerity. 1. vyd., Abingdon: Routledge, 228 s., ISBN: 978-0367661632.
- 17) SAM, M. (2009). The Public Management of Sport, In: Public Management Review, No: 4/2009, Abingdon: Routledge Journals, str. 499-514, ISSN: 1471-9037.
- 18) SAM, M. – JACKSON, S. J. (2018). Sport Policy in Small States. 1. vyd., Abingdon: Routledge, 192 s., ISBN: 978-1-138-9388-5.
- 19) SKILLE, E. A. – CHRONI, S. (2018). Norwegian sports federations' organizational culture and national team success, In: International Journal of Sport Policy and Politics, No: 2/2018, Abingdon: Routledge Journals, str. 321-333, ISSN: 1940-6940.
- 20) SUMMERLEY, R. (2020). The Development of Sports: A Comparative Analysis of the Early Institutionalization of Traditional Sports and E-Sports, In: Games and Culture, No: 1/2020, London: SAGE Publications, str. 51-72, ISSN: 1555-4120.
- 21) WILSON, R. (2011). Managing Sport Finance. 1. vyd., Abingdon: Routledge, 266 s., ISBN: 978-0-415-58180-6.

22) Zákon č. 440/2015 Z. z. o športe a o zmene a doplnení niektorých zákonov v zmysle neskorších predpisov, dostupné na: <https://www.slov-lex.sk/pravne-predpisy/SK/ZZ/2015/440/>.

KONTAKT

Ing. Jozef Kučera, MSc

Katedra financií a účtovníctva, Ekonomická fakulta, Univerzita Mateja Bela

Tajovského 10

974 01 Banská Bystrica

e-mail: jozef.kucera2@student.umb.sk

Oddelenie hlavného kontrolóra športu, Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR

Stromová 1

813 30 Bratislava

e-mail: jozef.kucera@minedu.sk

POSTTRAUMATICKÝ RŮST JAKO DŮSLEDEK ZÁVAŽNÉHO STRESU

POST-TRAUMATIC GROWTH AS A RESULT OF SEVERE STRESS

MUDr. Ing. Bc. Markéta Kastnerová, Ph.D.

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

ABSTRAKT

Psychické trauma představuje velmi komplexní a diskutovaný problém. Traumatickou událost představují situace, kdy jsme v ohrožení my sami nebo jsou v ohrožení naše blízké osoby. Existují různé způsoby vyrovnávání se s traumatickou zkušeností, z nichž některé mohou člověku přinášet obohacení a podněcují jeho osobní růst. Někteří lidé s odstupem času uvádějí, že trauma je donutilo ke změně, kterou následně hodnotili jako kladnou. Tuto změnu lze odborně označit jako posttraumatický růst. Cílem šetření bylo zjistit u respondentů zkušenost s traumatem a zda se po prožitém traumatu u respondentů vyskytují známky posttraumatického růstu. Šetření bylo realizováno v podobě kvantitativního výzkumu, formou dotazování, technikou standardizovaného dotazníku PTGI (Posttraumatic Growth Inventory). Cílovou skupinou je dospělá populace, která prožila v minulosti traumatický zážitek. Celkem se podařilo získat data od 102 respondentů. Pozitivní skutečností je, že 91 % respondentů vykazovalo známky posttraumatického růstu.

KLÍČOVÁ SLOVA: Krize, krizová intervence, posttraumatická stresová porucha, poradenství, posttraumatický růst, stres, trauma.

ABSTRACT

Psychological trauma is a very complex and discussed problem. Traumatic events are situations where we are at risk or our loved ones are at risk. There are different ways of dealing with traumatic experiences, some of which can bring enrichment to a person and incite their personal growth. Some people report with hindsight that the trauma forced them to change, which they subsequently rated positive. This change can be technically described as post-traumatic growth. The aim of the survey was to identify the experience of trauma in respondents and whether there were signs of post-traumatic growth in the respondents after the trauma experienced. The investigation was carried out in the form of quantitative research, in the form of interviews, by the technique of the standardized PTGI questionnaire (Posttraumatic Growth Inventory). The

target group is an adult population that has experienced a traumatic experience in the past. In total, 102 respondents managed to obtain data. On the positive fact, 91% of respondents showed signs of post-traumatic growth.

KEYWORDS: Counseling, crisis, crisis intervention, post-traumatic growth, post-traumatic stress disorder, stress, trauma.

ÚVOD

Transformace, modernizace, inovace, restrukturalizace, demokratizace, globalizace, robotizace či krize jsou v posledních letech stále častějšími synonymy pro soudobou společnost, které vyjadřují v podstatě jediné – neustálou přítomnost změny. Mění se výrobní postupy ve firmách, inovují se stroje, zařízení i technologie, mění se však i vztahy mezi lidmi a jejich podoba, a to jak ve sféře rodinné (např. nové modely rodiny), tak i osobní. Zkrátka změna ve vnějším světě, který nás obklopuje, je stálá. A jak se mění lidé? Transformují se stejně rychle a dokonale jako stroje a technologie či postupy práce? Zvládnou pružně reagovat na zrychlující se výrobní cykly a požadavky na inovace? Přizpůsobovat své životy měnícímu se prostředí? Jednoduchá odpověď na tuto otázku se nenabízí (Langer, 2017, s.15). Současná moderní doba je pro mnoho lidí stresující, klade velké nároky na změny, adaptaci, transformaci myšlení a postojů člověka. Tento příspěvek se konkrétně věnuje transformaci, která se v člověku odehrává v důsledku prožití negativní traumatické události.

Trauma

Mezinárodní klasifikace nemocí popisuje trauma jako přímý důsledek stresové události nebo stresové situace (krátce či dlouho trvající) nezvykle ohrožujícího či katastrofického charakteru, která téměř u každého člověka evokuje pocit intenzivní tísně (Vizinová, Preis, 1999, s. 18). Posttraumatický růst vychází z této definice traumatu, ale též z širšího, „měkčího“ traumatu pojatého spíše ve smyslu krize, závažné události či náročné životní okolnosti. Trauma z tohoto pohledu nemusí mít jasně daný přímý a objektivní determinant (např. válka), ale má značný subjektivní aspekt (např. progresivní nemoc). Medicínský pohled vnímající vyléčení traumatu ve smyslu uzdravení se z traumatického stresu není pro definování posttraumatického růstu příznačný. Posttraumatický růst představuje spíše jakousi změnu v osobnosti člověka, provázenou i novou kvalitou života – tzv. posttraumatickým růstem (Preis, 2009, s. 14).

Trauma v medicíně je vnímáno jako označení ve významu řezné rány, tělesného úrazu, poškození organismu v důsledku nehody. Trauma v psychologii je vnímáno jako narušení

psychické integrity po extrémně intenzivním negativním prožitku (Ottův slovník naučný, 2002, s. 669). Kromě fyzického traumatu hovoříme tedy též o psychickém traumatu.

Psychické trauma představuje velmi komplexní a diskutovaný problém, který přesahuje standardně uváděné definice. Trauma představuje široký pojem. Můžeme hovořit o traumatu zrození, sexuálním traumatu, traumatických událostech, traumatických vzpomínkách, traumatickém dětství aj. Dnes je slovo trauma často používaným slovním spojením nejen v odborné veřejnosti (Papežová, 2007, s. 41). Trauma představuje reakci na situaci vzniklou v důsledku události přesahující běžnou lidskou zkušenost, přičemž mezi běžnými lidskými zkušenostmi můžeme zmínit např. úmrtí v rodině po závažném onemocnění. Trauma představuje těžký zásah, který je však součástí toku života (Špatenková, 2004, s. 18). Psychickým traumatem nazýváme následky událostí, které přichází z vnějšího prostředí. Dotčená osoba je nemůže nijak ovlivnit. Toto zjištění je vnímáno jako extrémně děsivé. Tato prožitá zkušenost navozuje pocit bezmoci a ohrožení života nebo též narušení tělesné a duševní integrity. Základním znakem při prožití traumatizující události je zkušenost neuniknutelnosti a celková nepochopitelnost situace. Nemůžeme-li dát smysl události, kterou zažíváme, tak organismus nemá možnost spustit fyziologický adaptační mechanismus a tento prožitek proto nemůžeme zařadit mezi běžné životní zkušenosti (Vizinová, Preiss, 1999, s. 17). Traumatickou událost představují situace, kdy jsme v ohrožení my sami nebo jsou v ohrožení naše blízké osoby. Jedná se o účast při nehodě, zabití, fyzickém násilí, přepadení, okradení, teroristickém útoku nebo přírodní katastrofě, ohrožení našeho obydlí (Doležalová et al., 2017, s. 8).

Nelze opomenout náročnost prožívání traumatu pro kteréhokoli člověka na Zemi. Trauma může pro každého představovat jiná událost; ať se již bude jednat o ztrátu blízké osoby, autonehodu či vážnou diagnózu. Vždy jde o stav, který otřese dosavadním způsobem života.

Posttraumatický růst

Vyrovňávání se s traumatem může vyvolat negativní i pozitivní prožitky, nejčastěji pak směs negativních a pozitivních prožitků. U některých jedinců má trauma pouze negativní dopad, poznamenávající osobnost člověka v negativním smyslu, bez možnosti pozitiv. Po určité době v odstupu po prožitém traumatu někteří lidé uvádějí, že trauma je přimělo ke změně, kterou hodnotí kladně. Tato pozitivní změna je odborně nazývána jako posttraumatický růst (Preiss, 2009, s. 12). Někdy bývá překládán anglický termín posttraumatic growth ve smyslu posttraumatického rozvoje osobnosti (Vančura, 2007, s. 32).

Mareš (2012, s. 42) uvádí, že přesnějším výkladem anglického výrazu posttraumatic growth v českém jazyce z psychologického hlediska je však již zmíněný posttraumatický rozvoj, neboť se v rámci posttraumatických změn jedná přednostně o transformaci osobnostních postojů člověka. Výklad ve smyslu „růst“ dle Mareše podněcuje především vnímání kvantitativních změn, ale z pohledu posttraumatického rozvoje se jedná přednostně o kvalitativní proměnu osobnosti člověka několika úrovních.

Snaha nalézt pozitivní důsledky prožitých negativních traumatických životních událostí je fenomén zmiňovaný v dávné historii. Poučení z negativních událostí ve světle pozitivní životní zkušenosti můžeme znát ze všech významných světových náboženství. Mnohé lze vyčíst již v samotné Bibli (Job), v dávných filozofických textech a dokonce i v mnohých dnes stále používaných úslovích či příslovích (např. všechno zlé je k něčemu dobré; co tě nezabije, to tě posílí; co škodí, to učí; čím hůře, tím lépe; mistr Nouze naučil Dalibora housti; všeho do času, Pán Bůh na věky; kdo hledá, najde; čas hojí všechny rány či koho bůh miluje, toho křížem navštěvuje) (Preiss, 2009, s. 12).

Exaktně se z vědeckého pohledu pozitivní dopady negativních událostí začaly osvětlovat v období po druhé světové válce. Za významnou osobnost stojící za osvětlením tohoto konceptu je považován vídeňský lékař z židovské rodiny, mající vlastní traumatické prožitky z koncentračních táborů, do kterých se dostal, mimo jiné též zakladatel logoterapie, Viktor E. Frankl (1905 - 1997). Franklova filozofie sděluje, že se smysl života skrývá i v utrpení. Říká, že v situacích, které nemůžeme změnit, se po nás vyžaduje změna nás samotných; cílem je vývoj osobnosti, dozrání osobnosti, transformace nás samotných. Začátkem 90. let 20. století se v zahraničí a následně též o několik let později i v ČR vytvořil výzkumný vědecký směr, který se začal zabývat různými pozitivními změnami objevujícími se u lidí po traumatických událostech. První odbornou publikaci o posttraumatickém růstu osobnosti vydali v roce 1995 američtí odborníci Tedeschi a Calhoun (Mareš, 2012, s. 14). Z českých autorů se jedná o práce Heleny Klímové či Dity Šamánkové (Šamánková, 2002, s. 84–91, Klímová, 1999, s. 26 – 28).

Posttraumatický růst se může projevit v pěti kategoriích. První kategorií jsou *vztahy s druhými lidmi* – růst se projevuje např. významnějším zainteresováním druhých lidí do vlastního života jedince, vnitřního či vnějšího, větším soucítěním s jejich potřebami, pocitem větší sounáležitosti a blízkosti, lepším vyjadřováním pocitů ve vztahu ke druhým lidem, věnováním větší pozornosti vztahům obecně. Druhou kategorií jsou *nové životní možnosti* – tam se růst projevuje např. vzplanutím nových oblastí zájmů a příležitostí, zlepšeným

nakládáním s časem, napřením vůle k okolnostem, které je zapotřebí změnit. Třetí kategorií je *osobnostní růst* – zde se růst projevuje např. pocitem zvýšené sebedůvěry, jistějším vyrovnáváním se s životními těžkostmi, otevřenějším přijímáním životních událostí. Čtvrtou kategorií je *spirituální změna* – růst se projevuje např. vnímáním vlastních duchovních potřeb či porozuměním duchovním potřebám druhých lidí, afinitou k duchovnu a spiritualitě, zesílením zájmu o víru či náboženskými potřebami. Poslední, pátou kategorií je *ocenění života*, kde se růst projevuje např. úvahou o životních prioritách, o žebříčku hodnot v životě, smýšlením o podstatných věcech v životě, oceněním možností, které nám všem život naskýtá (Preiss, 2009, s. 12 – 18).

METODIKA

Cílem šetření je zjistit u respondentů zkušenost s traumatem a zda se po prožitém traumatu u respondentů vyskytují známky posttraumatického růstu. Šetření bylo provedeno formou kvantitativního výzkumu, formou dotazování, technikou anonymního standardizovaného dotazníku. Úroveň posttraumatického růstu v našem šetření byla zjišťována prostřednictvím standardizovaného dotazníku posttraumatického růstu PTGI – Posttraumatic Growth Inventory, v české variantě PTGI-CZ. Dotazník obsahuje u otázky č. 3 21 položek, které tvoří 5 subškál. Položky mají podobu oznamovacích vět, např. *Umím si více vážit každého dne*, a měří pouze pozitivní změny. K odpovědi slouží 6 - bodová Likertova škála. Dotazník má dobré psychometrické charakteristiky. Dotazník zjišťuje změny v následujících oblastech - vztahy s druhými lidmi, ocenění života, nové možnosti, spirituální změna a osobní růst. Sběr dat proběhl elektronickou formou v prosinci 2020.

Cílovou skupinou pro účely šetření je dospělá populace, přičemž podmínkou pro zařazení do šetření bylo, aby daná osoba v minulosti prožila traumatickou událost. Respondenti v různých věkových skupinách hodnotili, jakým způsobem se jejich život proměnil po prožití těchto náročných situací. Základní soubor pro účely výzkumu tedy tvořila dospělá populace, výběrový soubor pak ti dospělí, kteří v minulosti prožili traumatickou událost. Respondenti byli vybráni náhodně.

Celkem se podařilo získat data od 102 respondentů, datový soubor tedy obsahuje 102 pozorování, tj. 102 odevzdaných a vyplněných dotazníků jako zdroj primárních dat. Z celkového množství 198 oslovených respondentů tvoří dokončené vyplněné dotazníky 51,5 procentního bodu. Nedokončené dotazníky respondentů se v souboru nevyskytly. Respondenti,

kteří vyplněný dotazník neodevzdali, pravděpodobně neprožili žádnou z uvedených traumatických záležitostí a netvořili tak prvky souboru, který byl pro výzkum zvolen.

Základní demografickou charakteristikou datového souboru je věk, v našem případě spíše příslušnost k dané věkové skupině. Z celkového počtu 102 respondentů je nejpočetnější skupina respondentů 31 – 45 let, naopak ze skupiny 76 a více let neodpověděl ani jeden respondent.

VÝSLEDKY

Tabulka 1: Rozložení respondentů v datovém souboru dle věkových skupin (n = 102)

Věková skupina	Počet respondentů	Zastoupení v %
18 – 30 let	24	23,53 %
31 – 45 let	50	49,02 %
46 – 60 let	26	25,49 %
61 – 75 let	2	1,96 %
76 a více let	0	0 %

Zdroj: autor práce, 2020 (vlastní šetření)

Tabulka 2: Zastoupení prožitých traumatických událostí u respondentů (respondenti měli možnost volit více odpovědí (n = 206))

Druh traumatické události	Zastoupení odpovědí v absolutních číslech	Zastoupení odpovědí v %
ztráta milované osoby	53	52,0 %
změna v rodině, ale rodina zůstává	12	11,8 %
rozvod	28	27,5 %
odchod do důchodu	0	0 %
válka	1	1,0 %
jiná těžká událost (vypište)	11	10,8 %

vážná nemoc	25	24,5 %
násilný čin, přepadení, týrání, znásilnění	16	15,7 %
nehoda nebo zranění	10	9,8 %
přírodní katastrofa, povodeň, požár, vichřice	4	3,9 %
invalidita	1	1,0 %
ztráta zaměstnání	8	7,8 %
vážné finanční potíže	19	18,6 %
změna pracovní pozice nebo stěhování	18	17,6 %

Zdroj: autor práce, 2020 (vlastní šetření)

Z jiných těžkých událostí respondenti uvedli tyto konkrétní události: sebevražda manžela kvůli vážným finančním potížím (v době trvání vážné manželské krize), těžký porod - akutní císařský řez a pobyt v inkubátoru a patologické partnerské vztahy, zneužití v dětství nevlastním strýcem, nátlak bývalého manžela v sexu, manipulace setkání s psychopatem nebo osobou takto zasaženou.. nicméně ztráta důvěry obecně, šikana ze strany nadřízeného, alkoholismus v rodině, zneužívání v dětství, sebevražedné sklony, partnersky vztah – nevěra, exém a alergie.

Tabulka 3: Doba uplynulá od prožité traumatické události (n = 102)

	Počet odpovědí v absolutních číslech	Zastoupení odpovědí v %
6 měsíců až 1 rok	14	13,7 %
více než rok až 2 roky	13	12,7 %
více než 2 roky až 5 let	16	15,7 %
Více než 5 let	59	57,8 %

Zdroj: autor práce, 2020 (vlastní šetření)

Tabulka 4: Celkový posttraumatický růst (0 – nezažil/a jsem takovou změnu, 1 – taková změna u mě nastala jen v minimální míře jako následek těžké životní situace, 2 – taková změna u mě nastala jen v malé míře, 3 – taková změna u mě nastala v průměrné míře, 4 – taková změna u mě nastala ve větší, než průměrné míře, 5 – taková změna u mě nastala ve výrazné míře)

Varianta odpovědi	0	1	2	3	4	5	Celkem
Počet respondentů	9 (9,1 %)	7 (6,4 %)	8 (8,5 %)	19 (18,5 %)	27 (26,5 %)	32 (30,9 %)	102 (100 %)

Zdroj: autor práce, 2020 (vlastní šetření)

Tabulka 5: Zastoupení odpovědí 0-5 u jednotlivých oblastí posttraumatického růstu (0 – nezažil/a jsem takovou změnu, 1 – taková změna u mě nastala jen v minimální míře jako následek těžké životní situace, 2 – taková změna u mě nastala jen v malé míře, 3 – taková změna u mě nastala v průměrné míře, 4 – taková změna u mě nastala ve větší, než průměrné míře, 5 – taková změna u mě nastala ve výrazné míře)

		0	1	2	3	4	5	Celkem
1	Vztahy s ostatními	100 (14 %)	65 (9,1 %)	86 (12 %)	161 (22,5 %)	177 (24,8 %)	125 (17,5 %)	714 (100 %)
2	Nové možnosti	36 (7,1 %)	22 (4,3 %)	39 (7,6 %)	94 (18,4 %)	127 (24,9 %)	192 (37,6 %)	510 (100 %)
3	Silné stránky jedince	20 (4,9 %)	26 (6,4 %)	31 (7,6 %)	67 (16,4 %)	129 (31,6 %)	135 (33,1 %)	408 (100 %)
4	Spirituální změna, změna v duchovní oblasti	31 (15,3%)	12 (5,9 %)	7 (3,4 %)	23 (11,3 %)	48 (23,6 %)	82 (40,4 %)	203 (100 %)
5	Porozumění životu,	9 (2,9 %)	11 (3,6 %)	20 (6,5 %)	51 (16,7 %)	87 (28,4 %)	128 (41,8 %)	306 (100 %)

	pochopení života							
	Celkový posttraumatický růst	196 (9,1 %)	136 (6,4 %)	183 (8,5 %)	396 (18,5 %)	568 (26,5 %)	6 (30,9 %)	2141 (100 %)

Zdroj: autor práce, 2020 (vlastní šetření)

DISKUSE

Výzkum se zabývá souborem respondentů po těžkých a traumatických událostech, které jim následně změnil život. Cílem výzkumu bylo zjistit, jak prožitá traumatická událost ovlivňuje úroveň posttraumatického růstu. Sledovány byly změny v následujících oblastech – vztahy s druhými lidmi, nové životní možnosti, osobnostní růst, spirituální změna, ocenění života. Úroveň posttraumatického rozvoje byla zjišťována prostřednictvím standardizovaného dotazníku posttraumatického růstu PTGI – Posttraumatic Growth Inventory, v české variantě PTGI-CZ. Dotazník se doporučuje vyplnit až po určitém čase od těžkosti nebo tragédie, kterou daný jedinec prožil. Je také třeba mít na paměti, že může trvat dlouho, než si člověk uvědomí změnu ve výše zmíněných oblastech, které jsme zjišťovali: vztahy s druhými lidmi, ocenění života, nové možnosti, spirituální změna a osobní růst. Lidé často zaznamenají růst pouze v některých oblastech a v jiných jej naopak nezaznamenají. Jen vzácně lidé zaznamenají posttraumatický růst ve všech oblastech ve stejný čas.

Celkem se podařilo získat data od 102 respondentů, datový soubor tedy obsahuje 102 pozorování, tj. 102 odevzdaných a vyplněných dotazníků jako zdroj primárních dat. Z pohledu věkového zastoupení bylo 23,5 % (24) respondentů v kategorii 18 – 30 let, 49 % (50) respondentů v kategorii 31 – 45 let, 25,5 % (26) respondentů v kategorii 46 – 60 let a 2 % (2) respondentů v kategorii 61 – 75 let. Žádný respondent nebyl z věkové kategorie 76 let a více.

Co se týče zastoupení prožitých traumatických událostí, nejčastěji uváděli respondenti v 52 % (53) ztrátu milované osoby, na druhém místě ve 27,5 % (28) rozvod, na třetím místě 24,5 % (25) vážnou nemoc. Dále respondenti v sestupném pořadí uváděli vážné finanční potíže 18,6 % (19) respondentů, změnu pracovní pozice nebo stěhování 17,6 % (18) respondentů, násilný čin, přepadení, týrání a znásilnění 15,7 % (16) respondentů, změnu v rodině, ale rodina zůstává 11,8 % (12) respondentů, jinou těžkou událost 10,8 % (11) respondentů, nehodu nebo

zranění 9,8 % (10) respondentů, ztrátu zaměstnání 7,8 % (8) respondentů. 1 % (1) respondentů uvedlo válku a stejné procento uvedlo též invaliditu. Nikdo z respondentů neuvedl variantu odchod do důchodu, a sice pravděpodobně z důvodu, že respondenti jsou v mladší věkové kategorii a pouze 2 % (2) respondentů jsou ve věkové kategorii 61 – 75 let. Z jiných těžkých událostí respondenti uvedli tyto konkrétní události: sebevražda manžela kvůli vážným finančním potížím (v době trvání vážné manželské krize), těžký porod - akutní císařský řez a pobyt v inkubátoru, patologické partnerské vztahy, zneužití v dětství nevlastním strýcem, nátlak bývalého manžela v sexu, manipulace setkání s psychopatem nebo osobou takto zasaženou... nicméně ztráta důvěry obecně, šikana ze strany nadřízeného, alkoholismus v rodině, zneužívání v dětství, sebevražedné sklony, partnersky vztah – nevěra, exém a alergie.

Co se týče doby uplynulé od prožité události, u 57,8 % (59) respondentů uplynulo více než 5 let od prožité události, u 15,7 % (16) respondentů více než dva roky až 5 let, u 12,7 % (13) respondentů více než 1 rok až 2 roky a u 13,7 % (14) respondentů pak uplynulo 6 měsíců až 1 rok.

Otázka dotazníku PTGI sledující změny vedoucí k posttraumatickému růstu mapovala změny v 5 následujících oblastech: vztahy s druhými lidmi, ocenění života, nové možnosti, spirituální změna a osobní růst.

Posttraumatický růst v oblasti vztahů s lidmi se u 14 % respondentů neprojevil vůbec, u 9,1 % respondentů jen v minimální míře, u 12 % respondentů v malé míře, u 22,5 % respondentů v průměrné míře, u 24,8 % respondentů ve větší, než průměrné míře a u 17,5 % respondentů ve výrazné míře.

Posttraumatický růst ve smyslu objevení nových životních možností se u 7,1 % respondentů neprojevil vůbec, u 4,3 % respondentů jen v minimální míře, u 7,6 % respondentů v malé míře, u 18,4 % respondentů v průměrné míře, u 24,9 % respondentů ve větší, než průměrné míře a u 37,6 % respondentů ve výrazné míře.

Posttraumatický růst ve smyslu objevení silných stránek jedince (osobního růstu) se u 4,9 % respondentů neprojevil vůbec, u 6,4 % respondentů jen v minimální míře, u 7,6 % respondentů v malé míře, u 16,4 % respondentů v průměrné míře, u 31,6 % respondentů ve větší, než průměrné míře a u 33,1 % respondentů ve výrazné míře.

Posttraumatický růst v oblasti spirituálních změn, změn v duchovní oblasti se u 15,3 % respondentů neprojevil vůbec, u 5,9 % respondentů jen v minimální míře, u 3,4 % respondentů v malé míře, u 11,3 % respondentů v průměrné míře, u 23,6 % respondentů ve větší, než průměrné míře a u 40,4 % respondentů ve výrazné míře.

Posttraumatický růst v oblasti porozumění životu, pochopení života (ocenění života) se u 2,9 % respondentů neprojevil vůbec, u 3,6 % respondentů jen v minimální míře, u 6,5 % respondentů v malé míře, u 16,7 % respondentů v průměrné míře, u 28,4 % respondentů ve větší, než průměrné míře a u 41,8 % respondentů ve výrazné míře.

Pokud bychom měli zhodnotit posttraumatický růst celkově, potom lze konstatovat, že 30,9 % (32) respondentů pociťovalo změnu ve smyslu posttraumatického růstu ve výrazné míře, 26,5 % (27) respondentů takovou změnu pociťovalo ve větší než průměrné míře, 18,5 % (19) respondentů v průměrné míře, 8,5 % (8) respondentů v malé míře, 6,4 % (7) respondentů v minimální míře. Pouze 9,1 % (9) respondentů takovou změnu nepociťovalo vůbec. Souhrnně lze konstatovat, že 91 % respondentů v nějaké formě změny ve smyslu posttraumatického růstu pociťovalo, pouze 9 % respondentů takové změny nepociťovalo vůbec.

Pozitivní skutečností zůstává fakt, že většina respondentů (90 %) pociťuje po prožité traumatické události nějakou formu (úroveň) posttraumatického růstu. S ohledem na závěry našeho šetření lze vyslovit domněnku, že úroveň posttraumatického růstu by mohly statisticky významně ovlivnit jiné faktory, kterými se náš výzkum nezabýval, ale které by mohly být zajímavým námětem pro další možná šetření. Např. sociální opora, předchozí zkušenost s prožitým traumatem, charakteristika osobnosti ve smyslu vlastností osobnosti, které umožňují danému jedinci lépe se vyrovnávat s tíživými životními situacemi, lépe se na ně adaptovat. Jednou z těchto teorií je např. teorie nezdolnosti typu houževnatosti. Tato teorie pracuje se složitým dynamickým procesem u jednotlivce či komunit při střetu se závažnou překážkou charakteru traumatu.

Pro posílení osobnostních charakteristik napomáhajících zvládnutí tíživých situací, např. pro posílení houževnatosti, se používají různé metody. Jednou z nich je metoda Sdílení příběhů (story circle exercise). Tato metoda spočívá v sepisování a zveřejňování příběhů, které navazují na předchozí sdělení jiných členů skupiny. Zkušenosti jedinci pak pomáhají těm, kteří situaci zvládají hůře. Příběhy jsou sdíleny např. na sociálních sítích, účastníci je mohou číst a získávat tak informace napomáhající jim ke zvládnutí těžké situace. Stejně tak se může sdílet a ve skupině analyzovat transgenerační trauma. Práce s příběhy a s tím spojená výměna zkušeností, názorů a pocitů je obecně považována za nejdůležitější součást pomoci trpícím lidem (Goodman, 2008, s. 121–136).

Bartulcová (2011, s. 32) se ve své práci zabývá vztahy mezi posttraumatickým růstem a vybranými charakteristikami osobnosti, kterými jsou dimenze Big Five, optimismus a religiozita. Ukázalo se, že u rodičů dětí, které prošly onkologickou léčbou, dochází k

posttraumatickému rozvoji. Více pozitivních změn uvedly osoby s vyšší mírou přívětivosti, extraverte a svědomitosti. Byly pozorovány také vztahy mezi osobností a jednotlivými oblastmi posttraumatického růstu.

Často se u jedinců vyskytují známky posttraumatického růstu a posttraumatického stresu současně. V různých provedených studiích uvedlo 30 – 90 % osob, které prožily traumatickou situaci, také alespoň nějakou pozitivní změnu. Tuto skutečnost popisuje např. výzkum autorů Calhoun a Tedeshi (1999), kdy jak trauma, tak růst byly hodnoceny standardními metodami (Impact of Event Scale-Revised a Posttraumatic Growth Inventory (PTGI) (Calhoun, Tedeshi, 1999, s. 134). Současný výskyt známek posttraumatického stresu i posttraumatického růstu zachytil i výzkum Harms a Talbota z roku 2007, podle něhož se u osob 3 – 4 roky po závažných dopravních nehodách vynutivších si vážné operace a rehabilitaci, v 87 % objevily předpokládané známky traumatického stresu, a zároveň v 99 % byly přítomny také známky posttraumatického růstu (Harms, Talbot, 2007, s. 127-137).

ZÁVĚR

Z našeho výzkumu je patrné, že důsledkem traumatických i subjektivně prožívaných zvláště nežádoucích událostí není jen traumatický stres, ale i posttraumatický růst. Posttraumatický růst lze mapovat kvalitativními prostředky (příběhy), ale i standardně měřit a zjišťovat v průběhu času. V naší práci jsme úroveň dosaženého růstu zjišťovali prostřednictvím standardizovaného dotazníku PTGI – Posttraumatic Growth Inventory. Z šetření vyplynulo, že u 91 % respondentů došlo k posttraumatickému růstu po prožité negativní události.

Než těžké životní období člověka přejde a než jej člověk zpracuje a překoná, může uběhnout různě dlouhé časové období. Lidé se často domnívají, že zvládnutí traumatu či krize představuje zapomenout na ni. Nebo si lidé představují, že budou žít život naprosto stejný jako před traumatickou událostí. Bohužel tak to však většinou není. Zpracování a vyrovnání se s tíživou situací znamená znovuoobnovení energie ve smyslu normálního zapojení do života, znovuoobnovení vazeb a vztahů k druhým, zažívání pocitů uspokojení nebo i radosti, že tíživé období je za námi, i když si jsme vědomi, že bolest může znovu kdykoli přijít (Svobodová, 2018, s. 14). Poukazovat na fenomén posttraumatického růstu může být přínosné jak pro klienty, tak i pro odborníky vzhledem k tomu, že rozšiřuje naše znalosti o traumatech, a především odhaluje jejich neznámou a pozitivnější stránku.

LITERATURA

BARTULCOVÁ, J. *Vztah posttraumatického rozvoje k vybraným charakteristikám osobnosti*. Brno, 2011. Masarykova univerzita, Filozofická fakulta, Psychologický ústav. Vedoucí práce: Marek Blatný.

CALHOUN, L.G, TEDESHI, R.G. *Facilitating Posttraumatic Growth. A Clinician's Guide*. 1. ed. New York: Routledge, 1999. 238 s. ISBN 9781410602268.

DOLEŽALOVÁ, P. et al. *Trauma v dětství a adolescenci. Průvodce pro pedagogy*. 1. vyd. *Klecany*, Národní ústav duševního zdraví, 2017. 28 s. ISBN 978-80-87142-32-5.

GOODMAN, RD. Transgenerational trauma and resilience: improving mental health counselling for survivors of hurricane Katrina. *Journal of Mental Health Counseling*. 2008; č. 30, s. 121–136. ISSN 1040-2861.

HARMS, L., TALBOT, M. The aftermath of road trauma: Survivor's perceptions of trauma and growth. *Health and Social Work*. 2007, 32 (2), s. 129–137. ISSN 1545-6854.

KLÍMOVÁ, H. Rodiny po holocaustu. *Psychologie dnes*. 1999; roč. 5, č. 4, s. 26–28. ISSN 1212-9607.

LANGER, T. *Psychologická a sociologická východiska poradenství ve vzdělávání dospělých*. Praha, 2017. Rigorózní práce. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, katedra andragogiky a personálního řízení. Vedoucí rigorózní práce: Michal Šerák.

MAREŠ, J. *Posttraumatický rozvoj člověka*. Praha: Grada, 2012. 200 s. ISBN 978-80-247-3007-3.

Ottův slovník naučný. 1.vyd. Díl 25. Praha: Argo, 2002. 995 s. ISBN 80-7203-385-9.

PAPEŽOVÁ, H. Trauma - náhlý vznik, pomalá léčba, *Psychologie dnes*, roč. 17, č. 5/2007, s. 41. ISSN 1212-9607.

PREISS, M. Trauma a posttraumatický růst. *Psychiatrie pro praxi*. 2009, roč. 10, č. 1, s. 12-18. ISSN 1213-0508.

ŠAMÁNKOVÁ, D. Mezigenerační přenos traumatu holocaustu. *Psychiatrie*. 2002; roč. 6, č. 2, s. 84–91. 1211-7579.

ŠPATENKOVÁ, N. et al. *Krizová intervence pro praxi*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. 200 s. ISBN 80-247-0586-9.

VANČURA, J. *Zkušenost rodičů dětí s mentálním postižením*. Brno: Barrister and Principal, 2007. 151 s. ISBN 978-80-87029-14-5.

VIZINOVÁ, D., PREISS, M. *Psychické trauma a jeho terapie (PTSD). Psychická pomoc obětem válek a katastrof*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999, 160 s. ISBN 80-7178-284-X.

Kontaktní adresa pracoviště autora: katedra výchovy ke zdraví, Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, Na Sádkách 1687/1C, České Budějovice 370 05, email: kastnerova@pf.jcu.cz.

OSOBNÁ A SPROSTRETKOVANÁ SKÚSENOŠŤ ŠTUDENTOV TECHNICKEJ UNIVERZITY VO ZVOLENE S CIVILIZAČNÝMI OCHORENIAMI

Martin Kružliak

Ústav telesnej výchovy a športu Technická univerzita vo Zvolene

PERSONAL AND COMPREHENSIVE EXPERIENCE OF STUDENTS OF THE TECHNICAL UNIVERSITY IN CHOOSE WITH CIVILIZATION DISEASES

ABSTRAKT

Autor v práci prezentuje výsledky výskumu zameraného na zisťovanie postojov a názorov študentov Technickej univerzity vo Zvolene na vybrané civilizačné ochorenia a ich prevenciu formou upraveného pohybového programu realizovaného na hodinách telesnej výchovy.

KLÚČOVÉ SLOVÁ: postoje, názory, civilizačné ochorenia, zdravý životný štýl, prevencia, pohybový program, telesná výchova, pohybové aktivity

ABSTRACT

The author presents the results of research aimed at finding out the attitudes and opinions of students of the Technical University in Zvolen on selected diseases of civilization and their prevention in the form of a modified exercise program implemented in physical education classes.

KEY WORDS: attitudes, opinions, diseases of civilization, healthy lifestyle, prevention, exercise program, physical education, physical activities

ÚVOD

Rozkvet takzvaných civilizačných chorôb charakterizuje obdobie posledných 20. rokov. Smelo môžeme konštatovať, že ich bleskurýchle rozšírenie hlavne u mladej populácie, pozorujeme po celom svete. Kombinácia neustále sa zvyšujúceho tempa nášho života, spolu so znižujúcim sa priestorom pre udržanie zdravého tela a mysle, s nevhodným stravovaním vedie k zvyšujúcou chorobnosťou a úmrtím. Hovoríme o chorobách súvisiacich so životným štýlom modernej doby, v ktorej je ľudský organizmus čím ďalej viac ohrozovaný nepriaznivými vplyvmi z okolia. Čoraz častejšie sa stretávame s chorobami, ako

arteroskleróza, infarkt myokardu, cievne mozgové príhody, hypertenzia, obezita, rakovina, predčasné starnutie, reumatické ochorenia kĺbov, predčasné pôrody či potraty, depresie, demencie.....

Výskum v oblasti civilizačných ochorení poukazuje na skutočnosť, že za väčšinu zdravotných problémov si môžeme sami, svojím postojom k pohybu, zdravej výžive a nerešpektovaniu prvých varovných signálov nášho organizmu. Druhou skupinou sú ochorenia už získané, ktoré síce nevieme úplne odstrániť, ale vieme znížiť ich deštrukčný dopad na organizmus.

METODIKA

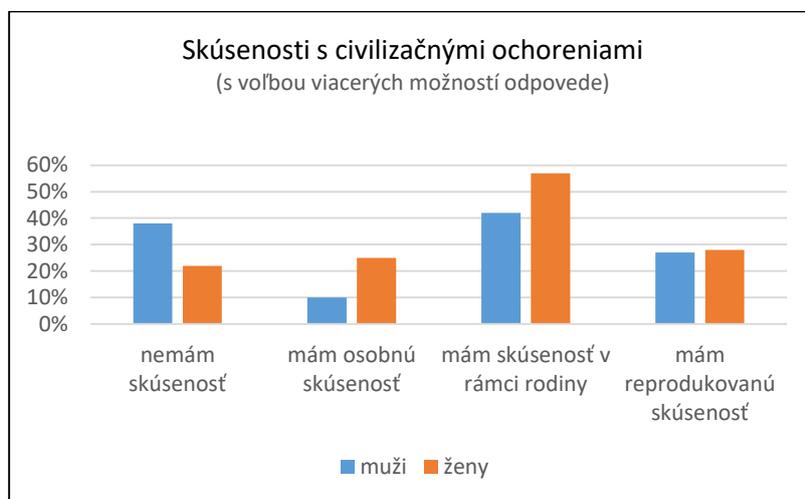
Naša práca, ktorej výskum sme realizovali na pôde Technickej univerzity vo Zvolene v školskom roku 2019 – 2020, bola orientovaná na získanie poznatkov a skúseností študentov, k nami vopred vybraným civilizačným chrobám (cukrovka, obezita, srdcovocievne ochorenia, choroby oporného a pohybového aparátu, respiračné ochorenia) a následným ponúknutím pohybového programu v rámci hodín telesnej výchovy k ich predchádzaniu. Na získanie informácií od študentov sme použili dotazník, pričom z celkového počtu 203 oslovených respondentov bolo 24 respondentov (11,82%) vyradených pre nekompletnosť, či nereserioznosť pri vyplňovaní odpovedí v dotazníku. Vyplnené dotazníky boli samostatne vyhodnocované z pohľadu pohlavia – muži – ženy. Celková početnosť v našom výskume bola 179 respondentov, s vekovým priemerom 21,83 rokov, z čoho bolo 73 mužov s vekovým priemerom 22,18 rokov a u žien 106 žien, s vekovým priemerom 21,49 rokov. U mužov bolo 16 najmladších respondentov s vekom 20 rokov a 1 najstarší respondent s vekom 28 rokov. U žien sme zaznamenali 6 najmladších respondentiek s vekom 18 rokov a 1 najstaršiu respondentku s vekom 27 rokov.

VÝSLEDKY VÝSKUMU

Pri vyhodnocovaní všetkých otázok distribuovaného dotazníka, týkajúceho sa nášho výskumu v oblasti civilizačných chorôb a možnosti zapojenia sa do pohybového programu pre študentov TUZVO, ako prevencie pred civilizačnými ochoreniami, sme sa vo výskumnom súbore študentov zamerali na vzájomnú komparáciu odpovedí, ako aj na súvislosti medzi vybranými odpoveďami.

V prvej otázke nášho výskumu sme položili respondentom otázku, v ktorej sme chceli zistiť ich osobnú skúsenosť s civilizačnými ochoreniami, pričom sme ich v texte nasmerovali na ochorenia, ktoré pokladáme pre náš výskum za významné (cukrovka, obezita, srdcovo-cievne

choroby, choroby pohybového aparátu, prípadne iné, s ktorými sa stretli). Respondenti mali možnosť voliť viacero odpovedí naraz. V odpovediach v súbore mužov sme zistili, že s civilizačnými ochoreniami nemá žiadnu skúsenosť 38% opýtaných. Osobnú skúsenosť uviedlo 10% mužov. Najvyššie zastúpenie sme zaznamenali pri možnosti skúsenosti s niektorou z chorôb v rámci rodiny – 42% opýtaných a sprostredkované skúsenosti z médií, časopisov, odbornej literatúry, internetu má 27% respondentov. Respondentky – ženy uvádzali, že s civilizačnými chorobami nemá žiadnu skúsenosť 22% opýtaných, osobnú skúsenosť sme zaznamenali u 25% žien, v rámci rodiny sa s týmto typom ochorenia stretlo 57% opýtaných a reprodukovanie skúsenosti uviedlo 28% opýtaných.



Obrázok 1 Skúsenosti respondentov s civilizačnými ochoreniami

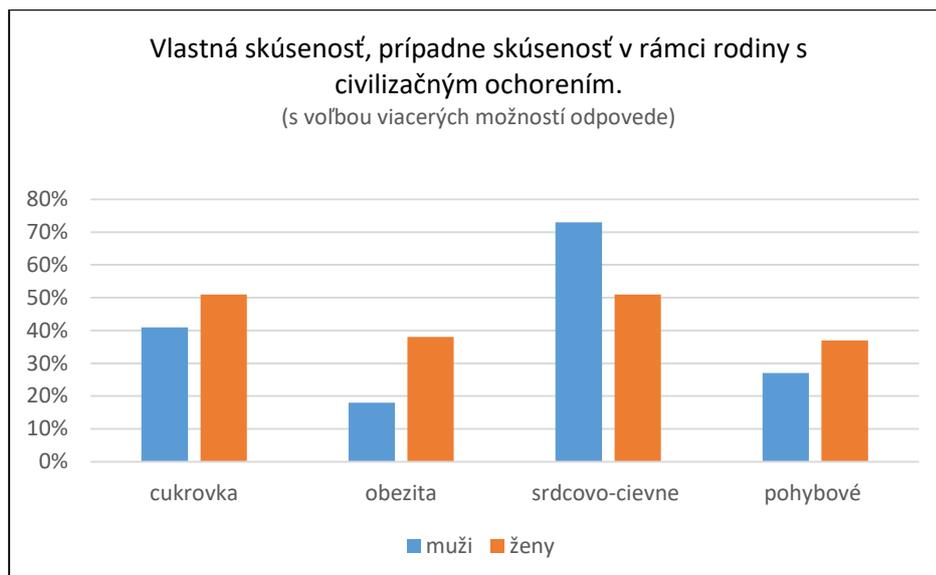
Výsledky výskumu poukazujú na fakt, že z celého skúmaného súboru nemá žiadnu skúsenosť s civilizačnými chorobami 28% respondentov, osobnú skúsenosť sme zaevidovali u 18%, skúsenosť v rodine evidujeme u 51% opýtaných, čo sa nám javí ako vysoká početnosť, ktorá naznačuje, že civilizačné ochorenia nie sú v našej spoločnosti ojedinelou záležitosťou a touto skutočnosťou by sa spoločnosť mala zodpovednejšie zaoberať. Reprodukované skúsenosti sme zaznamenali u 28% opýtaných, čo môžeme hodnotiť ako dobrý stav, keď viac ako ¼ respondentov má informácie o význame a dopade civilizačných ochorení na organizmus.

Na obrázku 1 pozorujeme, že pri porovnaní relatívnej početnosti sme zaznamenali v jednotlivých otázkach výrazné rozdiely medzi mužmi a ženami až na poslednú možnosť z odpovedí došlo takmer k zhode – reprodukovanosť skúsenosť s ochoreniami má 27% mužov a 27% žien. S horšími výsledkami odpovedí sa stretávame stále u výskumného súboru žien. Opýtané respondentky deklarujú v porovnaní s mužmi vyššie percentuálne zastúpenie osobnej

skúsenosti s civilizačnými ochoreniami a taktiež aj v zastúpení skúsenosti len v rámci rodiny a to hodne v oboch prípadoch o 15% viac v neprospech respondentiek. Vysvetlenie zisteného stavu možno nájsť v súvislostiach s odpoveďami na iné otázky, kde sa potvrdzuje, že napríklad zdravý životný štýl ako prevenciu pred ochoreniami uznáva necelá polovica z opýtaných (47%), ale u mužov je to až 85%. Taktiež muži sa oveľa viac obávajú civilizačných ochorení (47%) ako ženy (29%) a aj preto možno práve respondenti (63%) využívajú v praxi zásady zdravej výživy v oveľa väčšom zastúpení ako respondentky (28%). Celú situáciu dokresľuje vzťah skúmaných súborov k pohybu, kde pre mužov je pohyb súčasťou života u 71% opýtaných a u žien len u 56%. Z uvedeného vyplýva, že horšie výsledky sa potvrdzujú u respondentiek vo viacerých skúmaných položkách a tým aj v otázke skúseností s civilizačnými ochoreniami.

V ďalšej otázke s možnosťou viacerých odpovedí sme zistovali, konkrétne ochorenie, s ktorým mali respondenti vlastnú skúsenosť, alebo skúsenosť v rámci rodiny. Obrázok 2 poukazuje na skúsenosti respondentov (mužov aj žien) s civilizačnými ochoreniami už konkrétne podľa druhu ochorenia. Zistili sme, že najpočetnejšie zastúpenou skupinou sú osoby s chorobou srdcovo-cievneho systému. Až 60% respondentov uvádza, že má s týmto civilizačným ochorením skúsenosť, či už osobnú, alebo skúsenosť v rámci svojej rodiny. Druhú najpočetnejšiu skupinu tvoria respondenti so skúsenosťou s cukrovkou 47%, ďalšiu skupinu tvoria problémy s chorobami pohybového aparátu s 33% a obezitou s 30% opýtaných. Myslíme si, že pre všetky nami uvedené druhy ochorení v dotazníku máme vytvorené v našich podmienkach TUZVO vhodné pohybové programy, ktoré vieme naším študentom v prípade, že sú práve oni ohrození a prejavia o ich vykonávanie záujem ponúknuť, a to v rámci hodín telesnej výchovy na zmiernenie, alebo ako vhodnú formu prevencie a ich vplyvu na organizmus.

Z výsledkov sme ďalej zistili, že s cukrovkou má skúsenosti 41% opýtaných, pričom u žien zaznamenávame až 51%, s obezitou má skúsenosti 18% mužov, ale až 38% žien, s chorobami pohybového aparátu má skúsenosti 27% mužov a 37% žien. V opačnom postavení zaznamenávame skúsenosti s srdcovo-cievnyimi ochoreniami, kde sme zistili, že až 73% opýtaných mužov má skúsenosti oproti 51% opýtaných žien. Tento výrazný rozdiel korešponduje aj s informáciami o chorobnosti v rámci spoločnosti, kde má s týmto druhom ochorenia problémy viac mužov, ako žien. Avšak v ostatných druhoch ochorení sú výraznejšie zastúpené odpovedi žien, z čoho vyplýva, že majú oveľa viac skúseností s civilizačnými ochoreniami ako muži – v percentuálnom vyjadrení o 10% - 20% viac



Obrázok 2 Konkrétne skúsenosti respondentov s civilizačnými ochoreniami

Pri analýze odpovedí respondentov - sme zistili, že 4 respondenti uviedli, že majú osobné skúsenosti so všetkými najčastejšie sa vyskytujúcimi civilizačnými ochoreniami v našom výskume, s cukrovkou má problém 57,14% opýtaných mužov, s obezitou zápasí taktiež 57,14%, srdcovo-cievne ťažkosti má 100% a poruchy pohybového aparátu uviedlo znova 57,14% respondentov.

U žien, ktoré v 26 prípadoch uvádzajú, že majú osobnú skúsenosť s civilizačnými ochoreniami sme zistili, že 46% z nich má skúsenosť so všetkými spomínanými ochoreniami, nulový rozdiel sme zaznamenali pri problémoch s cukrovkou, keď nadpolovičná väčšina ako u mužov 57,69% respondentiek uviedlo, že má osobné skúsenosti, s obezitou zápasí 26,92% respondentiek, srdcovo- cievne ochorenie uvádza 57,69% a poruchy pohybového aparátu 46,15% respondentiek. Celkove 12 žien má skúsenosti so všetkými chorobami, čo len potvrdzuje fakt o horších výsledkoch u respondentiek v komparácii s respondentmi. (V niekoľkých prípadoch sme sa u respondentov stretli s dopísaním choroby, ktorú sme neuviedli v dotazníku – rakovina. Predpokladáme, že respondenti mali s uvedenou chorobou skúsenosti v rámci rodiny a mali potrebu na ňu upozorniť).

Odpovede respondentov v našom výskume nám ukázali, že majú osobné alebo sprostredkované skúsenosti s uvádzanými civilizačnými ochoreniami a stotožňujú sa v názore s odborníkmi (Kukačka, 2017; Kastnerová, 2016; Betlejewski, 2007; Murgová, 2006; Meško, 2006; Jurkovičová, 2005; Štefániková, 2003; Müllerová, 2003 a mnohí ďalší), že vhodnou prevenciou

je správna životospráva a pravidelné športovanie, čím sa dá nástupu civilizačných ochorení predchádzať.

Tabuľka 1 Osobná skúsenosť respondentov s civilizačnými ochoreniami

	Muži		Ženy	
	abs. početnosť	rel. početnosť	abs. početnosť	rel. početnosť
Všetky ochorenia	4	57,14%	12	46,15%
Cukrovka	4	57,14%	15	57,69%
Srdcovocievne ochorenia	7	100,00%	15	57,69%
Poruchy pohybového aparátu	4	57,14%	12	46,15%
Obezita	4	57,14%	7	26,92%
Σ	7	100,00%	26	100,00%

V našom výskume nás zaujímal aj názor respondentov, akým spôsobom vnímajú obavy z nástupu civilizačných chorôb v prípade, že nebudú dodržiavať zásady správneho životného štýlu.

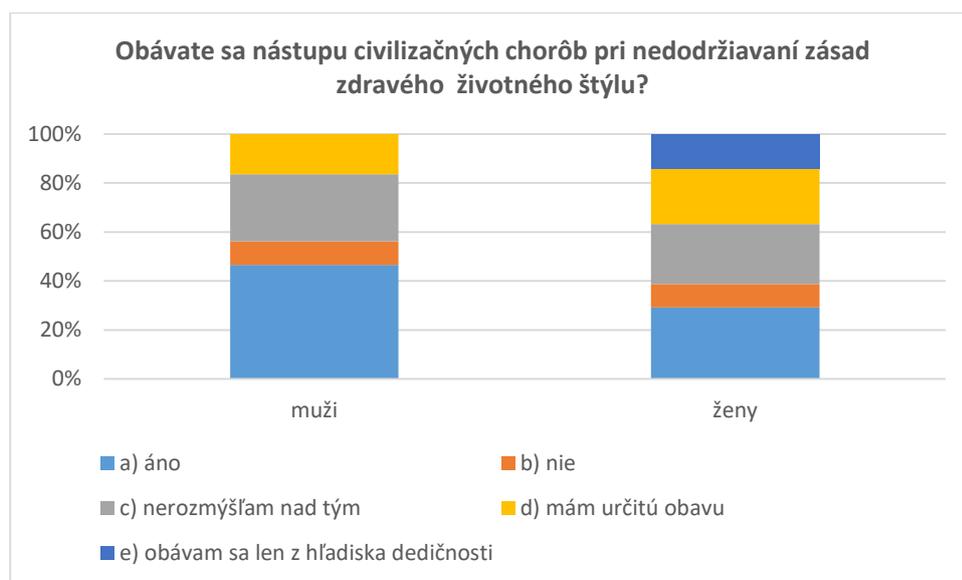
Tabuľka 2 Obavy respondentov pred nástupom civilizačných ochorení

	Spolu		Muži		Ženy	
	abs. početnosť	rel. početnosť	abs. početnosť	rel. početnosť	abs. početnosť	rel. početnosť
Áno	65	36%	34	47%	31	29%
Nie	17	9%	7	10%	10	9%
Nerozmýšľal som nad tým	46	26%	20	27%	26	25%
Mám určitú obavu	36	20%	12	16%	24	23%
Len z hľadiska dedičnosti	15	8%	0	0%	15	14%
Σ	179	100%	73	100%	106	100%

V tabuľke 2 sme zaznamenali, že skoro polovica oslovených mužov 47% sa obáva nástupu civilizačných ochorení, len 10% nemá obavy, 27% mužov nad touto možnosťou neuvažuje. Obavy o svoje zdravie s nástupom ochorenia vyjadrilo 16% opýtaných.

V obrázku 3 môžeme pozorovať zaujímavú informáciu, že ani jeden muž si nemyslí, že by mohli byť civilizačné ochorenia dedičnou záležitosťou na rozdiel od žien, ktoré túto možnosť až v 14% označili. Nástupu civilizačných ochorení sa obáva 29%, a naopak obavy vôbec nemá 9%. O obavách z civilizačných ochorení vôbec neuvažuje celá štvrtina opýtaných žien 25% a určitú obavu pred nimi označilo 23%.

Celkove sa civilizačných ochorení obáva len 36% opýtaných a vôbec o tom neuvažuje až 26%. Po analýze odpovedí a doplnení informácií z riadeného rozhovoru s respondentmi predpokladáme, že toto tvrdenie presadzujú práve tí respondenti, ktorí sa nestretli s civilizačným ochorením osobne, prípadne v rodinnej anamnéze a preto nemajú zatiaľ dôvody obávať sa nástupu a výskytu chorôb v súvislosti s nedodržiavaním správnej životosprávy a životného štýlu.



Obrázok 3 Obavy respondentov pred nástupom civilizačných ochorení

ZÁVER

Výskum, ktorého čiastkové výsledky prezentujeme v tomto príspevku, vychádzal z dvoch hypotéz. V prvej hypotéze sme predpokladali, že osobnú skúsenosť s civilizačnými ochoreniami nemá viac ako 25% respondentov a súčasne sme predpokladali, že viac ako 50% opýtaných už má sprostredkovanú skúsenosť s uvádzanými ochoreniami. V prvej časti sa nám hypotéza nepotvrdila, lebo sme zistili, že až 38% mužov a 22% žien, (čo činí priemerne 30%

všetkých respondentov) už osobnú skúsenosť s civilizačnými chorobami má. Vzhľadom k vekovej škále, v ktorej sme výskum realizovali, by sme mohli očakávať vyššie percento respondentov bez osobnej skúsenosti s civilizačnými chorobami, ale v porovnaní s celoštátnymi údajmi, v ktorých má osobné skúsenosti prakticky štvrtina populácie (veková škála do 35 rokov), môžeme konštatovať, že naša výskumná vzorka študentov je v lepšej pozícii, ako celoslovenská populácia. V druhej časti prvej hypotézy sa náš predpoklad tak isto nepotvrdil, lebo z výsledkov vyplynulo, že 27% mužov a 28% žien má len sprostredkované skúsenosti s civilizačnými chorobami. Z uvedených údajov môžeme konštatovať, že viac ako 70 % všetkých respondentov v našom výskume nemá osobné skúsenosti, alebo skúsenosti v rámci rodiny s civilizačnými chorobami, čo korešponduje s už spomínanými celoštátnymi údajmi, ktoré vyjadrujú až štvrtinový podiel populácie postihnutej civilizačnými chorobami. Kompletné výsledky výskumu sú uvedené v knižnej publikácii – monografii :

Autori: PaedDr. Martin Kružliak, PhD. – Mgr. Karin Baisová, PhD. –

MUDr. Ing. Bc. Markéta Kastnerová, Ph.D. – Doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

– Mgr. Jarmila Schmidtová, PhD.

Analýza postojov a názorov študentov Technickej univerzity vo Zvolene na civilizačné ochorenia a ich prevenciu formou pohybového programu a uplatňovania zásad zdravého životného štýlu v rámci hodín telesnej výchovy.

Vydavateľ: VTU Zvolen, ÚTVŠ TU vo Zvolene, vydanie prvé, november 2020.

ISBN 978-80-228-3244-1

LITERATÚRA

BETLEJEWSKI S. 2007. Choroby społeczne, cywilizacyjne czy choroby stylu zycia? [Social diseases, civilization diseases or lifestyle diseases?]. *Wiad Lek.* 2007;60(9-10):489-492

JURKOVIČOVÁ, J. 2005. Vieme zdravo žiť? Bratislava: UK, 2005. 166 s. ISBN 80-223-2132-X

KASTNEROVÁ, M. 2016. Etiopatogeneze civilizačních onemocnění. České Budějovice: Jihočeská univerzita V Českých Budějovicích, 2016. 1. vyd., s. 163. ISBN 978-80-7394-621-0.

KRUŽLIAK, M. - BAISOVÁ, K. – KASTNEROVÁ, M. - KUKAČKA, V.- SCHMIDTOVÁ, J. 2020. Analýza postojov a názorov študentov Technickej univerzity vo Zvolene na civilizačné ochorenia a ich prevenciu formou pohybového programu a uplatňovania zásad

zdravého životného štýlu v rámci hodín telesnej výchovy. VTU Zvolen, ÚTVŠ TU vo Zvolene. ISBN 978-80-228-3244-1.

KUKAČKA, V. 2017. Oblasti životního stylu. Výchova ke zdraví a zdravý životní styl. Recenzovaný sborník z mezinárodní konference. České Budějovice: Jihočeská univerzita, s. 64-71. ISBN 978-80-7394-565-7.

MEŠKO, D. 2006. Športovanie ako účinný preventívny prvok pred vznikom civilizačných ochorení. In: Via practica. Bratislava: Solen s.r.o, 2006, roč. 3(12). s 581–585. ISSN 1339-424X

MURGOVÁ, R. 2006. Predchádzajme civilizačným ochoreniam. 7. vyd. Prešov: Vydavateľstvo Michala Vaška, 2006. 180 s. ISBN 80-7165-561-9.

MÜLLEROVÁ, D. Zdravá výživa a prevence civilizačních nemocí ve schématech. 2 vyd. Praha: Triton, 2003. 399 s. ISBN 80-7254-421-7

ŠTEFÁNIKOVÁ, Z. et al. (2003). “Aktuálne poznatky o životnom štýle vysokoškolákov z aspektu kardiovaskulárneho rizika.” *Vojenské zdravotnícké listy* 72 (4), 150- 153.

(Kukačka, 2017; Kastnerová, 2016; Betlejewski, 2007; Murgová, 2006; Meško, 2006; Jurkovičová, 2005; Štefániková, 2003; Müllerová, 2003

KONTAKT

Kružliak Martin, PaedDr, PhD, Ústav telesnej výchovy a športu, TUZVO, Zvolen, Masarykova 24, kruzliak@tuzvo.sk

TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA V PRIMÁRNOM VZDELÁVANÍ

Jiří Michal

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

PHYSICAL AND SPORTS EDUCATION IN PRIMARY EDUCATION

ABSTRAKT

Príspevok sa zaoberá názormi učiteľov primárneho vzdelávania na vyučovanie telesnej a športovej výchovy.

Cieľom prieskumu bolo zistiť a analyzovať názory učiteľov na primárnom stupni vzdelávania na vyučovanie telesnej a športovej výchovy v závislosti od dĺžky ich praxe. Do prieskumu bolo zaradených 145 učiteľov, ktorí vyučujú telesnú a športovú výchovu na primárnom stupni vzdelávania. Z celkového počtu učiteľov zaradených do prieskumu bolo 73 učiteľov s praxou nad 16 rokov a 72 učiteľov s praxou do 15 rokov. Rozdelenie učiteľov do dvoch kategórií podľa dĺžky praxe do 15 rokov a nad 16 rokov bolo zámerne, aby sme poukázali na to, ako sú budúci učitelia v primárnom vzdelávaní pripravený v rámci vysokých škôl na vyučovanie telesnej a športovej výchovy. Prieskum bol realizovaný na základných školách v Žilinskom kraji. Hlavnou prieskumnou metódou, ktorú sme použili na získanie faktografického materiálu bol dotazník. Dotazník pozostával z 28 otázok a bol spracovaný online. Prieskum bol realizovaný v mesiacoch február – máj 2021. Z výsledkov prieskumu sme zistili, že telesná a športová výchova je u učiteľov s praxou nad 16 rokov rovnako obľúbený predmet ako iné predmety ale u učiteľov s praxou do 15 rokov je najmenej obľúbený vyučovací predmet. Zároveň sme zistili, že učitelia s praxou nad 16 rokov hodnotia prípravu v rámci vysokej školy na vyučovanie telesnej a športovej výchovy predovšetkým na výbornej úrovni avšak učitelia s praxou do 15 rokov hodnotia prípravu v rámci vysokej školy na vyučovanie telesnej a športovej výchovy na nedostatočnej úrovni.

KLÚČOVÉ SLOVÁ: názory, primárny stupeň, telesná a športová výchova, učiteľ

ABSTRACT

The paper deals with the views of primary education teachers on the teaching of physical education and sports.

The aim of the survey was to find out and analyze the opinions of teachers at primary level on the teaching of physical and sports education, depending on the length of their practice. The survey included 145 teachers who teach physical and sports education at primary level. Of the total number of teachers included in the survey, 73 were teachers with more than 16 years of experience and 72 were teachers with less than 15 years of experience. The division of teachers into two categories according to the length of practice up to 15 years and over 16 was intentional to point out how future teachers in primary education are prepared in universities to teach physical and sports education. The survey was conducted at primary schools in the Žilina Region. The main survey method we used to obtain factual material was a questionnaire. The questionnaire consisted of 28 questions and was processed online. The survey was conducted in the months of February - May 2021. From the results of the survey, we found that physical and sports education is as popular a subject for teachers over 16 years of age as other subjects, but it is the least popular subject for teachers with 15 years of experience. At the same time, we found that teachers with experience over 16 years of age evaluate the preparation within the university for teaching physical and sports education mainly at an excellent level, but teachers with experience up to 15 years evaluate the preparation within the university for teaching physical and sports education at an insufficient level.

KEY WORDS: opinions, primary level, physical and sports education, teacher

ÚVOD

Už v minulosti boli deti a mládež málo pohybovo aktívni, avšak počas posledných dvoch rokov vplyvom pandémie je to ešte horšie. Deti a mládež v posledných rokoch uprednostňovali mobily a počítače, ale mali aspoň pohybovú aktivitu v rámci telesnej a športovej výchovy. Čo sa nedá povedať o poslednom období, keď kvôli pandemií Covid-19 sa na viacerých školách telesná a športová výchova nevyučovala vôbec. Ako tvrdí Weineck (2001) pohybovú aktivitu môžeme považovať za biologicky najdôležitejší podnet pre rozvoj dieťaťa ako v pohybovej, tak aj zdravotnej, psychickej a tiež sociálnej oblasti. Dôležitým aspektom pri vykonávaní pohybovej aktivity sú častokrát rodičia, keďže oni sú úplne prví, ktorí môžu pozitívne ovplyvniť vzťah a postoj detí k pohybovej aktivite. Následne po rodičoch sú to

učitelia, či už v predprimárnom vzdelávaní ale aj učitelia v primárnom vzdelávaní. Práve preto sme sa zamerali v našom prieskume na telesnú a športovú v primárnom vzdelávaní.

Moravec a kol. (2004) charakterizujú telesnú výchovu ako cieľavedomú výchovnú-vzdelávaciu aktivitu zameranú hlavne na zvýšenie pohybovej výkonnosti žiakov. Veľmi dôležité postavenie má práve telesná a športová výchova u žiakov mladšieho školského veku z dôvodu, že je zameraná všeobecne čo prispieva k celkovému vývinu detí. V primárnom stupni vzdelávania je základným cieľom predmetu telesná a športová výchova kladný podnet, ktorý spôsobujú u detí radosť z pohybových aktivít. Súhlasíme s tvrdením Scheuera – Hecka (2020), ktorí uvádzajú, že úroveň pohybových kompetencií u žiakov v mladšom školskom veku je rozhodujúca z dôvodu začlenenia detí do pravidelnej pohybovej aktivity a to nielen v škole ale aj mimo nej. Antala a kol. (2014) tvrdia, že väčšina detí vykonáva pohybovú aktivitu iba v rámci školy na hodinách telesnej výchovy. Častokrát je to však jediný priestor kedy detí môžu rozvíjať svoje pohybové kompetencie. Pokiaľ je pohybový rozvoj u detí nedostatočný, môže sa to časom odraziť na ich zdraví. WHO (2018) uvádza, že práve pohybová inaktivita je jedným zo štyroch hlavných príčin úmrtí ľudí. Zároveň uvádza, že až 87 % detí vo veku od 11 – 17 rokov nevykonáva denne odporúčané množstvo pohybovej aktivity. Znepokojujúce je tvrdenie, že v roku 2030 bude práve pohybová inaktivita prvým faktorom v rebríčku úmrtnosti.

Ako už bolo spomínané dôležitú úlohu pre vytvorenie kladného vzťahu u detí k pohybovej aktivite zohrávajú učitelia telesnej a športovej výchovy v primárnom vzdelávaní. Učiteľ na prvom stupni sa odlišuje od ostatných učiteľov tým, že čelí častokrát vysokým nárokom, keďže väčšinou má na starosti celý priebeh vyučovania. Ako uvádzajú Višňovský – Babicová (2012) veľkú úlohu zohráva triedny učiteľ a taktiež učiteľ v prvom ročníku základnej školy. Jeho úloha spočíva a je dôležitá z toho pohľadu, aby dokázal žiakom pomôcť pri prechode z materskej školy na základnú školu. Súhlasíme s tvrdením Juráškovej – Bartíka (2010), ktorí uvádzajú, že medzi hlavné úlohy predmetu telesná výchova u detí mladšieho školského veku je zabezpečiť dostatočné množstvo pohybových aktivít počas dňa a zároveň im dopriať aktívny oddych. Na učiteľa sú často kladené vysoké nároky. Okrem vzdelania patrí k dôležitým aspektom aj prax učiteľa, ktorá pomáha učiteľovi vypracovať sa k pedagogickej profesionalite. Jurášková – Bartík (2010) zároveň uvádza, že je dôležité aby žiaci vnímali učiteľa ako vzor. Nesmieme zabúdať, že práve deti na prvom stupni základných škôl sú vo veku, kedy je potrebné priviesť ich k pohybu práve pomocou rôznych hier. Ako hovorí Košťáková (2005), hra je základnou aktivitou detskej sebarealizácie.

CIEĽ PRÁCE

Cieľom prieskumu bolo zistiť a analyzovať názory učiteľov primárneho stupňa vzdelávania na vyučovanie telesnej a športovej výchovy v závislosti od dĺžky ich praxe.

METODIKA PRÁCE

Prieskumu sa zúčastnilo 145 učiteľov telesnej a športovej výchovy primárneho vzdelávania. 73 učiteľov bolo s praxou nad 16 rokov a 72 učiteľov má prax do 15 rokov (tab. 1). Učiteľov sme do daných dvoch skupín podľa dĺžky praxe rozdelili zámerne, aby sme poukázali ako sa zmenilo vzdelávanie v rámci primárneho vzdelávania na vysokých školách. Hlavnou prieskumnou metódou, ktorú sme použili na získanie potrebných informácií bol dotazník. Dotazník pozostával z 28 otázok a učiteľom bol sprostredkovaný online formou. Prieskum sa realizoval v mesiacoch február – máj 2021, keď boli školy na Slovensku z dôvodu pandémie zatvorené. Výsledky prieskumu sme vyhodnocovali na základe dĺžky praxe učiteľov.

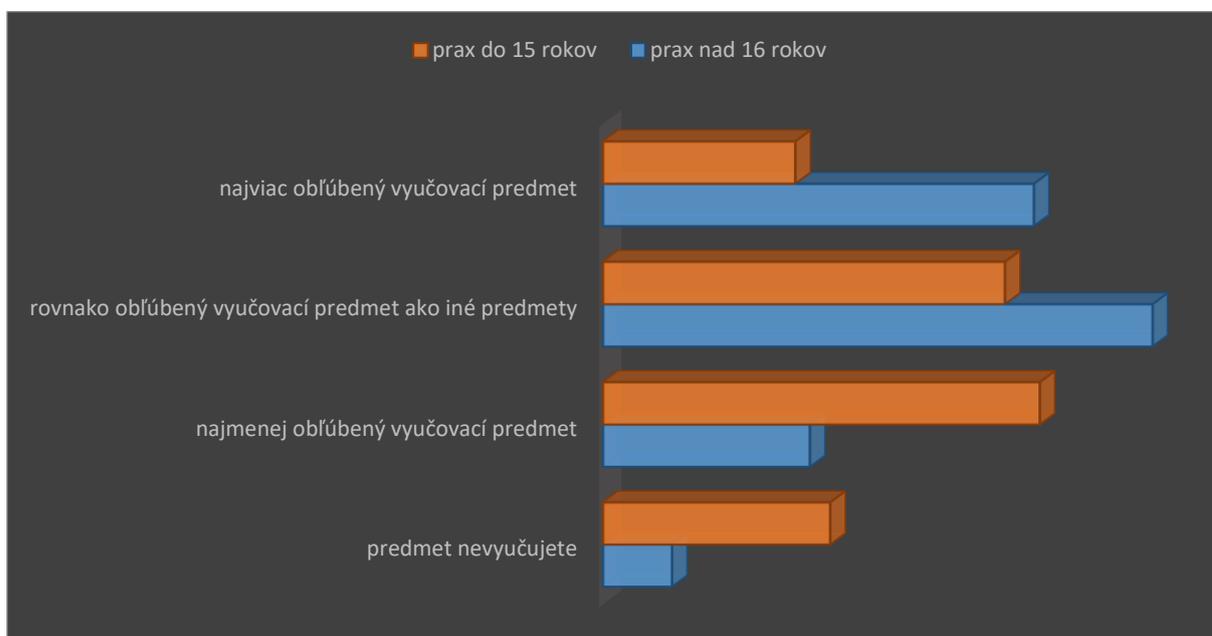
Tabuľka 1 Rozdelenie učiteľov podľa dĺžky praxe

Dĺžka praxe	Prax do 15 rokov	Prax nad 16 rokov	Spolu
	72	73	145

VÝSLEDKY A DISKUSIA

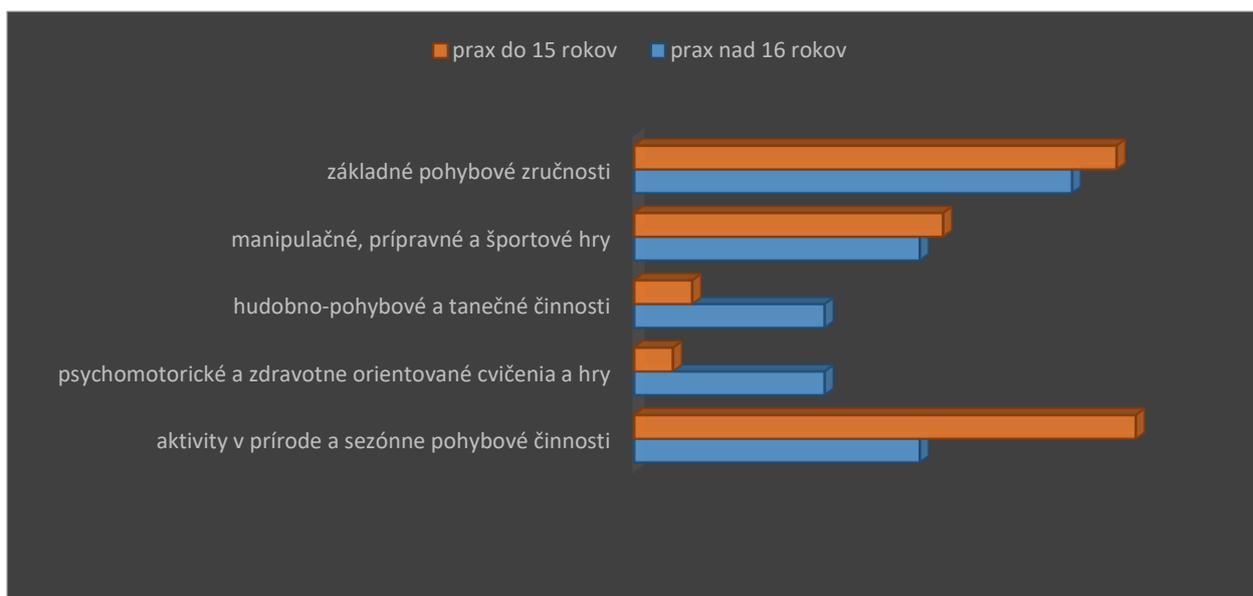
Výsledky prieskumu sú prezentované z pohľadu dĺžky praxe učiteľov. Respondentov sme rozdelili podľa toho, či majú prax do 15 rokov, alebo ich prax trvá viac ako 16 rokov. Na základe tohto rozdelenia sme vyhodnocovali jednotlivé otázky z dotazníka. Učiteľov sme sa pýtali ako je telesná a športová výchova ich obľúbený predmet. Výsledky prezentujeme na obr. 1, kde vidíme, že najviac učiteľov, ktorí majú prax dlhšiu ako 16 rokov odpovedalo, že telesná a športová výchova je rovnako obľúbený predmet ako iné predmety, ktoré vyučujú. Učítelia, ktorí majú prax do 15 rokov najčastejšie uviedli, že telesná a športová výchova je najmenej obľúbený predmet, ktorý vyučujú. Iba 15,28 % učiteľov z praxou do 15 rokov a 34,25 % učiteľov z praxou nad 16 rokov uviedlo, že telesná a športová výchova je ich najviac obľúbený vyučovací predmet. Prekvapivým zistením je, že až 18,06 % učiteľov z praxou do 15 rokov predmet telesná a športová výchova ani nevyučujú. Adamčák – Kozaňáková (2019) vo svojom prieskume, ktorý robili v okrese Stropkov dospeli k podobným zisteniam ako my a to, že najviac až 73 % učiteliek a takmer 39 % učiteľov považuje predmet telesnú a športovú výchovu za rovnako obľúbený ako ostatné predmety, dokonca pre 38,89 % učiteľov je predmet telesná

a športová výchova najobľúbenejším predmetom. Môžeme sa domnievať, že obľúbenosť vyučovania predmetu telesnej a športovej výchovy súvisí s prípravou učiteľov primárneho vzdelávania už počas ich štúdia na vysokej škole.



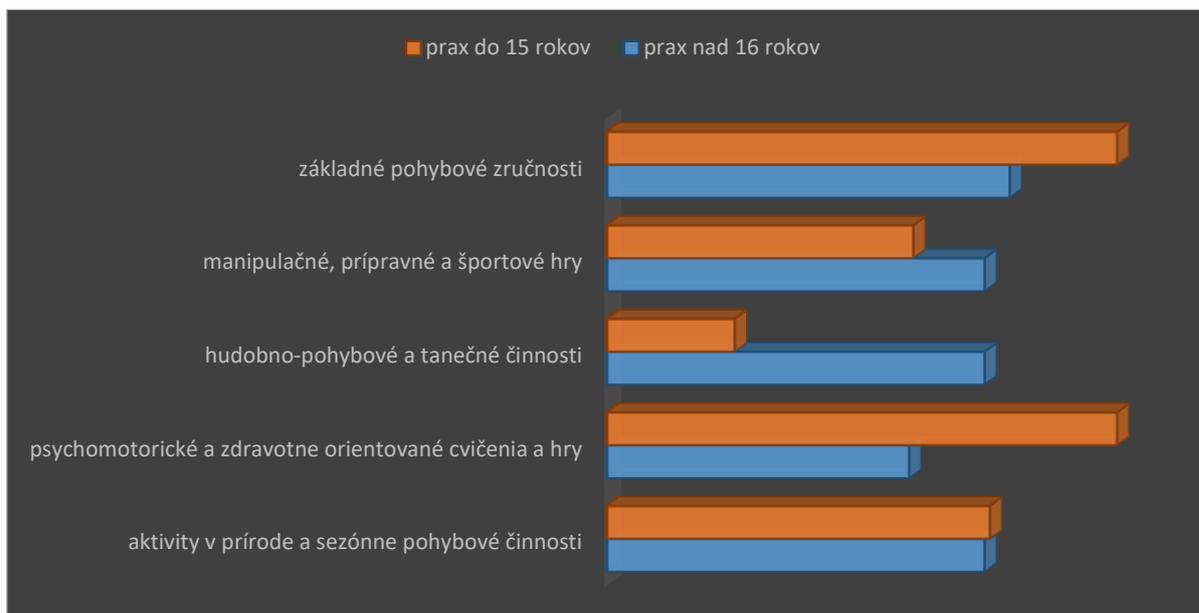
Obrázok 1 Obľúbenosť predmetu telesná a športová výchova

V ďalšej časti sme chceli zistiť, ktorí tematický celok vyučujú učitelia najradšej. Na základe výsledkov, ktoré prezentujeme na obr. 2 učitelia, ktorí majú prax do 15 rokov najradšej vyučujú aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti. Tento tematický celok vyučuje najradšej až 36,11 % učiteľov z dĺžkou praxe do 15 rokov. Učitelia, ktorí majú dlhšiu prax, čiže nad 16 rokov vyučujú najradšej základné pohybové zručnosti (31,51 %). Môžeme konštatovať, že tento tematický celok vyučujú po aktivitách v prírode a sezónnych pohybových činnostiach radi aj učitelia s praxou do 15 rokov (34,72 %). Medzi najmenej obľúbený tematický celok u učiteľov s dĺžkou praxe do 15 rokov patria psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry (2,78 %) a následne hudobno-pohybové a tanečné činnosti (4,17 %). Rovnako tieto dva tematické celky nepatria medzi najradšej vyučovaný tematický celok aj u učiteľov s dĺžkou praxe nad 16 rokov (13,70 %). V iných prieskumoch, ktoré boli podobného charakteru dospeli autori k záveru, že najradšej učitelia vyučujú manipulačné, prípravné a športové hry. K takému zisteniu dospeli napr. Novotná – Mačáková (2020), Adamčák – Novotná (2009) a ďalší.



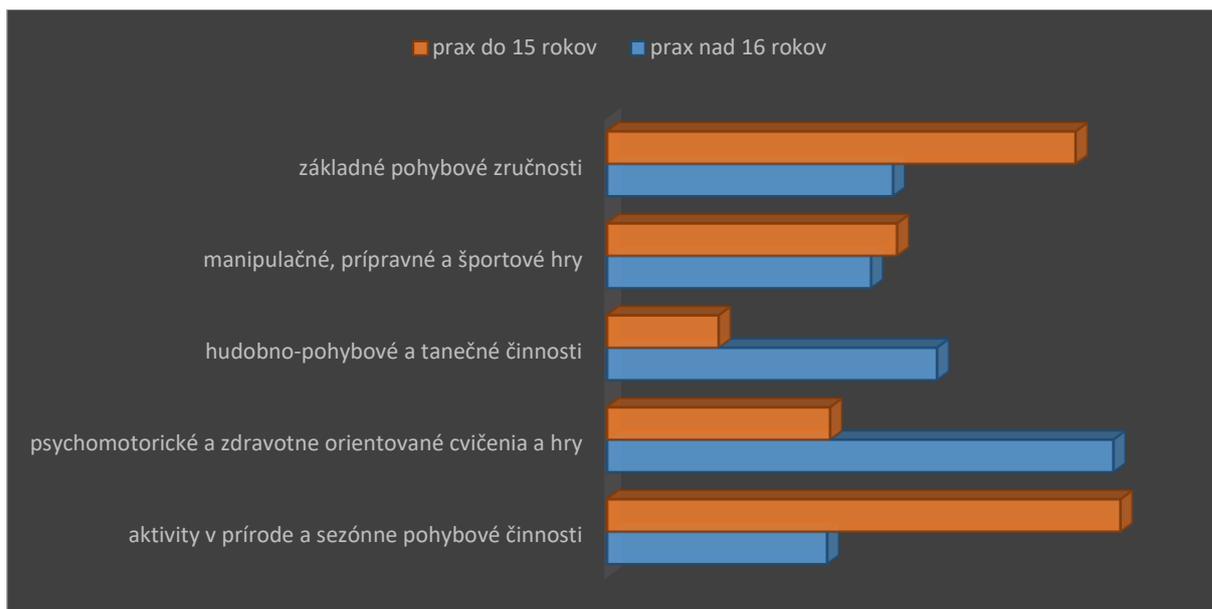
Obrázok 2 Najradšej vyučovaný tematický celok

V našom prieskume sme chceli zistiť aj to, ktorý vyučovaný tematický celok sa učiteľom vyučuje najľahšie. Ako môžeme vidieť na obr. 3 pre učiteľov s praxou do 15 rokov je najľahšie vyučovaný tematický celok základné pohybové zručnosti a zároveň aj psychomotorické a zdravotne-orientované cvičenia a hry (27,78 %). Učitelia s praxou nad 16 rokov tiež považujú za najľahšie vyučovaný tematický celok základné pohybové zručnosti (21,92 %). Následne považujú za najľahšie vyučované tematické celky manipulačné, prípravné a športové hry (20,55 %), hudobno-pohybové a tanečné činnosti (20,55 %) a aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti (20,55 %). Učitelia s praxou do 15 rokov ako posledný najľahšie vyučovaný tematický celok považujú hudobno-pohybové a tanečné činnosti (6,94 %). Viaceré prieskumy poukazujú na to, že učitelia považujú za najľahšie vyučovaný tematický celok základné pohybové zručnosti. Medzi učiteľmi s rôznou dĺžkou praxe vidíme značné rozdiely v určení najľahšie vyučovaného tematického celku.



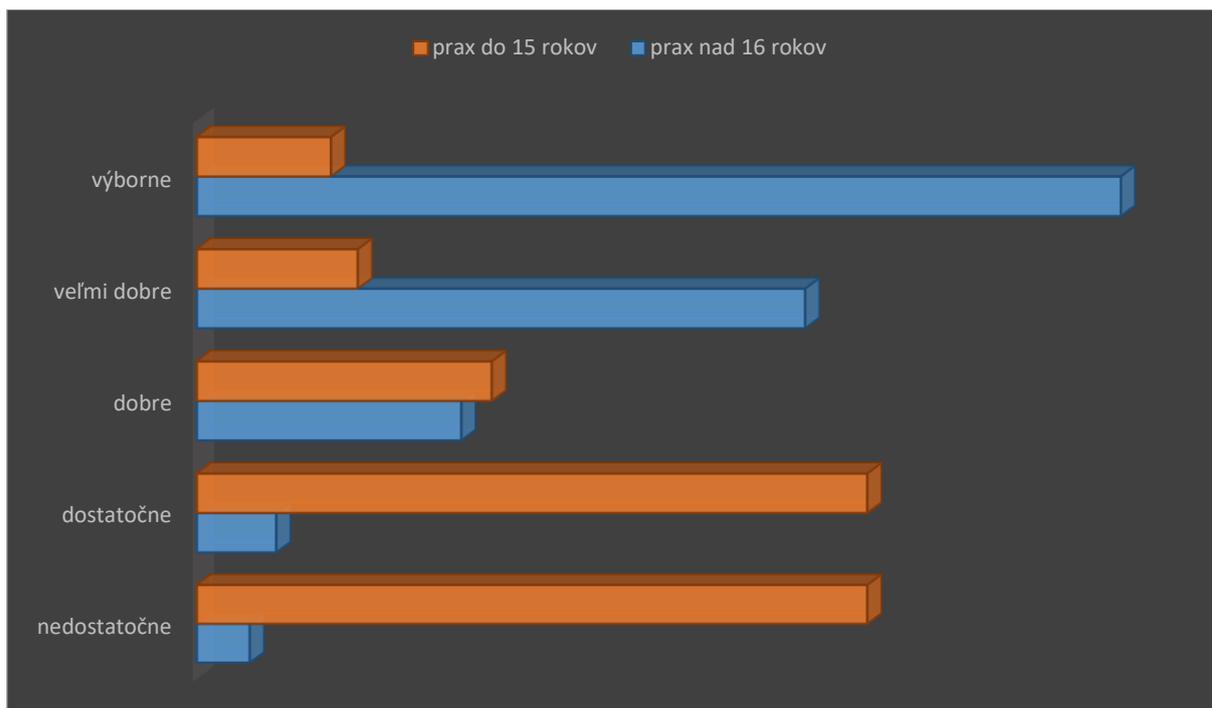
Obrázok 3 Najľahšie vyučovaný tematický celok

Keďže v predošlej otázke sme zistili, ktorý tematický celok považujú učitelia za najľahšie vyučovaný zaujímalo nás aj, ktorý predmet je naopak podľa učiteľov najťažšie vyučovaný tematický celok. Na obr. 4 vidíme, že 31,51 % učiteľov s praxou nad 16 rokov považuje za najťažšie vyučovaný tematický celok psychomotorické a zdravotne orientované cvičenia a hry a 20,55 % učiteľov z tej istej skupiny hodnotí ako najťažšie vyučovaný tematický celok hudobno-pohybové a tanečné činnosti. Tematický celok aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti považuje za najťažšie vyučovaný 13,70 % učiteľov s praxou nad 16 rokov. Rozdielne výsledky sme zaznamenali u učiteľov s praxou do 15 rokov. Najviac učiteľov z tejto skupiny považuje za najťažšie vyučovaný tematický celok práve tematický celok, ktorý učitelia s praxou nad 16 rokov považujú za najmenej najťažší, čiže aktivity v prírode a sezónne pohybové činnosti a to až 31,94 % učiteľov. Druhým najťažším vyučovaným tematickým celkom pre učiteľov s praxou do 15 rokov sú základné pohybové zručnosti (29,17 %). Ďalšími tematickými celkami, ktoré považujú za najťažšie vyučovaný sú manipulačné, prípravné a športové hry (18,06 %).



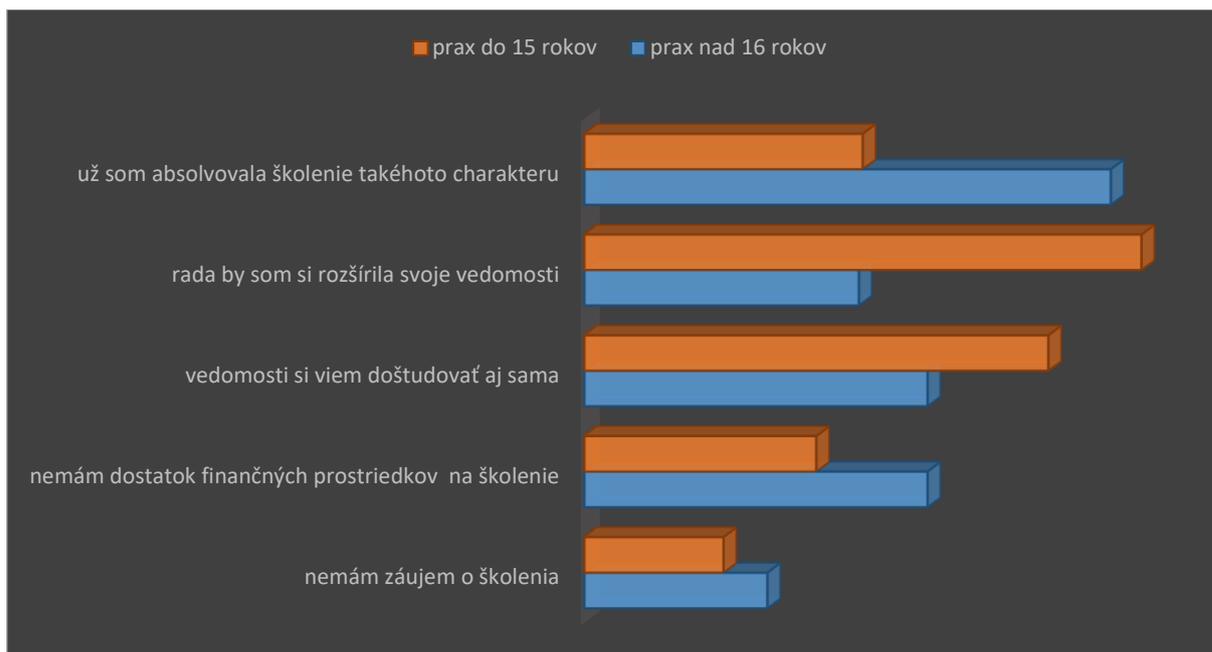
Obrázok 4 Najt'azšie vyučovaný tematický celok

Za veľmi dôležité zistenie v našom prieskume považujeme ako hodnotia učitelia prípravu v rámci vysokej školy na vyučovanie telesnej a športovej výchovy. Pozitívne hodnotíme zistenie, že až vyše 93 % učiteľov s praxou nad 16 rokov hodnotia prípravu na vyučovanie telesnej a športovej výchovy v rámci vysokej školy na veľmi dobrej úrovni. Naopak, čo už nemôžeme vyzdvihnúť a pozitívne zhodnotiť, je to, že až takmer 70 % učiteľov s praxou do 15 rokov hodnotia prípravu v rámci vysokej školy na vyučovanie telesnej a športovej výchovy ako nedostatočnú, resp. dostatočne. Môžeme konštatovať, že len nízke percento učiteľov s praxou do 15 rokov hodnotí prípravu v rámci vysokej školy na vyučovanie telesnej a športovej výchovy na výbornej (6,94 %), veľmi dobrej (8,33 %) resp. dobrej prípravy (15,28 %). Potešilo nás ale zistenie, že iba 2,74 % učiteľov s praxou nad 16 rokov hodnotí prípravu v rámci vysokej školy za nedostatočnú. Tieto výsledky určite ovplyvnil fakt, že v minulosti boli učitelia podstatne lepšie pripravovaní v rámci vysokej školy na vzdelávanie v primárnom vzdelávaní v porovnaní s tým, ako sú pripravovaní učitelia v primárnom vzdelávaní dnes.



Obrázok 5 Príprava v rámci vysokej školy na vyučovanie telesnej a športovej výchovy

Keďže sme zistili, že učitelia nie sú veľmi spokojní s prípravou v rámci vysokej školy na vyučovanie telesnej a športovej výchovy tak je dôležité vedieť či učitelia majú záujem o školenie zaoberajúce sa problematikou telesnej a športovej výchovy v primárnom vzdelávaní (obr. 6). Naše zistenia môžeme zhodnotiť vcelku pozitívne, keďže záujem o školenie nemá najmenej učiteľov z opýtaných a to 8,33 % učiteľov s praxou do 15 rokov a 10,96 % učiteľov s praxou nad 16 rokov. 33,33 % učiteľov s praxou do 15 rokov odpovedalo, že by si radi rozšírili svoje vedomosti a 31,51 % učiteľov s praxou nad 16 rokov školenie takéhoto charakteru už absolvovalo. Až 27,78 % učiteľov s praxou do 15 rokov a 20,55 % učiteľov s praxou nad 16 rokov uviedlo, že si vedia doštudovať vedomosti aj sami. Takmer 21 % učiteľov s praxou nad 16 rokov a 13,89 % učiteľov s praxou do 15 rokov nemá dostatok finančných prostriedkov na školenie. Novotná – Mačáková (2020) vo svojom prieskume tiež zisťovali, či učitelia majú záujem o ďalšie vzdelávanie v rámci telesnej a športovej výchovy a dospeli k zisteniu, že učitelia by mali záujem o školenie tohto typu.



Obrázok 6 Záujem učiteľov o školenie zaoberajúce sa problematikou telesnej a športovej výchovy v primárnom vzdelávaní

ZÁVER

Cieľom príspevku bolo zistiť a analyzovať názory učiteľov v primárnom vzdelávaní na vyučovanie telesnej a športovej výchovy v závislosti od dĺžky ich praxe. Zároveň sme chceli poukázať na zmeny, ktoré v poslednom desaťročí nastali vo vzdelávaní budúcich učiteľov primárneho stupňa v oblasti telesnej a športovej výchovy. V príspevku sme sa okrem iného pýtali učiteľov ako boli spokojní s prípravou počas ich štúdia na vysokej škole a či majú záujem absolvovať školenia z oblasti telesnej a športovej výchovy. Učiteľov sme zámerné rozdelili do dvoch skupín podľa dĺžky ich praxe a to učiteľov s praxou do 15 rokov a s praxou nad 16 rokov. Medzi jednotlivými skupinami učiteľov sme zaznamenali značné rozdiely. Na základe výsledkov môžeme konštatovať, že učiteľia s praxou nad 16 rokov boli počas štúdia na vysokej škole lepšie pripravený na vyučovanie telesnej a športovej výchovy na primárny stupeň vzdelávania v porovnaní s učiteľmi s dĺžkou praxe do 15 rokov. Odporúčame, aby mali budúci učiteľia kvalitnejšiu prípravu v rámci vysokej školy na vyučovanie telesnej a športovej výchovy, teda aby mali viac hodín telesnej a športovej výchovy počas celého štúdia na vysokej škole.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

ADAMČÁK, Š. – NOVOTNÁ, N. 2009. *Hry v telocvični a základná gymnastika*. Žilina : IPV, 2009. ISBN 978-80-554-0125-6.

ADAMČÁK, Š. – KOZAŇÁKOVÁ, A. 2019. *Vyučovanie športových hier z pohľadu učiteľov primárneho stupňa vzdelávania v okrese Stropkov*. In : *Vysokoškolská telesná výchova a šport pohybová aktivita a zdravý životný štýl 2019*. Košice : TUKE, katedra telesnej výchovy, 2019. 249 s. ISBN 978-80-553-3306-9.

ADAMČÁK, Š. – NOVOTNÁ, N. 2020. *Vyučovanie sezónnych činností z pohľadu učiteľov primárneho stupňa vzdelávania v regióne Michaloviec a Stropkova*. In : *Aktuálne problémy telesnej výchovy a športu IX – Zborník vedeckých prác*. Ružomberok : Verbum, 2020. ISBN 978-80-561-0757-7.

ANTALA, B. a kol. 2014. *Telesná a športová výchova a súčasná škola*. 1. vyd. Bratislava: NŠP v spolupráci s FTVŠ UK v BA, 2014. 343 str. ISBN 978-80-971466-1-0.

JURÁŠKOVÁ, Ž. – BARTÍK, P. 2010, *Vplyv pohybového programu na držanie tela a svalovú nerovnováhu žiakov I. stupňa ZŠ*. Banská Bystrica : UMB, 2010. 172 s. ISBN 978-8083-983-3.

KOŤÁKTKOVÁ, S. 2005. *Hry v materské škole v teórii a praxi*. Praha : Grada Publishing, 2005. 184 s. ISBN 80-247-0852-3.

MORAVEC, R. et. Al. 2004. *Teória a didaktika športu*. Bratislava : Fakulta telesnej výchovy a športu UK, 2004. 209 s. ISBN 80-89075-22-3.

NOVOTNÁ, N. – MAČÁKOVÁ, Z. 2020. *Vyučovanie telesnej a športovej výchovy na 1. stupni základných škôl*. In : *Telesná výchova a šport v živote človeka, konferenčný recenzovaný zborník vedeckých prác*. Zvolen : VTU, 2020. 237 s. ISBN 978-80-228-3245-8.

SCHEUER, C. – HECK, S. 2020. *Podporný metodický materiál pre učiteľov*. Esch-Alzette: University of Luxembourg.

VIŠŇOVSKÝ, Ľ. – BABICOVÁ, Z. 2012. *Triedny učiteľ a spolupráca školy s rodinou*. Banská Bystrica : UMB PDF v BB, 2012. 153 s. ISBN 978-80-557-0507-1.

WEINECK J., 2001. *Optimales training*. Verlag: GmbH.

WHO, 2018. *Globálny akčný plán pre podporu pohybovej aktivity: viac aktívnych ľudí pre zdravší svet*. Dostupné z:

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

KONTAKT

doc. PaedDr. Jiří Michal, PhD.

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

Tajovského 40

974 01 Banská Bystrica

jiri.michal@umb.sk

VÝZNAM VZORŮ, KOMUNIKACE A RODINNÝCH EDUKAČNÍCH PROJEKTŮ PŘI MOTIVACI DÍTĚTE K POHYBOVÝM AKTIVITÁM A KE SPORTU

Markéta Švamberk Šauerová

ABSTRAKT

Utváření pozitivních postojů k pohybové aktivitě má s ohledem na aktuální celospolečenskou situaci ještě vyšší význam než v dřívějších obdobích. S ohledem na klesající počet sportujících dětí a dlouhodobý karanténní stav, který znemožňoval dětem i dospívajícím adekvátní pohybový režim, je nutné věnovat pozornost motivaci této cílové skupiny ke sportu a pohybovým aktivitám jako základnímu zdroji tělesného a duševního zdraví. Nezastupitelné postavení v této motivaci hraje pozitivní vzor rodičů, způsob a obsah komunikace mezi trenérem/učitelem tělesné výchovy a rodičem a dítětem, které chceme k pohybové aktivitě/sportu motivovat. Nedílnou součástí vhodné motivace jsou návrhy konkrétních edukačních projektů, založených na propojení významu konkrétní lokality a přirozené, rekreační pohybové aktivitě (turistika pěší, vodní, na koni, běžkách, cykloturistika).

KLÍČOVÁ SLOVA: Pohybové aktivity, motivace, komunikace, trenér, rodič, vzor, edukační projekt.

ABSTRACT

The formation of positive attitudes towards physical activity is even more important with regard to the current social situation than in previous periods. Given the declining number of sporting children and long-term quarantine situation, which made it impossible for children and adolescents to have an adequate exercise regime, it is necessary to pay attention to the motivation for sports and physical activities of this target group as a basic source of physical and mental health. An irreplaceable position in this motivation is played by the positive pattern of parents, the content and method of communication among coach/teacher of PA - the parent - child, which we want to motivate to PA/sport. An integral part of suitable motivation are proposals for specific educational projects, based on the connection between the importance of a specific region and recreational physical activity (walking, water tourism, horseback riding, cross-country skiing, cycling)..

KEYWORDS: Physical activities, motivation, communication, coach, parent, model, educational project

ÚVOD

Primárním zdrojem vhodné motivace dítěte ke sportu a pohybovým aktivitám je přiměřená volba sportovní aktivity na samém počátku (včetně volby všeobecné sportovní přípravy před zahájením specializované sportovní přípravy). Důležitý je jak respekt k osobnostním vlastnostem dítěte (introvert, extrovert, míra agresivity, volní vlastnosti, exhibicionismus, psychická unavitelnost, hyperaktivita, obtíže v motorické koordinaci, příp. další zdravotní handicapy), tak do určité míry i ohled na vlastnosti tělesné (tzv. somatotyp).

Rodičům lze v tomto směru doporučit různé publikace, kde se o sportovním tréninku dětí mohou dozvědět více, stejně jako se mohou dozvědět o možnostech zátěže dítěte či vhodných i méně vhodných sportovních disciplínách. Patří mezi ně např. Sportovní příprava dětí od Tomáše Periče (2004, 2008), kolektivní monografie Dítě, sport a pohyb (Kučera, Kolář, Dylevský, 2011) či starší, ale velmi pěkně strukturovaná knížka Sport mládeže očima lékaře (Máček, Kučera, 1975).

Význam vzoru v motivaci dítěte k pohybovým aktivitám

Hledáme-li možnosti, kterými můžeme dítě vhodně motivovat, pak nesmíme zapomínat na vlastní příklad a intenzivní sociální interakci mezi rodiči a dětmi.

Rodiče svým vlastním příkladem dítěti ukazují, zda sport a pohybové aktivity obecně jsou podstatnou součástí jejich hodnotového systému. Teprve pak se může sport stát důležitou hodnotou i pro dítě, díky příkladu v rodině se stává sport pro dítě běžnou součástí jeho života, jeho vnitřní potřebou. Ve své podstatě nám jde při výchově o to, aby se vztah ke sportu vřadil do hodnotového systému dítěte mezi hodnoty cílové – tzn. takové, kdy člověk vykonává činnost pro činnost jako takovou, pro její přitažlivost, pro vnitřní uspokojení z realizace takové aktivity, nikoliv jen mezi hodnoty instrumentální – tedy takové, jejichž plnění vede k získání nějakého vnějšího prospěchu nebo vyhnutí se nějaké nepříjemnosti (např. nespokojenost rodičů).

V rozvíjení pohybových dovedností dítěte hraje velmi podstatnou úlohu vlastní příklad rodičů (a rovněž učitelů mateřských a základních škol), volba pohybových aktivit, kladení důrazu na pozitivní hodnotu pohybových aktivit jako důležité součásti našeho životního stylu.

Typickými činnostmi vhodnými k přirozenému rozvoji vztahu k pohybovým aktivitám jsou nejrůznější outdoorové aktivity, např. rodinné výlety a aktivity spojené s prožitkem dobrodružství (společně trávený čas v lanovém centru, na bobové dráze, při lyžování, bruslení, cyklistice apod.). Tyto činnosti lze vždy obohatit i didaktickým nábojem, tedy vytipovanou

trasu propojit s nějakou soutěží, zastávkou na příjemném místě (Švamberk Šauerová, 2015; Švamberk Šauerová, Tilinger, Hošek, 2017).

Outdoorové aktivity nemusí být náročné ani na vybavení ani na místo, v němž je bude rodina provozovat. Takovou aktivitou je např. turistika. Podstatný je společný cíl (stačí společná procházka po okolí), společná chuť a promyšlený program, jenž děti, které třeba nemusí zrovna rády chodit, svým způsobem osloví a postupně se stane i tato aktivita přirozenou potřebou, jak trávit svůj volný čas. Velkým pomocníkem v turistice nám může být geocaching, v jehož rámci se při hledání cache podíváme do přírodně krásných oblastí, které nejsou příliš veřejnosti známé. Řada „kešek“ se musí hledat i podle návodů a hádanek, tedy opět je zde dost prostoru pro děti, aby uplatnily svoji aktivitu a byly to právě ony, kdo pomohou cache objevit.

Velmi důležitou součástí podpory společných prožitků je podpora reflexe a sebereflexe. Je velmi důležité vést děti (a v řadě případů dnes i dospělé) k poskytování zpětné vazby, jaké pocity z činností mají, jak vnímají společně strávený čas, jak se jim líbilo na tréninku, která činnost je baví více a která méně a proč, jaká byla jejich úloha v aktivitě.

V komunikaci rodiče a dítěte je vhodné při motivování dítěte ke sportu poukázat na pozitiva, která sport dítěti může přinést. Mezi taková pozitiva patří dnes pro děti velmi podstatný hezký vzhled, zdraví, zajímavě strávený volný čas (ve spojitosti s příkladem rodiny), prevence sociálně patologických vlivů, možnost setkání s novými vrstevníky, zajímavými lidmi, poznání nových míst při cestování. Pozitivem pro děti může být i zdůraznění přiměřené sociální prestiže mezi vrstevníky. Vhodné je rovněž dítě seznamovat se sportovními vzory – vyprávět dítěti o sportovcích, jejich sportovní, ale i osobní kariéře, kde se má dítě možnost dozvědět, že za úspěchem je mnoho práce a že mnozí úspěšní sportovci byli neúspěšnými, „zlobivými“ dětmi, které ve svém okolí sklízely jen samé negativní reakce nebo se musely vyrovnat v průběhu dospívání s nějakými nepříznivými okolnostmi (příkladem mohou být např. osudy českých olympioniků, aktuálně z Tokia 2021, historicky pak jako konkrétní příklad „zlobivého dítěte“ můžeme zmínit M. Phelpse).

Kromě verbálního působení mohou rodiče ke zvýšení motivace dítěte využít řady aktivit sportovních klubů (dny otevřených dveří, v září akce Týden náboru do sportovních klubů apod.), návštěvy sportovních utkání, sledování výsledků ve sportu i na pasivní úrovni.

Při zapojení do sportu pak rodiče významně motivačně působí, podporují-li dítě v jeho aktivitách přiměřeným respektem k jeho režimu, jsou ochotní spolupodílet se na organizaci jeho

sportovního soustředění, přiměřeně reagují na potřeby dítěte mít kvalitní sportovní vybavení. Výborné je i zapojení sportovně založeného rodiče do dětské aktivity např. v soutěžích typu „rodičů s dětmi“. Tyto „smíšené“ turnaje jsou výbornou motivací pro dítě a zároveň posilují vliv rodiny na sport dítěte.

Komunikace mezi rodiči a dětmi

Kromě vhodného působení příkladu (vzoru), kterým ovlivňujeme obecný vztah dítěte k pohybovým aktivitám, je velice důležité, aby si rodiče s dítětem na začátku volby sportovní kariéry vyjasnili, jaké jsou cíle jejich a jaké jsou skutečné cíle jejich dítěte. Pakliže zaměníme cíle dítěte s cíli svými, může se stát, že neumíme jako rodiče najít vhodný způsob motivace, protože vlastně usilujeme o dosažení svého cíle, nikoliv aby dítě dosahovalo cíle svého. Určitě se řada trenérů/učitelů tělesné výchovy již setkala s rodičem, který s nadšením přijde do sportovního klubu se svým dítětem, které se nezáučeně drží opodál. Rodič s entuziasmem sděluje: „My budeme trénovat se vším všudy, budeme jezdit na soustředění, zařídíme, objednáme...“ My, ale v tomto případě znamená, ve své podstatě Já. Taková situace z hlediska motivace dítěte ke sportu skutečně není ideální, a proto je opravdu vhodné apelovat na rodiče, aby naslouchali svým dětem, sledovali jejich zájem. Pokud rodiče argumentují, že děti zájem o sport neprojevují, pak opět obrátíme pozornost ke vzoru v rodině jako takové. Tam, kde rodiče tráví sport pasivně, těžko mohou očekávat aktivní zájem dítěte o pohyb.

Podobně jako s cílem je to následně i s vyjasněním postoje k očekávaným výstupům, které s cílem úzce souvisí. Se stanoveným cílem dále souvisí představa každého ze subjektů (rodič, dítě) o úspěšnosti v konkrétním sportu. Odlišné představy ve výše uvedených kategoriích, které nejsou včas komunikovány, jsou často primárním zdrojem konfliktů a působí demotivačně, což zvyšuje nechuť dítěte plnit požadavky tréninku (blíže rozhovor s M. Šauerovou in Havlíková, 2014).

Shoda v pojetí cílů je velmi důležitá zejména na počátku sportovní kariéry dítěte. Je velmi důležité vyjasnit si s dítětem, co je cílem rodiče a co je cílem dítěte. Mnohdy se setkáváme v praxi s ambiciózními rodiči, jejichž hlavním cílem k zapojení dítěte do sportu je získání vlastní (rodičovské) prestiže založené na tom, že dítě provozuje atraktivní sport, je úspěšné, je mediálně známé apod. Oproti tomu stojí představa dítěte, že chce sport dělat pro radost, sport se mu líbí, provozují jej třeba i spolužáci, má svůj sportovní vzor. Jindy může být pro rodiče cílem vhodná náplň volného času či zvýšení sebevědomí dítěte a reakce na jeho nedostatečné sociální zapojení mezi spolužáky. Rodiče volbou sportovní aktivity se snaží v dítěti vypěstovat

osobnostní vlastnosti, které nemá, zvýšit jeho odolnost, preventivně ovlivnit působení různého rizikového chování mezi vrstevníky (šikana apod.). V těchto případech mohou děti vnímat sport jako trest (zvláště není-li vhodně zvolený) či jako prostředek, v němž se naučí agresivitě, a v případě šikany pak ošklivé chování spolužákům oplátí. Na této rovině je velice důležité komunikovat cíle, s nimiž dítě k volbě sportu přistupuje i s trenérem.

Vzhledem k odlišnému pojetí cílů lze od rodiče i dítěte očekávat odlišný postoj k výstupům – výsledkům tréninkového procesu. Důležité je si uvědomit, že v průběhu sportovní kariéry se cíle dítěte (ale i rodiče) i očekávané výsledky ve sportu/pohybových aktivitách mění v souvislosti s jeho věkem, osvojenými dovednostmi, se zráním osobnosti mladého sportovce, kdy dochází ke krystalizaci osobnosti ve fyzické i mentální rovině.

Jak již bylo řečeno, jedni rodiče vybírají sport a pohybové aktivity pro dítě s cílem vhodně mu naplnit volný čas a přispět k celkovému osobnostnímu rozvoji, tedy očekávaným výstupem bude chuť dítěte sportovat, rozvoj volných vlastností, odolnosti a všestranný pohybový rozvoj. Jiní, zejména vysoce ambiciózní rodiče preferují co nejrychlejší dosažení viditelných výsledků (již od nejranějšího věku) a tlačí na výkon, tedy očekávaným výstupem jsou „medailová“ umístění dětí od nejranějšího věku. Aby těchto výstupů dítě dosáhlo, neváhají tito rodiče svévolně navyšovat tréninkové dávky a vyplňují čas dítěte dalšími aktivitami směřující k dosažení zamýšleného maximálního výkonu. I u dětí se lze setkat s obdobnými postoji. Věnuje-li se dítě sportu, aby mělo kvalitní náplň volného času, pak většinou tíhne spíše k rekreačnímu pojetí sportu a podstatným očekáváním pro něj bude radost z pohybu, získání nových kontaktů s vrstevníky. Tlak na výkon ale bude vnímat negativně. Je ale nutné zdůraznit, že výjimečně talentované děti bývají samy velmi ambiciózní (v odborné terminologii říkáme, že jsou hyperaspirativní) již od útlého věku a jejich potřeba dosahovat sportovních výsledků a úspěchů je vysoká. Očekáváním u těchto dětí je výsledek, výhra, přijetí výzvy k dosažení lepších výkonů.

Shrneme-li tedy předchozí řádky, vyplývá z nich, že při motivaci dítěte je třeba potlačit své vlastní motivace, které nás k podpoře sportování dítěte vedou, a rozpoznat motivační strukturu a zájmy dítěte, respektovat jeho potřeby a zájmy.

V souvislosti s očekávanými výstupy rodiče rozdílně pojmají svou účast na tréninkovém procesu. I zde může přehnaná spoluúčast rodiče na tréninkovém procesu stejně jako absence jakéhokoliv zájmu vést k nízké motivaci dítěte věnovat se sportu. Opět je velmi důležité komunikovat s dítětem o jeho představě týkající se participace rodiče na tréninkovém procesu.

S cílem a očekávanými výstupy souvisí i představa dítěte (a rodiče) o úspěšném sportovci/dítěti. V tomto směru je rovněž významná představa trenéra/učitele TV o úspěšném sportovci/žákovi jako svém svěřenci. Pro trenéry i učitele to může být vysoký počet svěřenců na prestižních utkáních a výborná umístění, reprezentace školy, dodržování tréninkových doporučení sportovcem, kvalitní spolupráce se sportovcem/žákem (případně výborná spolupráce s rodiči), vynikající týmová atmosféra (v trénincích i v závodech), pro rodiče to samé či dobrý pocit z „kvalitní“ náplně volného času dítěte, příjemná atmosféra při trénincích, pro dítě umístění na stupních vítězů, sociální prestiž v kolektivu vrstevníků, zájem médií, úspěšnost ve školním kolektivu, radost z pohybu, radost z vítězství, radost z týmové spolupráce.

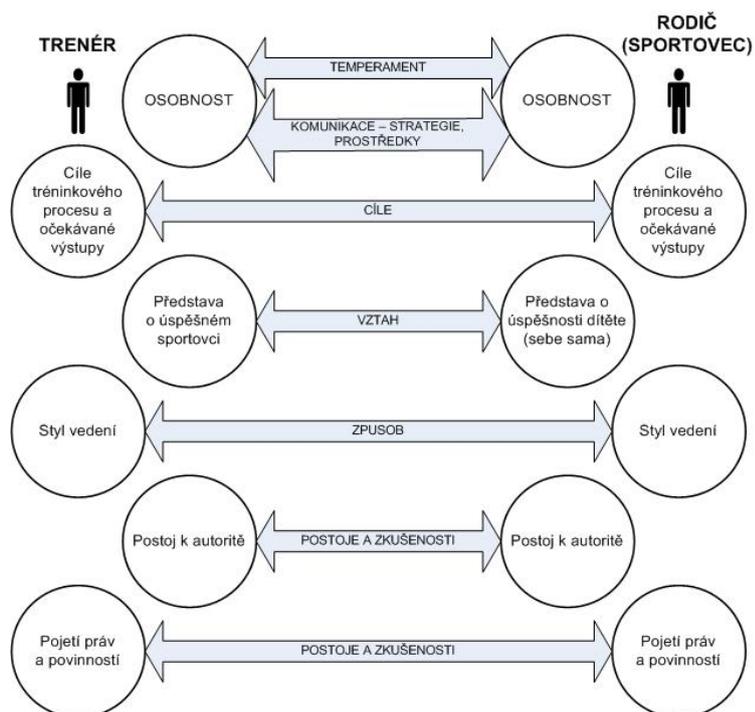
Uvedené oblasti lze pro lepší představu znázornit graficky. Protože podobně je vhodné řešit komunikaci mezi trenérem a rodičem, lze využít obrázek zpracovaný pro oblast komunikace rodiče a trenéra (viz obr. č. 1).

Komunikace mezi trenérem/učitelem TV a rodiči/dítětem

Na utváření pozitivního vztahu dítěte k pohybovým aktivitám a ke sportu má, kromě úrovně komunikace s rodiči, rovněž vliv komunikace s trenérem/učitelem tělesné výchovy. Sportovní činnost probíhá vždy v podmínkách sociální interakce jednotlivých účastníků aktivit. Přestože určující roli mívá ve sportu trenér nebo učitel, je nutné, aby si uvědomil, že vztahy ve sportu jsou mnohosměrné a je nutné velmi pečlivě spolupracovat i s dalšími subjekty, aby se dítěti utvářející vztah k pohybu nezošklivil a mohl se rozvíjet pozitivním a žádoucím směrem.

Při utváření pozitivního postoje dítěte ke sportu je důležité zohledňovat základní faktory, které vstupují do kvality komunikace trenér/učitel – rodič i následného řízení tréninkového procesu jednotlivců i týmů.

Obrázek č. 1 ukazuje základní faktory, které ovlivňují komunikaci trenérů/učitelů – rodičů – sportujících dětí. Uvedené faktory ovlivňují komunikaci trenéra ve všech fázích jeho působení – u sportu dětí do komunikace vstupují zejména základní osobnostní charakteristiky trenéra a rodičů, svůj význam mají však i osobnost a představy malého dítěte (i když pravděpodobně v nízké míře, nebudeme-li uvažovat výjimečně sportovně talentované dítě), dítěte mladšího i staršího věku, dospívajícího i samotného sportovce dospělého věku na různých úrovních profesionality.



Obr. 1 Faktory ovlivňující vztah dítěte k pohybovým aktivitám na úrovni komunikace mezi subjekty tréninkového procesu (zdroj vlastní)

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

Pojetí cílů tréninkového procesu

Shoda v pojetí cílů je velmi důležitá zejména na počátku sportovní kariéry dítěte. Důležitá je proto zejména shoda mezi trenérem a rodičem. V oblasti utváření představ o očekávaných cílech tréninkového procesu a s nimi souvisejícím očekáváním volby komunikačního stylu trenéra, způsobu vedení tréninkových jednotek i míra celkové zátěže sportujícího subjektu hraje podstatnou roli míra informovanosti rodičovské veřejnosti o nárocích jednotlivých sportů na rostoucí organismus dítěte. Velmi pěknou publikací na trhu, která by mohla v tomto případě být rodičův vhodným vodítkem, je kolektivní monografie *Dítě, sport a zdraví* od autorského kolektivu Kučera,

Kolář, Dylevský z roku 2011 nebo starší, ale velmi pěkně strukturovaná publikace Sport mládeže očima lékaře od Máčka a Kučery z roku 1975.

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

Druhým extrémem bývá absolutní podceňování významu pohybových aktivit v rámci školní tělesné výchovy ze strany rodičů, časté omlouvání dítěte, které je pohodlné a nechce se hýbat ani v rámci školní tělesné výchovy. Občas se můžeme setkat i s hyperprotektivními a příliš ochranářskými rodiči, kteří se bojí, že dítě se po zpotení nachladí, což je také důvodem častého omlouvání ze školního pohybu.

V praxi se ale můžeme setkat i s ambiciózními trenéry – příkladem takové situace může být případ chlapce s multifaktoriálním zdravotním handicapem (vrozená srdeční vada, astma), jehož rodiče přihlásili na stolní tenis v Domě dětí a mládeže (tedy šlo z pohledu rodičů o rekreační sport, nikoliv výkonnostní). Trenér tohoto sportovního kroužku nechtěl chlapce přijmout, protože podle jeho názoru nebude úspěšný v soutěžních turnajích. Argumentem rodičů bylo, že z těchto důvodů volí rekreační sport zajišťovaný volnočasovou institucí, nikoliv výkonnostní, zajišťovaný sportovním klubem. Chlapec do kroužku docházel 8 let, stolní tenis ho bavil, v 15 letech vyhrál místní vánoční turnaj. Kromě toho se s rodiči věnoval turistice, lyžování, geocachingu. Dnes tento mladý muž preferuje zejména pěší turistiku, přes svůj zdravotní handicap volí dálkové trasy, se zátěží, je schopen ujit 50 km za den a aktuálně trénuje na zvládnutí pěšího projektu Stezka kolem Česka (obejití republiky podél hranic) a následně hodlá své turistické aktivity přesunout do zahraničí (aktivně komunikuje a spolupracuje se sportovci a zkušenými horolezci, kteří absolvovali studium na VŠTVS PALESTRA, tedy své záměry reguluje odbornými radami).

Očekávané výstupy tréninkového procesu

Jak již bylo řečeno, jedni rodiče vybírají sport pro dítě s cílem vhodně mu naplnit volný čas a přispět k celkovému osobnostnímu rozvoji, tedy očekávaným výstupem bude chuť dítěte

sportovat, rozvoj volných vlastností, odolnosti a všestranný pohybový rozvoj. Jiní, zejména vysoce ambiciózní rodiče, preferují maximální výkon a tlak na výkon, tedy očekávaným výstupem jsou „medailová“ umístění dětí od nejranějšího věku. Aby těchto výstupů dítě dosáhlo, neváhají tito rodiče svévolně navyšovat tréninkové dávky a vyplňují čas dítěte dalšími aktivitami směřujícími k dosažení zamýšleného maximálního výkonu.

V souvislosti s očekávanými výstupy rodiče rozdílně pojmají svou účast na tréninkovém procesu. Jedni očekávají maximální péči od trenéra, jiní očekávají, že budou podstatnými účastníky v tréninkovém procesu. Je dobré, aby trenér znal tato očekávání na samém počátku sportování dítěte. Někdy jsou na straně rodičů očekávání naivní, skloubená s vysokou potřebou uspokojení sociální prestiže. Rodiče přihlásí dítě na „prestižní“ sport do renomovaného sportovního klubu; zároveň dítě není připravené na odříkání a nároky, které z daného sportu vyplývají. Dochází na tréninky nepravidelně. Nabourávají atmosféru týmu. Při doporučení ke změně sportu či organizace rodiče argumentují tím, že oni jsou klienty. Nechtějí pochopit, že aktivity ve sportovním klubu mají již charakter výkonnostního sportu, že sport, který je týmový, je založený na kvalitní týmové spolupráci a komunikaci, a to nejen hráčů, ale i hráčů, trenéra a rodičů hráčů.

Pojetí úspěšného sportovce

Dalším důležitým předpokladem úspěšného tréninkového procesu je nutný soulad v představách o úspěšném sportovci na straně trenéra, rodiče i sportovce samotného.

S pojetím úspěšnosti úzce souvisí již zmiňované cíle tréninkového procesu a způsob podávání zpětné vazby sportujícímu. Pro trenéry to může být vysoký počet svěřenců na prestižních utkáních a výborná umístění, dodržování tréninkových doporučení sportovcem, kvalitní spolupráce se sportovcem (případně výborná spolupráce s rodiči), vynikající týmová atmosféra (v trénincích i v závodech), pro rodiče to samé či dobrý pocit z „kvalitní“ náplně volného času dítěte, příjemná atmosféra při trénincích..., pro dítě umístění na stupních vítězů, sociální prestiž v kolektivu vrstevníků, zájem médií, radost z pohybu, radost z vítězství či radost z týmové spolupráce.

U sportujícího dítěte je také velmi důležité, zda je na straně rodičů i trenérů součástí představy o úspěšném sportovci i kvalita plnění školních povinností (včetně povinností školní tělesné výchovy) a navázání vhodné spolupráce s příslušnou školou.

Pojetí stylu vedení trenéra a rodiče

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

Vhodným způsobem vedení sportovce založeným na podpoře odpovědnosti „vedeného“ je koučink. Toho můžeme využít u dospívajících a dospělých sportovců a způsob jeho použití je vhodný i pro práci s týmem.

K podpoře autority trenéra jak u svěřenců, tak i u jejich rodičů vedou jeho další důležité dovednosti, k nimž patří naslouchání ostatním, podpora vzájemné spolupráce, udržování společného směřování a „tahu na branku“, volba vhodných způsobů řešení problémů. Takový způsob může sestávat ze čtyř stadií: analýzy situace, analýzy problému, analýzy řešení a analýzy implementace vybraného řešení (Kolb, D. A., et al., 1991).

Postoj k autoritě

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

Mnoho rodičů předchozí pravidla nedodržuje, jako by si ani neuvědomovali, že právě charakter trenérovy/učitelovy autority a jeho vztah s dítětem se odráží na kvalitě celého procesu. Výzkumy ukazují, že rozsah učitelovy autority je dán dvěma hlavními skupinami proměnných: zaprvé učitelovým/trenérovým osobním přístupem k celému procesu působení, jeho koncepcí edukace, rolí, jakou zastává, a strategiemi, kterými autoritu uplatňuje, a zadruhé žakovým zaujetím k získávání nových dovedností a znalostí, jeho schopnostmi a osobními předpoklady atd. Analogicky můžeme výsledky průzkumu aplikovat i na oblast sportovního tréninku.

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

Projekty jako motivační nástroj při utváření pozitivního postoje k pohybovým aktivitám v rodinné edukaci

Důležitou součástí motivace dětí i dospívajících k pozitivnímu postoji k pohybovým aktivitám a sportu mohou být, kromě specifických didaktických přístupů v hodinách tělesné výchovy a specifických přístupů trenérů během sportovních tréninků, také projekty, v nichž můžeme cíleně na utváření postojů působit.

Projekty lze využívat zejména v rodinné výchově, ale je možné je modifikovat i pro edukaci ve školním či v mimoškolním zařízení, v nichž se propojují rekreační pohybové aktivity (např. turistika/cykloturistika) s dalšími činnostmi typickými pro dětský věk (výtvarné, hudební, čtenářské aktivity). Cílem navrhovaných projektů je motivovat dítě/dospívajícího k pohybu prostřednictvím objevování krásy přírody, získávání zážitků z činností realizovaných v outdoorovém prostředí, s podporou komunikace všech, kteří se na projektu podílejí. Cílem není orientace na výkon, cílem je radost z pohybu, pozitivní postoj k pohybové aktivitě.

Základem projektů (Švamberg Šauerová, 2015) je spojení běžných rekreačních pohybových aktivit – turistiky, cyklistiky, vodní turistiky s působením dětské literatury a historických událostí. Princip projektu tkví v tom, že literatura (příslušná věkové kategorii a s dějem, který se odehrává v takovém prostředí, které reálně existuje) nebo konkrétní historická/kulturní událost je východiskem plánování těchto běžných rekreačně pohybových aktivit. Tedy prostředí, v němž se odehrává děj z dané knížky/událost je nám cílem pro naplánování turistických či cyklistických cílů. Nejjednodušší jsou projekty založené na turistice, literární zdroje v tomto případě velmi jednoduše mohou nahradit regionální „pověsti“ a legendy, s nimiž se lze seznámit v každém informačním turistickém centru. Tyto zdroje je ale možné využít i pro oblast cyklistiky, vodní turistiky, zimní turistiky (běžky), jízdu na koních. Formou výběru turisticky zajímavých tras pak zvyšujeme nejen zájem o pohyb (dítě má přitažlivý cíl, pohybovou aktivitu propojuje s dalšími zkušenostmi a zážitky), ale můžeme působit sekundárně i na utváření pozitivního postoje ke kultuře (viz Šauerová, 2014), k četbě (viz Švamberg Šauerová, 2015), k hudbě, výtvarným činnostem apod. (viz Šauerová, 2014).

Pohyb v přírodě propojujeme s nějakým příběhem, který dítě může spolu s hrdinou prožít přesně v tom místě, kde ho prožíval hrdina. Toto spojení působí velmi motivačně, jsou-li rodiče dostatečně tvořiví, dokážou jeden „obyčejný“ výlet proměnit v nezapomenutelný zážitek, hru, pohádku či dobrodružství, na které dítě nikdy nezapomene. Příjemné zážitky jsou „návykové“, a protože v přírodě můžeme na dítě působit mnoha vlivy (teplotou, vůní, tvarem, barvou, chutí), jsou takové aktivity výraznou konkurencí počítačů a televizí.

Tyto projekty staví zejména na vytváření společných prožitků¹¹ dítěte s rodiči, zároveň je velmi důležitým faktorem skutečnost, že dítě vidí v realitě to stejné prostředí, ve kterém se pohyboval hrdina vybraného příběhu. I když se může na první pohled zdát, že pro rodiče může být nesnadné připravit výlet, v němž propojí příběh s konkrétním regionem, není daný úkol tak nesnadný. Na počátku lze vycházet z klasické literární tvorby, kterou zná každý – jako jednoduché příklady lze jmenovat tvorbu pro malé děti – např. Pohádky Václava Čtvrťka – příběhy o Rumcajsovi, od Boženy Šimkové Krkonošské pohádky nebo pověsti a příběhy z různých měst (Alois Jirásek, Božena Němcová, Václav Cibula, Helena Lisická). Pro starší děti lze využít literaturu od Eduarda Štorcha, Jaroslava Foglara, Oty Pavla, Bohumila Hrabala. Později objevují rodiče, kteří podobné projekty do rodinné výchovy implementují, i méně známé, např. místní pověsti, které se s daným místem propojují. Téměř každá turistická trasa, pokud si budeme pečlivě výlet připravovat, má spojení s nějakým příběhem, který byl literárně zpracován či historicky ovlivněn. S přibývajícím věkem a schopnostmi zvládnou děti/dospívající náročnější turistické cíle (a i náročnější literaturu), je možné podobné aktivity rozšířit i na zahraničí. Jistě bude mít úspěch výlet za malou mořskou vílou do Kodaně, návštěva hradu Kronborg proslaveného jako Elsinor, tedy dějiště Hamleta, výlet k hrobce Julie ve Veroně, případně turistika v Tatrách ve spojení se slovenskými pohádkami nebo putování po stopách Nikoly Šuhaje Loupežníka na Ukrajině.

Jako příklad vhodného projektu založeného na cykloturistice může být již existující cyklotrasa „Srdcem kraje Oty Pavla“ či „Údolím zlatých úhořů“. Výlet vede údolím řeky Berounky mezi Roztokami a Skryjemi a představuje pohodovou vyjížďku na kole po trase se spoustou zajímavých míst a výhledy na nejcennější lokality Křivoklátska a Rakovnicka. Děti/dospívající můžeme motivovat knížkami Oty Pavla, v tomto případě nejpříhodněji knížkou Zlatí úhoři.

Dalším zajímavým cyklovýletem, jehož můžeme v rámci modifikací projektů využít, je trasa „Za pověstmi Balkánu“. Výlet vede územím, které se lidově označuje jako Balkán, jeho centrem je vesnice Slabce a v okolí se podél místních silniček a polních cest nachází tolik zajímavostí, že je nejlepší se po jejich stopách vydat na kole. Vhodné je propojit s místními pověstmi. Ideální jsou ale i Beskydy (pro zdatnější cyklisty), Šumava, Vysočina (mnoho dobře dostupných pověstí, které nás dovedou na zajímavá místa).

¹¹ Významu prožitku v životě a edukaci člověka se věnují práce např. Csikszentmihalyi, 1997, Hogenová, 2001, 2005. Podpoře společných prožitků dítěte s rodiči se pak věnuje např. Šauerová, 2012b, 2013b.

Příkladem projektu založeného na vodácké turistice může být cesta „Za Rožmberky až do Krumlova“. Tuto trasu můžeme propojit opět s literaturou, historickými zdroji, návštěvou zajímavých historických či přírodních míst. Vodácké aktivity jsou navíc typickou outdoorovou aktivitou, která klade vyšší nároky i na otužilost jedince, a to jak tělesnou, tak i psychickou. Výrazně je zde posilována i složka sociální, tedy rozšiřuje se okruh lidí, s nimiž se během „projektu“ dotyčný setkává. Více než v běžné turistice je také každý člen dané skupiny „závislý“ na týmové spolupráci a na kvalitě komunikace. V rámci této pohybové aktivity tedy motivačně působíme nejen na utváření pozitivního vztahu k pohybu pohybovou aktivitou jako takovou, ale využíváme podpůrných faktorů, jako je sociální interakce, sociální sounáležitost, uspokojení a vytváření pocitu bezpečí v sociálním kontaktu. V tomto směru kladně hodnotíme i socializační rozměr pohybových aktivit.

Plánovaný projekt je zasazen do krásné jihočeské krajiny, s možnostmi mnoha zajímavých zastávek a turisticky atraktivních míst. Krumlov jako takový bývá klasickou „Mekkou“ vodáků, ale neměli bychom zapomínat na „edukační rozměr“ projektu a snažit se vodácké aktivity propojit s dalšími aktivitami. Velmi zajímavé může být navštívení kláštera ve Vyšším Brodu, jehož vznik je propojen s historicky zajímavým příběhem. Kromě cisterciáckého kláštera lze navštívit i muzeum známek či prohlédnout si nedaleké vodopády sv. Wolfganga.

Pro rodiny (nebo skupiny třídní, vrstevníků), kteří preferují zejména zimní turistiku na běžkách, máme také návrh projektu – vlastně hned dvou výletů. Může jím být projekt „Krkonoš a lyžníci“, případně „Hurá za Trautenberkem“. V prvním případě lze využívat běžeckých tras v okolí Rokytnice nad Jizerou, kde byla většina filmových záběrů pořízena, tedy se můžeme pohybovat ve stejné realitě, kterou znají děti z tohoto krásného filmu. Nakonec lze ale využít kterékoli zimní krajiny pro „vlastní děj“ a hrát si na pašeráky (něco každý z nás tajně veze a ostatní nevědí co). Ve druhém případě se můžeme přesunout do okolí Dolních Štěpanic či Vrchlabí. Využít lze i moderní fikce, a to orientovat se do okolí penzionu, který majitelé po Trautenberkovi nazvali (Studenec u Horek). Pohádky lze použít i v letní modifikaci – běžné turistiky – autorka pohádky nosila s sebou na krátké výlety v Krkonoších a Podkrkonoší, vždy při odpočinkové zastávce si s dětmi jednu pohádku přečetli a pak si o ní při další cestě vyprávěli. Dnes děti na tyto výlety moc rády vzpomínají, přestože jsou již dospělé.

Realizované projekty jsou velmi dobře využitelné pro modifikaci v rámci různých rodinných zvyklostí a jsou vhodným doplňkem rodinné edukace k motivaci dítěte

k pohybovým aktivitám. Nevyžadují vysokou tělesnou zdatnost rodičů a vyhovují naladění každé rodiny dle jejích potřeb.

Vhodné je motivovat dítě k pohybovým aktivitám zábavnou formou, např. za pomoci navrhovaných projektů, které jsou založené na významu prožitku v životě dítěte a podporují i vzájemnou interakci mezi rodiči a dětmi.

Autorka textu se přípravě těchto projektů věnuje dlouhodobě, připravuje projekty podobného zaměření vždy individuálně pro konkrétní dítě – rodinu v rámci vlastní diagnostické a poradenské praxe. Některé projekty jsou cíleně připravené i pro děti se specifickými poruchami učení, v tomto případě šlo o projekt utváření pozitivního vztahu k četbě.

Podmínkou každé úspěšné realizace projektu je ve všech případech pečlivá analýza – diagnostika, a to především zájmů konkrétního dítěte a rodiny obecně, časové a finanční možnosti rodiny, aby se tyto podstatné faktory mohly do přípravy projektů promítnout. Projekty ale může realizovat každá rodina samostatně, s respektem individuálních potřeb a možností každého člena rodiny.

Po každém projektu by měla následovat pečlivá a dlouhodobá evaluace.

Projekty motivace k utváření pozitivních postojů k pohybu jednak reagují na dlouhodobý pokles aktivity dětí a dospívajících a jednak reagují na prokázané účinky pohybových aktivit na organismus¹². Při pohybu dochází k pozitivním biochemickým pochodům, které celkově přispívají ke zlepšení nejen fyzického stavu jedince, ale právě i k psychickému vyladění. Dochází k vyplavování endorfinů – tělem produkované a opiátům podobné substance, která zmírňuje bolest, uklidňuje, vyrovnává, zvedá náladu. Prokazatelně se zvyšuje při extatických, radostných, veselých zážitcích – tedy kromě sportovních výkonů např. při poslechu hudby, dýchacích cvičeních, meditaci, tanci, masáži reflexních zón, masáží obecně. Dále jsou při sportovní aktivitě vyplavovány metabolity z těla, čímž dochází ke zbavování škodlivin, a tedy k rychlejší regeneraci organismu.

Velmi cenné je při podpoře zájmu o pohybové aktivity outdoorové prostředí, které má prokazatelně pozitivní vliv na zdraví (viz výsledky výzkumu Faber, Kuo, 2009).

¹² Např. neurofyzilogické studie prokazující rozvoj neuronů a dendritů spojujících neurony na základě stimulace tělesnou aktivitou (např. Ekblom, Åstrand, 2000), jiné studie dokazují zlepšení koordinace (Grahn a kol, 1997), či zlepšení prospěchu (Kaplan, Kaplan, 1989).

Na význam pobytu dítěte venku, včetně podpory otužování dítěte, poukazovali již reformní pedagogové (např. Jan Jakub Ryba, který zaváděl cvičení venku, ranní rozcvičky, poukazoval na význam tělesné výchovy a otužování – třeba běhání na sněhu). Dalšími významnými propagátory pobytu dítěte venku byl i Eduard Štorch, který byl průkopníkem tzv. eubiotiky – přirozeného soužití člověka s přírodou, vedoucí ke zdraví tělesnému, duševnímu, mravnímu. Založil Dětskou farmu v Libni (eubiotický ráj), která s úspěchem pracovala v letech 1926–1933. Zajímavé je, že však tyto snahy nebyly primárně ovlivněny jen jeho vlastními pedagogickými názory, ale na počátku zrodu tohoto projektu stála snaha Štorcha reagovat na statisticky vážný nárůst tuberkulózy mezi dětmi navštěvujícími uzavřené prostory školy¹³ (blíže Štorch, 1929). E. Štorch se dá rovněž pokládat za průkopníka lyžařských kurzů a škol v přírodě.

Mohli bychom jmenovat celou řadu významných pedagogů jak z historie, tak ze současnosti, kteří by tento názor mohli podpořit. Pobyt venku přináší nové zdroje prožitků, možnost uvolnění, narušení stereotypu domácího a školního prostředí, dítě se učí setkávat i s jinými lidmi (samozřejmě je dnes nutné dítě vést k bezpečnému chování při pobytu venku).

Při pobytu venku se zdůrazňuje pozitivní vliv zelené barvy přírody (prokazatelně zpomaluje tepovou frekvenci). Zajímavé výsledky přinesly výzkumy zaměřené na práci s dětmi s ADHD, které prokázaly, že pobyt v přírodě má na hyperaktivní děti pozitivní vliv (Faber, Kuo, 2009).

S pobytem venku úzce souvisí tzv. Dobrodružná terapie, jež zahrnuje fyzicky a psychicky náročné činnosti odehrávající se většinou v odlehlém přírodním prostředí nebo prostředí, které navozuje dobrodružné situace (Hátlová, Kirchner, 2010). Dobrodružná terapie je vhodným prvkem v prevenci rizikových jevů, neboť v rámci těchto aktivit je možné poskytnout společensky přijatelný prostor pro vybití potřebné energie, aktivita působí jako významný faktor sociální prestiže (vzrůstá význam jedince, který se dobrodružných aktivit účastní), aniž by si sociální prestiž muselo dítě vynucovat nevhodným způsobem.

Outdoorové pohybové aktivity můžeme využít k osobnostnímu rozvoji dítěte, zejména k redukci stresu, snížení důsledků únavy, redukci zvýšené aktivity a řady dalších obtíží, s nimiž se tyto děti potýkají. Zvláštní místo by měly mít zejména outdoorové aktivity s relaxačním potenciálem. Podstatným benefitem pobytu dítěte venku je také přirozené získávání vitamínu D.

¹³ Štorch ve svém díle cituje výsledky šetření MUDr. M. Merhauta, který se zabýval bojem proti tuberkulóze na školách, výsledky jeho šetření ukazují, že nejméně případů onemocnění se nachází v okrajových městských částech poblíž vody a luk (Braník, Hodkovičky, Troja), zatímco ve čtvrtích jako jsou např. Vysočany, Hradčany dosahoval v tehdejší době počet dětí s tuberkulózou až 70 %. (blíže Štorch, 1929)

ZÁVĚR

Působení vzorů a srozumitelná a otevřená komunikace mezi jednotlivými subjekty výchovy a tréninkového procesu je zásadní pro vhodné motivační působení na děti a dospívající při utváření jejich postojů k pohybovým aktivitám. Jak jsme si ukázali na podrobné analýze obsahu komunikace a sociálních vztahů mezi trenéry/učiteli TV a rodiči, je velmi důležitý soulad v komunikaci, a to nejen z hlediska komunikačních strategií, ale zejména pojetí jednotlivých edukačních kategorií, které je nutné mezi subjekty dobře vykomunikovat.

Vhodným doplňkem motivace k utváření pozitivních postojů k pohybové aktivitě/ke sportu je zakomponování podobných edukačních projektů, které v obecné rovině příspěvek nabízí, do rodinné i školní výchovy

Uvedené projekty mají pozitivní přesah i do rozvíjení dalších osobnostních vlastností a dovedností, jako jsou např. orientace v prostoru, práce s mapou, pozorovací schopnosti, komunikační dovednosti, organizační schopnosti. Rovněž napomáhají utváření bohatších a intenzivnějších rodinných interakcí. Jsou založeny na působení vzoru, rozvíjení bohatých sociálních interakcí a komunikaci.

LITERATURA

- FABER, T. A., KUO, F. E. Children with attention deficits concentrate better after walk in the park. *Journal of Attention Disorders*, 2009, 12, s. 402–409. Online ISSN 1557-1246.
- HÁTLOVÁ, Běla, ed. a KIRCHNER, Jiří, ed. *Kapitoly z teorie psychomotorické terapie*. [Praha]: European Science and Art Publishing, 2010. 163 s. Vědecká monografie. ISBN 978-80-87504-02-4.
- KOLB, D. A., et al. *Organizational Behavior, (An Experiential Approach)*. London: Prentice-Hall International Editions. 1991. ISBN 0131441514
- KUČERA, Miroslav a MÁČEK, Miloš. *Sport mládeže očima lékaře*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1975. 183, [2] s. Populárně naučná lit. nakl. Olympia.
- KUČERA, Miroslav et al. *Dítě, sport a zdraví*. 1. vyd. Praha: Galén, ©2011. 190 s. ISBN 978-80-7262-712-7.
- PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2008. 192 s. Děti a sport. ISBN 978-80-247-2643-4.
- PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. 198 s. Děti a sport. ISBN 80-247-0683-0.

- ŠAUEROVÁ, Markéta. *Rozvíjení čtenářství u dětí mladšího školního věku - teorie a praxe rozvíjení čtenářství v podmínkách rodinné edukace*. Praha. Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, spol. s r.o., 2014. 255 stran. ISBN 978-80-87723-16-6.
- ŠTORCH, Eduard. *Dětská farma: eubiotická reforma školy*. V Praze: Dědictví Komenského, 1929. 177 - [iv] s. Pedagogická práce; sv. III.
- ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, Markéta. *Projekty formování pozitivního postoje dětí a dospívajících k četbě v podmínkách rodinné edukace*. Praha: Palestra, 2015. 146 stran. ISBN 978-80-87723-21-0.

ŠKOLA A JEJÍ VÝZNAM V SOCIALIZACI DÍTĚTE (S OHLEDEM NA VÝCHOVU K POHYBOVÉ AKTIVITĚ A UTVÁŘENÍ POZITIVNÍHO POSTOJE K POHYBOVÉ AKTIVITĚ)

Pavel Tilinger, Markéta Švamberk Šauerová

ABSTRAKT

Podporu k utváření pozitivního postoje k pohybové aktivitě musí v prvních letech života dítěte zajišťovat rodiče, při nástupu do školy však sehrává další významnou úlohu v podpoře pohybových aktivit i škola. Východiskem vzdělávání v oblasti tělesné výchovy jsou Rámcové vzdělávací programy, které vytvářejí základní mantinely obsahu školní tělesné výchovy (srov. Kružliak, Baisová, 2013). Tomuto obsahu a předpokládaným výstupům s ohledem na jednotlivá věková období je věnován text příspěvku. Pozornost autoři věnují rovněž významu didaktických zásad při utváření pozitivního postoje dětí a dospívajících k pohybovým aktivitám a jejich modifikaci s ohledem na nárůst dětí se specifickými potřebami.

KLÍČOVÁ SLOVA: Školní tělesná výchova, rámcové vzdělávací programy, didaktické zásady, modifikace didaktických zásad, peer tutoring.

ÚVOD

Školní vzdělávání dětí a mládeže je rozděleno do dlouhé řady nejrůznějších předmětů, tělesnou stránku vzdělávání má na starosti prakticky pouze jeden předmět – tělesná výchova, někdy nazývaný tělesná a sportovní výchova. K povinným předmětům vyučovaným v českých zemích, patří od roku 1869. Již tehdy byly stanoveny 2 hodiny tělesné výchovy (tělocviku) týdně a přes řadu pokusů o navýšení počtu hodin v týdnu prakticky u této nízké dotace zůstáváme dodnes (srov. Michal, 2013). Je chvályhodné, že obsah tohoto povinného předmětu prošel dlouhým vývojem až do dnešního stavu, kdy na původní a čas od času inovované osnovy navazuje moderní nabídka školních vzdělávacích programů, které si každá škola rozpracovává na základě Rámcového vzdělávacího programu dle svých konkrétních podmínek a cílů vzdělávání do vlastních školních vzdělávacích programů. Text staví na analýze RVP, který je právě východiskem pro práci jednotlivých škol a učitelů.

Přesto, že dochází ke společenským proměnám pojetí edukace a vztahu školy a rodiny, základní úkoly tělesné výchovy, jako jsou **zdravotní, výchovné a vzdělávací**, však zůstávají již 150 let totožné.

Základní obsah školní tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ, dětí ve věku 6–11 let

Abychom porozuměli, jak může škola přispět k utváření pozitivního postoje dětí k pohybové aktivitě, je důležité si vymezit obsah jednotlivých úkolů tělesné výchovy na základní škole a cílové kompetence, k nimž učitelé při výuce směřují, nebo by směřovat měli.

1. Činnosti ovlivňující zdraví, naplnění zdravotního úkolu

- jednou z nejdůležitějších věcí je **osvětlení významu pohybu pro zdraví** člověka, postupně je nezbytné osvojení si pohybového režimu, vhodné délky a intenzity pohybu;
- málokdo si uvědomuje **důležitost přípravy organismu, rozcvičení před pohybovou činností** a obdobně uklidnění po zátěži, vhodnost zařazování napínacích a protahovacích cvičení;
- **zdravotně zaměřené činnosti**, jako jsou správné držení těla, správné zvedání zátěže, správně prováděná průpravná, kompenzační, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení mají praktické využití v každodenních životních aktivitách člověka;
- **rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti, koordinace pohybových aktivit**;
- **hygiena při tělesné výchově** – hygiena pohybových činností a cvičebního prostředí, vhodné oblečení a obutí pro pohybové aktivity;
- **bezpečnost při pohybových činnostech** – organizace a bezpečnost cvičebního prostoru, bezpečnost v šatnách a umývárkách, bezpečná příprava a ukládání náradí, náčiní a pomůcek, první pomoc v podmínkách školní TV.

2. Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností a napomáhající naplnění vzdělávacího úkolu

- **pohybové hry** mohou být s různým zaměřením, tradiční či netradiční, atraktivitu aktivit mohou zvýšit činnosti s využitím hraček nebo různého náčiní, jež přinášejí možnosti pohybové tvořivosti;
- **základy gymnastiky** – do této oblasti náleží průpravná cvičení, základy akrobacie, cvičení s náčiním a na náradí, pochopitelně odpovídající velikosti a hmotnosti;
- **rytmické a kondiční formy cvičení pro děti** – kondiční cvičení s hudbou nebo s jiným rytmickým doprovodem, základy estetického pohybu, vyjádření melodie a rytmu pohybem, jednoduché tance;

- **průpravné úpoly** – přetahy a přetlaky;
- **základy atletiky** – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem;
- **základy sportovních her** – manipulace s míčem, pálkou či jiným herním náčiním s odpovídající velikostí a hmotností, herní činnosti jednotlivce, spolupráce ve hře, průpravné hry, utkání podle zjednodušených pravidel minisportů;
- **turistika a pobyt v přírodě** – přesun do terénu a chování v dopravních prostředcích při přesunu, chůze v terénu, táboření, ochrana přírody;
- **plavání** (základní plavecká výuka) – hygiena plavání, adaptace na vodní prostředí, základní plavecké dovednosti, jeden plavecký způsob (plavecká technika) prvky sebezáchrany a dopomoci tonoucím;
- **lyžování, bruslení** (podle podmínek školy) – hry na sněhu a na ledě, základní techniky pohybu na lyžích a bruslích;
- **další pohybové činnosti** (podle podmínek školy a zájmu žáků).

3. Činnosti podporující pohybové učení (naplnění výchovného cíle)

- **komunikace v hodinách tělesné výchovy** – základní tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely a signály;
- **organizace výuky tělesné výchovy** – základní organizace prostoru a činností ve známém, (běžném) prostředí;
- **zásady jednání a chování při sportovních aktivitách** – fair play, olympijské ideály a symboly;
- **pravidla zjednodušených a osvojovaných pohybových činností** – her, závodů, soutěží;
- **měření a posuzování pohybových dovedností** – měření výkonů, základní pohybové testy;
- **zdroje informací o pohybových činnostech.**

4. Očekávané výstupy

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání také předkládá očekávané výsledky pedagogického úsilí, tzv. očekávané výstupy, tedy kvantitativní a kvalitativní hodnoty, které by děti měly ovládat.

Žák by tedy v prvním období (6–8 let) měl:

- spojovat pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívat nabízené příležitosti;
- zvládat v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině, usilovat o jejich zlepšení;
- spolupracovat při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích;
- uplatňovat hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy;
- reagovat na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.

Výstupy pro druhé období (9–11 let) očekávají, že žák:

- podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli po zlepšení úrovně své zdatnosti;
- zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením;
- zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, vytváří varianty osvojených pohybových her;
- uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka;
- jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti;
- jedná v duchu fair play, dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje, respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví;
- užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení;
- zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy;
- změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky;
- orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště, samostatně získá potřebné informace.

Základní obsah školní tělesné výchovy na 2. stupni ZŠ, dětí ve věku 11–15 let

1. Očekávané výstupy v oblasti činností podporujících zdraví (naplnění zdravotního úkolu tělesné výchovy)

Po absolvování 2. stupně základní školy lze formulovat očekávané výstupy z *oblasti činností ovlivňujících zdraví následovně, žák:*

- aktivně vstupuje do organizace svého pohybového režimu, některé pohybové činnosti zařazuje pravidelně a s konkrétním účelem;
- usiluje o zlepšení své tělesné zdatnosti, z nabídky zvolí vhodný rozvojový program;
- samostatně se připraví před pohybovou činností a ukončí ji ve shodě s hlavní činností – zatěžovanými svaly;
- odmítá drogy a jiné škodliviny jako neslučitelné se sportovní etikou a zdravím, upraví pohybovou aktivitu vzhledem k údajům o znečištěném ovzduší;
- uplatňuje vhodné a bezpečné chování i v méně známém prostředí sportovišť, přírody, silničního provozu, předvídá možná nebezpečí úrazu a přizpůsobí jim svou činnost.

2. Činnosti ovlivňující zdraví, naplnění zdravotního úkolu

Obsahem výuky by mělo být následující učivo:

- osvětlující *význam pohybu pro zdraví* – rekreační a výkonnostní sport, sport dívek a chlapců;
- podporující *zdravotně orientovanou zdatnost* – rozvoj ZOZ, kondiční programy, manipulace se zatížením;
- zdůrazňující *prevenci a korekci jednostranného zatížení a svalových dysbalancí* – průpravná, kompenzační, vyrovnávací, relaxační a jiná zdravotně zaměřená cvičení;
- zahrnující *hygienu a bezpečnost při pohybových činnostech* – v nestandardním prostředí, první pomoc při TV a sportu v různém prostředí a klimatických podmínkách, improvizované ošetření poranění a odsun raněného.

3. Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností, napomáhající naplnění vzdělávacího úkolu

Z oblasti činností ovlivňujících úroveň pohybových dovedností jsou očekávané výstupy tyto, žák:

- **zvládá** v souladu s individuálními předpoklady **osvojované pohybové dovednosti** a tvořivě je aplikuje ve hře, soutěži, při rekreačních činnostech;
- je schopen **posoudit provedení osvojované pohybové činnosti**, označí zjevné nedostatky a jejich možné příčiny.

Pro dosažení výše uvedeného je potřeba zařadit učivo, obsahující:

- *pohybové hry* – s různým zaměřením, netradiční pohybové hry a aktivity;
- *gymnastika* – akrobacie, přeskoky, cvičení s náčiním a na náradí;
- *estetické a kondiční formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem* – základy rytmické gymnastiky, cvičení s náčiním, kondiční formy cvičení pro daný věk žáků, tance;
- *úpoly* – základy sebeobrany, základy aikido, judo, karate;
- *atletika* – rychlý běh, vytrvalý běh na dráze a v terénu, základy překážkového běhu, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem nebo granátem, vrh koulí;
- *sportovní hry* (alespoň dvě hry podle výběru školy) – herní činnosti jednotlivce, herní kombinace, herní systémy, utkání podle pravidel žákovské kategorie;
- *turistika a pobyt v přírodě* – příprava turistické akce, přesun do terénu a uplatňování pravidel bezpečnosti silničního provozu v roli chodce a cyklisty, chůze se zátěží i v mírně náročném terénu, táboření, ochrana přírody, základy orientačního běhu, dokumentace z turistické akce;
- *plavání* (podle podmínek školy – zdokonalovací plavecká výuka, pokud neproběhla základní plavecká výuka, musí předcházet adaptace na vodní prostředí a základní plavecké dovednosti) – další plavecké dovednosti, další plavecký způsob (plavecká technika), dovednosti záchranného a branného plavání, prvky zdravotního plavání a plaveckých sportů, rozvoj plavecké vytrvalosti;
- *lyžování, snowboarding, bruslení* (podle podmínek školy – běžecké lyžování, lyžařská turistika, sjezdové lyžování nebo jízda na snowboardu, bezpečnost pohybu v zimní horské krajině, jízda na vleku (další zimní sporty podle podmínek školy);

- *další* (i netradiční) pohybové činnosti (podle podmínek školy a zájmu žáků).

4. Činnosti podporující pohybové učení, napomáhající převážně naplnění výchovného úkolu

Z této oblasti jsou očekávané výstupy následující, žák:

- užívá osvojované názvosloví na úrovni cvičence, rozhodčího, diváka, čtenáře novin a časopisů, uživatele internetu;
- naplňuje ve školních podmínkách základní olympijské myšlenky – čestné soupeření, pomoc handicapovaným, respekt k opačnému pohlaví, ochranu přírody při sportu;
- dohodne se na spolupráci i jednoduché taktice vedoucí k úspěchu družstva a dodržuje ji;
- rozlišuje a uplatňuje práva a povinnosti vyplývající z role hráče, rozhodčího, diváka, organizátora;
- sleduje určené prvky pohybové činnosti a výkony, eviduje je a vyhodnotí;
- zorganizuje samostatně i v týmu jednoduché turnaje, závody, turistické akce na úrovni školy, spolurozhoduje osvojované hry a soutěže;
- zpracuje naměřená data a informace o pohybových aktivitách a podílí se na jejich prezentaci.

Pro dosažení výše uvedeného je potřeba zařadit učivo, obsahující:

- *komunikace v hodinách TV* – tělocvičné názvosloví osvojovaných činností, smluvené povely, signály, gesta, značky, základy grafického zápisu pohybu, vzájemná komunikace a spolupráce při osvojovaných pohybových činnostech;
- *organizace prostoru a pohybových činností* – v nestandardních podmínkách, sportovní výstroj a výzbroj – výběr, ošetřování;
- *historie a současnost sportu* – významné soutěže a sportovci, olympismus – olympijská charta;
- *pravidla osvojovaných pohybových činností* – her, závodů, soutěží;
- *zásady jednání a chování v různém prostředí a při různých činnostech*;
- *měření výkonů a posuzování pohybových dovedností* – měření, evidence, vyhodnocování.

Didaktické zásady jako základ motivace utváření pozitivního postoje k pohybovým aktivitám

Didaktické zásady můžeme charakterizovat jako obecné požadavky, principy, které v souladu se základními zákonitostmi výuky a v souladu s výchovnými a vzdělávacími cíli určují její charakter. Tyto zásady se vztahují na všechny stránky výuky, tj. na učitelovu vyučovací činnost, trenérské řízení pohybových aktivit sportovců, na různé formy pedagogického procesu, metody výuky, materiální didaktické prostředky, poznávací činnost žáka ve škole či sportovce v tréninku, na učivo atd. Jejich respektování významně souvisí s utvářením pozitivního postoje dítěte k pohybové aktivitě.

Pro didaktické zásady je vedle stránky objektivní (zásady jsou odvozeny z objektivních zákonitostí výuky) příznačná podle Kurelové (2002) také stránka subjektivní (záleží totiž na pedagogovi – učiteli, trenérovi, cvičiteli, na jeho kvalifikaci, osobní zodpovědnosti, jeho osobních vlastnostech atd., jak tyto vytyčené požadavky při výuce skutečně uplatní).

Zásady jsou vždy formulovány z hlediska určité filozofické koncepce, dále je ovlivňují i různé teorie vzdělávání, v didaktických zásadách se odráží i prohlubující se poznání zákonitostí výuky. Některé zásady ztrácejí během svého vývoje svou důležitost, jiné mění svůj smysl a obsah, vznikají rovněž zásady nové (srov. Smoleňáková, Bendíková, 2017).

Ve spisu Didaktika analytická uvádí Komenský (2002) didaktické zásady či můžeme říci didaktická pravidla pro pedagogické působení:

- *Učitel nechť neučí, kolik sám může učit, nýbrž kolik může žák pochopiti.*
- *Vždy postupně, nikdy skokem.*
- *Všemu, čemu se musíme učit, nechť se učíme vlastní prací.*
- *Vše vlastními smysly, vždy a rozmanitě.*
- *Všemu se vyučuje a učí příklady, ukázkami a cvičeními.*
- *Nechť se vyučuje a učí: nečetným před četnými, krátkým před obšírnými, jednoduchým před složenými, obecným před zvláštními, blízkým před odlehlejšími, pravidelným před nepravidelnými, čili normálním před nenormálními.*

Všeobecně jsou dnes známé Komenského zásady:

- *od jednoduchého ke složitému,*
- *od známého k neznámému,*
- *od konkrétního k abstraktnímu*

- *od blízkého ke vzdálenému apod.*

Pokusíme se připomenout některé didaktické zásady (Kurelová, 2002, Průcha 2006, Rychtecký, Fialová, 2004) dle našeho názoru velmi důležité nejen pro všeobecně pojaté vzdělávání a výchovu, ale konkrétně i pro oblast tělesné výchovy a sportu.

Zásada komplexního rozvoje osobnosti jedince

Při didaktické analýze obsahu učiva ať ve škole, či právě v oblasti tělesné výchovy a sportu si pedagog má uvědomit, jaké možnosti učivo, vzdělávací obsah dává pro rozvoj osobnosti jedince v jeho třech základních strukturách, tj. v oblasti kognitivní, afektivní a psychomotorické. Podstata pedagogovy práce je vždy komplexní. I když v daném tématu, v dané chvíli v pedagogickém procesu upřednostňuje různé cíle, asi nebude moci nikdy tvrdit, že teď právě vzdělává a teď vychovává. Pro naplnění této zásady se můžeme inspirovat starořeckým kalokagathia, zásadou pro harmonickou výchovu člověka, zahrnující krásu tělesnou, skloubenou s krásou duševní.

Zásada vědeckosti

Od pedagoga především očekává, že celoživotně udržuje kontakt s vědeckými disciplínami, které jsou základem jeho odbornosti tělovýchovného experta. Znamená to pro něj využívat všech vzdělávacích možností k aktualizaci rychle zastarávajících poznatků.

Pochopitelně nestačí, aby se pedagog jenom vzdělával, je nezbytné, aby nabyté vědomosti, vědecké informace dokázal předávat, dokázal provázet svěřence při jejich vyhledávání, zpracování a využívání. Pedagog by také měl umět rozvíjet myšlení žáků, vést je k porozumění, bez něhož nelze dosáhnout ani trvalého zapamatování ani schopnosti aplikace získaných vědomostí v praxi.

Zásada individuálního přístupu k jedincům

Děti v jedné třídě či v sportovní skupině se zpravidla shodují jen v některých vnějších znacích, jakými jsou např. chronologický věk, tělesná výška a váha. To ovšem nejsou pro jejich vzdělávání znaky nejdůležitější. Mnohem podstatnější jsou rozdíly ve zdravotním stavu, úrovni myšlení, chápání, řeči, v úrovni citových a volních procesů, v zájmech, charakterových vlastnostech, postojích k učení, v osobních zkušenostech, v domácím prostředí apod.

Z výše uváděného neúplného výčtu je patrné, že se jedná o znaky pro efektivitu edukačního procesu velmi podstatné. Proto by měl pedagog individuální zvláštnosti svěřenců dobře rozpoznávat a řídit edukační proces tak, aby každý z nich měl možnost pocítit radost z úspěchu v realizované činnosti. Otázkou zůstává, zda má pedagog k dispozici vhodné metody pro získávání potřebných informací, zda jsou všechny důležité informace pro pedagoga dostupné a je-li možné od něj důkladnou znalost každého jedince, když má na starosti např. ve škole několik tříd či ve sportu několik tréninkových skupin a s konkrétním svěřencem bývá 2 až 3 hodiny týdně. Velkou dopomocí pro pedagoga je znalost a uplatňování vhodné škály diagnostických postupů a metod, v neposlední řadě i vlastní zkušenosti pedagoga, které s počtem aktivně odpracovaných let narůstají.

Zásady spojení teorie s praxí

Tato zásada pedagoga upozorňuje, že instituce, kde pracuje (škola, sportovní klub, fitness centrum, dům dětí a mládeže apod.) s dětmi či dospělými není uzavřený systém, ale je spojena s okolím početnými vazbami. Jedinci do instituce přicházejí s jistými praktickými zkušenostmi a představami, které by pedagog měl poznat. Jeho úkolem je pedagogickou činností správné představy upevňovat, podporovat, rozvíjet, naopak ty nesprávné opravovat.

Je nezbytné a žádoucí, aby pedagog vhodně formuloval vzdělávací cíle a dokázal přesvědčit svěřence o smysluplnosti vzdělávacích, pohybových či sportovních aktivit, které instituce nabízí. Pedagog by měl vést svěřence ke vnímání rozvíjejících podnětů okolí instituce, měl by je učit hledat v praxi potřebné informace, zpracovávat je a dokázat je v praxi uplatňovat.

Oblast sportu přináší příkladné možnosti a podněty spojení sportovní teorie s tréninkovou praxí při aplikaci inovačních postupů a metod v procesu osvojování pohybových dovedností nebo v procesu rozvoje pohybových schopností.

Zásada uvědomělosti a aktivity

Základem této zásady je pochopení smyslu a podstaty prováděné činnosti a identifikace s vytyčenými výchovně vzdělávacími cíli. Zásady nastoluje požadavek takového vyučování, při kterém si děti utváří kladný vztah k učení a učivu, aktivně si osvojují vědomosti a dovednosti i pochopení jejich podstaty.

Uvědomělost je výsledkem poznání a vědění. Násobí síly člověka při překonávání překážek a obtíží, rozvíjí jeho schopnosti, posiluje jeho vůli. Vede ho k uvědomělému podřizování vlastních zájmů celku a vnitřně jej ukázněje. Vyučování by mělo být vedeno tak, aby se děti aktivně účastnily

jeho průběhu a podílely se na jeho výsledcích. Přiměřený výklad, názorná ukázka, vytčení postupných a konečných cílů, volba vhodné metody, úměrný čas k zvládnutí cvičení, to vše podmiňuje uvědomělý přístup dětí u učební činnosti. Zásada uvědomělosti vyžaduje, aby pedagog rozvíjel u dětí schopnost poznat chyby, aby je vychovával k přesnému pozorování a přemýšlení. Uvědomělost se výrazně uplatňuje při používání metod samostatné práce žáků, při cvičení v družstvech, při poskytování záchrany a dopomoci, při dodržování pravidel hry apod.

Zásadou uvědomělosti a aktivity je myšleno především pochopení smyslu prováděných činností dítětem (tedy skutečné pochopení cíle aktivity, nikoliv jako samoučelného fyzického vybití, ale zcela záměrné činnosti vedoucí k úlevě, k podpoře zdraví, k navázání vhodných sociálních vazeb apod.).

Sport dává mládeži mnoho příležitostí učit se a procvičovat morální jednání a řešit etická dilemata. Takových situací je ve sportovním životě velké množství a jejich řešení má na mladé lidi velký vliv. Trenér musí být připraven tyto situace řešit, nebo musí dát svěřencům návod na jejich řešení přiměřeným způsobem (Tilinger, 2012).

Součástí zásady uvědomělosti je tedy, s ohledem na nutnost výchovy k morálce a etice, rovněž důraz na pochopení specifického přístupu k danému dítěti ze strany ostatních členů skupiny (např. chápání odlišné volby cviků, struktury cvičení, pomoc asistenta, pomoc peer tutora).

V cílené aplikaci této zásady jsou stále rezervy, neboť význam pohybové aktivity stále není doceněn. Aktivní pohyb se doposud nestal součástí každodenního režimu a životního stylu lidí. Stále nám ještě chybí uvědomělý přístup k vlastnímu zdraví, zdatnosti i tělesné kráse. Pokud je tělesná výchova na některých školách stále řazena učiteli jiných předmětů, žáci i rodiči mezi méně důležité předměty, pak jednou z příčin, proč tomu tak je, jsou i nedostatky v uplatňování zásady uvědomělosti.

Existuje řada osvědčených způsobů, které v hodinách tělesné výchovy či v jiných sportovních činnostech stimulují aktivitu dětí. Mezi prostředky zvyšování aktivity můžeme zařadit

- povzbuzení;
- rozhovor;
- zpětnovazební hodnocení;
- různé druhy intraindividuálních soutěží.

Aktivitu dětí by určitě zvýšilo i promyšlené využívání různých didaktických stylů při vedení tělovýchovného a sportovního pedagogického procesu.

Zásada názornosti

Zásada názornosti vyjadřuje požadavek, aby si děti vytvářely představy a pojmy na základě bezprostředního vnímání předmětů a jevů objektivní skutečnosti nebo jejich zobrazení. Podstata názornosti spočívá ve vzájemném působení první a druhé signální soustavy a znamená účelné využívání všech prostředků k rychlému a pokud možno co nejdokonalejšímu vytvoření správné představy o pohybu.

Názornost není samoúčelným cílem, ale prostředkem. Užití ukázky, splňující požadavek názorného vyučování, je vědecky zdůvodněno zákonitostmi probíhajících procesů v centrální nervové soustavě, setkáváme se s ním v praxi pedagogů a v teorii vyučování již od prvních počátků odborné literatury (Komenský). Jako prostředek názorného vyučování kromě ukázky přímé (cvičenec, učitel) a nepřímé (obrázky, náčrty, fotografie, filmy, videozáznam aj.) se doporučují také návštěvy sportovních soutěží a utkání. Prostředkem pro vytvoření správné představy o pohybu je vedle ukázky přímé formování průběhu pohybu pedagogem na sportovci metodou pasivního pohybu. U rozumově vyspělejších a pohybově zkušenějších dětí pomáhá zpřesnit představu možnost srovnání ukázky vzorné a vzápětí chybně provedeného pohybu (metoda pohybového kontrastu).

Velký význam při utváření správného obrazu o pohybu má pochopení a znalost rytmu pohybu, a proto je účinné užívat jako prostředek názornosti různých zvukových signálů.

Výhody využití didaktické techniky jsou evidentní a měly by překonat stereotypy i tradiční přístupy založené výhradně na přímé ukázce. K výhodám aplikace didaktické techniky patří:

- bezchybné provedení ukázky ze záznamu;
- možnost zpomalení či zastavení v uzlových bodech;
- možnost paralelního výkladu s ukázkou;
- zvýšení motivace a zájmu žáků.

Předpokladem efektivního využití didaktické techniky je stabilní umístění přístrojů. Pro tělesnou výchovu a sport se jeví jako ideální využití videozáznamů, videokamery či fotoaparátu s možností videozáznamu a prezentace ukázek na počítači ve spojení s dataprojektorem.

Zásada soustavnosti

Zásada soustavnosti představuje požadavek předávat vědecky a empiricky ověřené učivo v logickém uspořádání tak, aby osvojené vědomosti a dovednosti dítěte tvořily ucelený

system. Této zásadě vyhovuje uspořádání učiva do osnov, učebních plánů, vzdělávacích programů či metodických postupů pro jednotlivé ročníky, věkové stupně či dovednostní nebo výkonnostní úrovně. Soustavnost znamená také pravidelnost, systematickou práci podle promyšleného celoročního plánu ve vyučovacích jednotkách a ostatních organizačních formách tělesné výchovy či sportu. Jádrem realizace zásady soustavnosti je postup od známého k neznámému, od jednoduchého ke složitějšímu, od konkrétního k abstraktnímu, od zvláštního k obecnému. Postupnost se promítá i do progresivního výběru didaktických stylů a metod.

Mezi hlavní úkoly tělesné výchovy a sportu patří rozvoj pohybových dovedností (zvládnutí plánovaného obsahu učiva či obsahu tréninku) a rozvoj pohybových schopností (rozvoj obecné motorické výkonnosti, zdatnosti a specializované sportovní výkonnosti). Obě složky (rozvoj dovedností a schopností) nelze oddělovat, vzájemně se podmiňují. Jednostranná orientace na jednu či druhou je nesprávná. Do školní tělesné výchovy i sportovní přípravy je potřeba zařazovat vedle sebe činnosti zaměřené jak na rozvoj motorických dovedností, tak i činnosti, které přispívají rozvoji rychlostních, silových, vytrvalostních i koordinačních schopností všeobecného zaměření, podporující budování všeobecného základu zdatnosti pro případnou účast ve sportu a následné budování specifických základů specializované výkonnosti (ve vybraném sportu).

Mnohdy bývá ve školní tělesné výchově obtížné sladění osvojování pohybových dovedností (návčik techniky) s rozvojem pohybových schopností (potřebné fyziologické zatížení). Pokud je nacvičovaná aktivita bioenergeticky nenáročná, měla by se v těžce vyučovací jednotce objevit i jiná, fyziologicky náročnější aktivita, která by bioenergetický deficit kompenzovala. Zde je vhodné zařazovat např. doplňková cvičení, kruhový a variabilní provoz.

Zásada přiměřenosti

Zásada přiměřenosti nastoluje požadavek, aby obsah i rozsah učiva ve škole či tréninku ve sportu, jeho obtížnost a způsob vyučování či tréninku odpovídaly stupni psychického rozvoje, tělesným schopnostem dětí, jejich věkovým zákonitostem a individuálním zvláštnostem.

Při přípravě na vyučování (resp. trénink) i v jeho průběhu je nutné respektovat pohlaví, věk, průběh vývoje dětí, jejich zdravotní stav, tělesnou připravenost, trénovanost, trénovatelnost, dominující tělovýchovné a sportovní zájmy aj. V tělesné výchově (a sportu) tato zásada ovlivňuje nejen efektivitu vyučování (sportovního tréninku), ale i psychický vývoj dětí

a jejich bezpečnost. Předpokladem její správné aplikace je dokonalá znalost dětí. Hlavním prostředkem realizace jsou různé druhy diferenciací.

Ve školství se primárně uplatňuje organizační (vnější) diferenciací, umožňující členění škol do různých typů a stupňů. Pedagogická (vnitřní) diferenciací umožňuje seskupovat žáky ve třídě do menších homogenních skupin. Biologický základ tělesné výchovy se uplatňuje ve vyučování jako diferenciací dle pohlaví, která se v jiných vyučovacích předmětech vyskytuje ojediněle. V naší školské soustavě je tato diferenciací vzhledem k obsahu vyučování jen částečná. V některých zahraničních školských systémech je však tak výrazná, že odlišuje školní tělesnou výchovu chlapců a dívek nejen v obsahu, metodách práce, ale i ve stanovených úkolech vyučování.

Kvalitativní diferenciací ke druhu schopností a nadání a převažujícímu zájmu o určitý druh tělovýchovné, sportovní činnosti (vytváření skupin atletů, gymnastů apod. v rámci školních sportovních kroužků, oddílů či v rámci nepovinných předmětů).

Kvantitativní diferenciací znamená vytváření skupin dětí podle schopnosti, nadání nebo osvojení dovedností (slabší, průměrní, vynikající jedinci). V průběhu školního roku je vhodné složení skupin obměňovat, protože nadání na jednotlivé sporty nebývá stejné, ale z i z důvodů výchovných, kdy se snažíme hledat možnosti realizace i pro nejméně nadané (např. obézní dítě nezvládne učivo v gymnastice v celém rozsahu, ale může se stát slušným nahrávačem v odbíjení).

Z hlediska učiva (obsahu) a času nutného k jeho osvojení využíváme dvou principů: skalace a furkace. Skalace předpokládá pro diferencované skupiny stejné učivo, ale různý čas k jeho zvládnutí. Furkace předpokládá různé učivo, ale stejný čas, který je dán skupinám na jejich zvládnutí. Možnosti, jak ovlivnit čas potřebný ke zvládnutí určitého učiva, jsou zatím málo využívány.

Dodržení zásady přiměřenosti představuje zejména respekt k individuálním zvláštnostem dítěte, k jeho odlišným potřebám tělesné aktivity, odlišnému průběhu únavy, odlišným reakcím na tělesnou i psychickou zátěž, mnohdy i k odlišnému emociálnímu prožívání promítajícímu se do sociálních vazeb s ostatními.

Tato zásada má podstatný vliv na utváření pozitivní motivace dítěte, na které působí zejména fakt, že dokáže být v pohybových aktivitách úspěšné. Přispíváme i k rozvoji jeho zdraví a snížení stresu, v němž se tyto děti často nacházejí. Výběrem vhodných aktivit i jejich vhodnou vnitřní strukturací (jako procesu) podporujeme možnost lepší relaxovanosti dítěte a působíme tak i na jeho vyšší kvalitu života.

Zásada trvalosti

Zásada trvalosti vyžaduje, aby si děti vědomosti a dovednosti efektivně zapamatovaly tak, že si je dokážou kdykoliv vybavit a prakticky použít. Správná aplikace předpokládá reálné plánování učiva, účelné využívání fixačních a diagnostických metod, stupňování přiměřených požadavků, pravidelnou kontrolu výsledků práce, uplatňování ostatních zásad.

Jedním z cílů tělesné výchovy a sportu je i utváření postojů dětí k pohybové aktivitě jako celoživotní orientaci ke zdravému způsobu života. Splnění tohoto cíle není možné posuzovat bezprostředně, ale většinou až po několika letech. Nejdůležitější etapa pro vytváření těchto postojů spadá do věku 6–10 let, do období docházky na 1. stupeň ZŠ, kde by pohybové stimulace mělo být co nejvíce. Avšak jenom zvýšení počtu hodin tělesné výchovy sotva může přinést žádoucí výsledky, nedojde-li současně ke zlepšení podmínek – snížení vysokého počtu dětí ve třídách, zlepšení materiálního zabezpečení, společenská podpora aj. Nabídka nejrůznějších pohybových aktivit, nejen povinných, ale i dalších v samotné škole a mnohých i mimo školu, vytváří základní předpoklad pro vytvoření kladného a trvalého vztahu k pohybu u dětí mladšího školního věku

S ohledem na výše uvedené a zároveň s ohledem na zvyšující se počet dětí s motorickými obtížemi, zdravotními specifiky či i s obtížemi v oblasti aktivity a pozornosti je vhodné zmínit, že stanovených obsahů a cílových kompetencí lze dosahovat velmi dobře s pomocí modifikace didaktických kategorií, které jsou základem každé tělovýchovné jednotky. V samostatné dílčí kapitole se tedy podíváme, jak výše uvedené kategorie můžeme s ohledem na některé potřeby žáků vhodně upravit.

Modifikace didaktických zásad a přístupů při výchově pohybových aktivit

Abychom dosahovali cílů, které vyplývají z konkrétní pohybové aktivity a zároveň zohledňují konkrétní potřeby daného dítěte, je třeba při práci s dětmi se specifickými potřebami modifikovat některé kategorie.

Válková (2010) akcentuje modifikace v následujících oblastech:

- komunikace;
- metody práce, učení, postupy;
- obsah činností, programu, sportu;
- podmínky: přístup do prostředí, vlastní prostředí, pomůcky, náčiní;
- pravidla.

Zvláštní ohled je nutné brát na děti s poruchami aktivity a pozornosti, a to zejména v oblasti intenzity zatížení a odpočinku, a to zejména z důvodů časného nástupu únavy (srov. Švamberg Šauerová, 2016). Únava u těchto dětí vyvolává výraznější neklid, pokles koncentrace pozornosti a zvyšuje riziko úrazu dítěte či ostatních (srov. Kokštejn a kol, 2011).

S touto oblastí souvisí modifikace s časem. Některé hry, cvičení je nutné časově upravit. V některých případech je vhodné čas zkrátit, v jiných naopak čas prodloužit, a to s ohledem na konkrétní obtíže v oblasti koncentrace pozornosti. U některých dětí se setkáváme s maximální pozorností na počátku hry, koncentrace pozornosti však rychle klesá a je nutné často střídat herní situace, abychom co nejvíce podpořili pozornost dítěte. U druhého typu dětí se naopak setkáváme se situací, kdy dítěti se na počátku hry nedaří dostatečně koncentrovat, bývá často na počátku hry neúspěšné (srov. Psotta a kol. 2011).

S časovou úpravou souvisí významně i možnost pozměnit pravidla.

Modifikovat lze také roli hráče. Je to vhodné zejména při takových aktivitách, kde vznikají určité „prostoje“, hráč-soutěžící je po určitou dobu nečinný, čeká v řadě na možnost provedení cviku nebo např. při hře „vybíjená“ se po vybití již plně neúčastní hry. V takovém případě je vhodné dítěti přidělit jinou roli, s významným sociálním statutem – např. roli rozhodčího, poradce, supervizora. I v této oblasti je vhodné kombinovat změnu role hráče s možností úpravy pravidel.

Jako zcela specifický způsob modifikace můžeme chápat i paralelní pohybové aktivity. Paralelní formu pojímá Ješina (2011) jako realizaci odlišných pohybových činností s podobným či rozdílným cílem, než mají pohybové činnosti ostatních dětí, a to na shodném nebo bezprostředně blízkém místě a ve stejném čase. Specifickými formami jsou např. upravený kruhový trénink, doplňková cvičení.

Peer tutoring jako součást modifikace přístupů ve výchově k pohybovým aktivitám

Strategie peer tutoring byla vyvinuta jako alternativa systému tradičních forem výuky. Tato strategie spočívá ve vzájemné spolupráci žáků s jakýmkoliv handicapem a jejich vrstevníků – tutorů. Víceméně se využívá stejných principů jako při vrstevnických programech v rámci prevence patologických jevů či mediace. Vrstevnického prostředí se využívá jako významného socializačního a formativního činitele, neboť vrstevníci jsou důležitým socializačním faktorem již od předškolního věku a postupem doby jejich vliv roste (srov. Vágnerová, 2000, Hátlová, 2011, Šauerová, 2011). Jejich význam se zvyšuje zejména vlivem

přirozené autority, kterou vrstevníci postupem věku získávají, zatímco autorita dospělého s postupem věku klesá (Šauerová, 2011).

V rámci pohybových aktivit se peer tutoring využívá jako efektivního způsobu vytvoření smysluplné příležitosti pro zvýšení motorických kompetencí, zároveň vedoucí ke zvyšování sebevědomí a zlepšování sebeovládání konkrétních dětí (Rybová, 2011). Vede rovněž ke zvyšování kooperačních dovedností, rozvíjí empatii, vzájemnou toleranci a akceptaci mezi dětmi navzájem (Johnson, Johnson, 1983), což ve svém důsledku vede k minimalizaci sociálních konfliktů mezi dětmi s konkrétními obtížemi (nejčastěji u dětí s ADHD či motoricky neobratnými z důvodů mnoha různých příčin) a dětmi bez těchto obtíží. Lze konstatovat, že působí jako sekundární prevence vzniku nevhodných sociálních zkušeností objevujících se v souvislosti s větší hyperaktivitou, nepozorností a častějšími konfliktními situacemi s okolím.

Tutor v průběhu pohybových aktivit zastává funkci přímého spolupracovníka, předvádí konkrétní cvik, požaduje jeho správné provedení a poskytuje neustálou zpětnou vazbu vedenému.

Rybová (2011) zdůrazňuje, že zapojení tatora do pohybových aktivit by mělo být vždy dobrovolné, je podstatná vnitřní motivace dětí a zároveň vnější podpora ze strany trenéra (pedagoga).

ZÁVĚR

Jak bylo v příspěvku zmíněno, na utváření pozitivního postoje k pohybové aktivitě působí kromě rodičů významně i škola. Východiskem vzdělávání v oblasti tělesné výchovy jsou Rámcové vzdělávací programy, které vytvářejí základní mantinely obsahu školní tělesné výchovy. Důležitými faktory utváření pozitivních postojů k pohybovým aktivitám jsou vhodně volené a v praxi dodržované didaktické zásady. S ohledem na nárůst dětí se specifickými potřebami je nutné přistupovat k vhodné modifikaci didaktických zásad tak, aby byl jejich edukační dopad co nejefektivnější na různé typy dětí, které školní tělesnou výchovu absolvují a již školním působením dokázali učitelé podporovat utváření pozitivního postoje dětí k pohybu.

LITERATURA

HÁTLOVÁ, B. Psychologické faktory sportovní činnosti dítěte. In. KUČERA, Miroslav et al. *Dítě, sport a zdraví*. 1. vyd. Praha: Galén, ©2011. 190 s. ISBN 978-80-7262-712-7.

- JEŠINA, Ondřej a kol. *Aplikovaná tělesná výchova*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. 180 s. ISBN 978-80-244-2738-6
- JOHNSON, R. T., JOHNSON, D. W. Effects of cooperative, competitive, and individualistic learning experiences on social development. *Exceptional Children*. 1983, **49**(4), s. 323 – 329. ISSN: 0014-4029.
- KOKŠTEJN, J., PSOTTA, R., FROMEL, K., FRÝBORT, P., JAHODOVÁ, G., CUBEREK, R. Pohybová aktivita dětí s motorickým deficitem. 2011. **15**(3). *Česká kinantropologie: časopis Vědecké společnosti kinantropologie*. Praha: Vědecká společnost kinantropologie, [1997]- ISSN 1211-9261
- KOMENSKÝ, Jan Amos a VÁŇOVÁ, Růžena, ed. *Didaktika analytická*. Vyd. 1. Brno: Tvořivá škola, 2004. 69 s. ISBN 80-903397-1-9.
- KRUŽLIAK, M., BAISOVÁ, K. Monitorovanie vzťahu študentov tu vo zvolene k vybraným sezónnym činnostiam. In HOŠEK, Václav (ed.), TILINGER, Pavel (ed.). *Wellness, zdraví a kvalita života. Sborník sdělení z mezinárodní konference „Wellness, zdraví a kvalita života“ konané 17. – 18. 10. 2013*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, spol. s r. o. 2013. S 151-159. ISBN 978-80-87723-10-4.
- KURELOVÁ, Milena et al. *Pedagogika. II., Kapitoly z obecné didaktiky*. Vyd. 2., uprav., dotisk 2001. Ostrava: Ostravská univerzita, 2001. 167 s. ISBN 80-7042-156-8.
- MICHAL, J. Postoje žiakov stredných škôl k pohybovým športovým aktivitám. In In HOŠEK, Václav (ed.), TILINGER, Pavel (ed.). *Wellness, zdraví a kvalita života. Sborník sdělení z mezinárodní konference „Wellness, zdraví a kvalita života“ konané 17. – 18. 10. 2013*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, spol. s r. o. 2013. S 151-159. ISBN 978-80-87723-10-4.
- PRŮCHA, Jan. *Přehled pedagogiky: úvod do studia oboru*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2006. 271 s. ISBN 80-7178-944-5.
- PSOTTA, R. HÁTLOVÁ, B., KOKŠTEJN, J. Selektivní pozornost jako faktor posturální stability u prepubescentů. 2011, **15**(4). *Česká kinantropologie: časopis Vědecké společnosti kinantropologie*. Praha: Vědecká společnost kinantropologie, [1997]- ISSN 1211-9261.
- RYBOVÁ, L. Peer tutoring. In: JEŠINA, Ondřej a kol. *Aplikovaná tělesná výchova*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. 180 s. ISBN 978-80-244-2738-6.

- RYCHTECKÝ, Antonín a FIALOVÁ, Ludmila. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 3. dotisk 2., přepracovaného vyd. Praha: Karolinum (nakladatelství), 2004. 171 s. ISBN 80-7184-659-7.
- SMOLEŇÁKOVÁ, N.; BENDÍKOVÁ, E. Effect of the content standard for changing the level of knowledge of secondary school students. *Journal of physical education and sport*. 2017, 17(1), p. 182-187.
- ŠAUEROVÁ, M. Přirozená autorita ve vrstevnických vztazích a její význam v prevenci sociálně patologických jevů u dětí a mládeže. In: VALIŠOVÁ, Alena a kol. *Autorita a proměny jejího pojetí v edukačním prostředí*. V Praze: Karolinum, 2011. s. 163 – 176. Acta Universitatis Carolinae. Philosophica et historica, 1/2008. Studia psychologica; 10. ISBN 978-80-246-1939-2.
- ŠVAMBERK ŠAUEROVÁ, M. *Hyperaktivita nebo hypoaktivita – výchovný problém?* Bratislava: Wolters Kluwer, 2016. 198 stran. ISBN 978-80-8168-348-0.
- TILINGER, Pavel. Využití pohybových aktivit jako vhodné náplně volného času a prevence společensky nežádoucích aktivit u intelektově postižených. In: TILINGER, Pavel a kol. *Sport osob s intelektovým postižením*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2012. s. 105-109. ISBN 978-80-246-2037-4.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. 528 s. ISBN 80-7178-308-0.
- VÁLKOVÁ, H. Teoretické vymezení APA jako kinantropologické disciplíny: Co to je, když se řekne APA (Aplikované pohybové aktivity). *Aplikované pohybové aktivity v teorii a praxi*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010- . 2010, 1(1), s. 25-32. ISSN 1804-4204. Dostupné také z: <http://www.apa.upol.cz/web>.

MOŽNOSTI AKTIVNÍ REGULACE TĚLESNÉ HMOTNOSTI A JEJÍ VYUŽITÍ U STUDENTŮ PEDAGOGICKÉ FAKULTY JIHOČESKÉ UNIVERZITY

Vladislav Kukačka, Vlasta Kursová, Martin Hait

Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta, Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích

ABSTRAKT

Cílem této práce bylo zjistit nejčastější způsoby aktivní regulace tělesné hmotnosti u studentů Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity. Dotazníkového šetření se zúčastnilo 103 studentů - 61 žen a 42 mužů. Z výsledků vyplývá, že 71,8 % dotazovaných studentů, má zkušenost s redukcí své tělesné hmotnosti. Z těchto studentů si 67,5 % vyhledává informace o redukcí tělesné hmotnosti na internetu. Nicméně tento zdroj není vždy zárukou kvalitních informací. 43,7 % studentů uvedlo, že jsou spíše spokojeni se svou tělesnou hmotností a 23,3 % studentů uvedlo, že jsou spokojeni se svou tělesnou hmotností. Nejvíce studentů (38,8 %) využívá k redukcí své tělesné hmotnosti kombinaci stravy a pohybu. Nejčastější změnou ve stravování je omezení vysokoenergetických a tučných potravin (36,9 %). Nejčastějšími pohybovými aktivitami, které studenti vykonávají: posilovna (29,1 %), běh (26,2 %) a rychlá chůze (13,6 %).

KLÍČOVÁ SLOVA: studenti JU, redukce tělesné hmotnosti, diety

ABSTRACT

The options of active bodyweight regulation and its usage by students of pedagogical faculty from University of South Bohemia

The aim of this work was to find out the most common ways of active regulation of body weight among students of the Faculty of Education of the University of South Bohemia. 103 students participated in the questionnaire survey - 61 women and 42 men. The results show that 71.8 % of interviewed students have experience with reducing their body weight. Of these students, 67.5 % search for information on weight loss the Internet. However, this source is not always a guarantee of quality information. 43.7 % of students stated that they were rather satisfied with their body weight and 23.3 % of students stated that they were satisfied with their body weight. The most students (38.8 %) use a combination of diet and exercise to reduce their body weight.

The most common change in diet is the reduction of high-energy and fatty foods (36.9 %). The most common physical activities that students perform: fitness training (29.1 %), running (26.2 %) and brisk walking (13.6%).

KEY WORDS: PF JU students, body weight reduction, diets

ÚVOD

Základní faktory ovlivňující tělesnou hmotnost

Lidské tělo je tvořeno z 50 – 75 % vodou. Voda je nejvíce zastoupenou látkou v organismu. Tělesnou vodu dělíme na dvě skupiny. První skupina - intracelulární tekutina (ICT, nitrobuněčná tekutina) se vyskytuje v buňkách. Druhá skupina - extracelulární tekutina (ECT, mimobuněčná tekutina) se vyskytuje v mimobuněčném prostoru. Extracelulární tekutinu můžeme dále rozdělit na plazmu a tkáňový mok. Plazmu najdeme v cévách a tkáňový mok v mezibuněčném prostoru (Češka, 2010).

Množství vody v těle ovlivňuje pitný režim. Doporučený denní příjem tekutin je 0,3 l – 0,4 l vody na každých 10 kg tělesné hmotnosti. Pitný režim by měl z 2/3 obsahovat čistou a neperlivou vodu. Při vyšších teplotách, fyzické práci, konzumaci alkoholu nebo kávy je potřeba pitný režim ještě navýšit. Nepatrné množství tekutin je schopné si naše tělo vytvořit samo, a to za využití oxidace živin. Část tekutin přijímáme i z potravy (Bernacikova a kol., 2017).

Množství kosterního svalstva pohybuje kolem 40 % celkové tělesné hmotnosti. Největší rozvoj svalové soustavy u mužů nastává mezi 15. a 17. rokem života. Největší svalový rozvoj nastává u dívek ve věku 13. let. V následných životních fázích je rozvoj kosterního svalstva převážně stabilní. Nicméně může být ovlivněn mnoha faktory, jakými jsou pohybová aktivita, nemoc apod. Ve starším věku dochází k atrofii svalové soustavy (Schneiderka, 2011).

Náš organismus byl po celé generace zvyklý na neustálý pohyb. V současné době, kdy žijeme v příznivějších životních podmínkách, naše tělo nemusí vykonávat tolika pohybu, jak bylo dříve obvyklé. Tento fenomén moderní doby sebou přináší mnoho zdravotních problémů. Při nedostatku pohybové aktivity dochází k atrofii svalových tkání, pokles tělesné zdatnosti a zhoršení základních fyziologických funkcí. Absence pohybové aktivity způsobuje slabší imunitu, dřívejší nástup senility a různá psychická onemocnění (deprese, úzkost). Udržet si přiměřenou fyzickou kondici a vykonávat alespoň minimální pohybovou aktivitu, je jedním z předpokladů pro život bez zdravotních problémů (Vilikus, 2012).

Tuk je jednou z přirozených složek lidského organismu. Množství tělesného tuku je ovlivnitelné pomocí výživy a pohybové aktivity. Lidský organismus potřebuje tuk, aby

zachoval základní fyziologické procesy. Jeho nedostatek nebo naopak nadbytek může způsobit, že lidský organismus nebude pracovat správně a může být příčinou mnoha onemocnění. Při nízkém množství tělesného tuku může docházet k dysfunkcím těchto fyziologických procesů. Tuky rozpouštějí některé vitamíny, jsou prekurzory steroidních hormonů, využívají se ke stavbě buněčných membrán. Lidé s vyšším množstvím tělesného tuku inklinují ke vzniku nadváhy a obezity. Tyto faktory mohou být příčinou např. cukrovky 2. typu. Nesmíme zapomenout na rozvoj psychosociálních poruch, související s nízkým sebevědomím a sebedůvěrou (Zadák a Květina, 2012).

Obezita je celosvětový sociální i zdravotní problém. Etiologicky by se dalo obezitě předcházet, ale realita ukazuje, že žádné zemi se dosud nepodařilo snížit obezitu, přestože bylo po celém světě vynaloženo mnoho úsilí (Fudla, Mudjihartini a Khusun, 2021).

Katabolismus, anabolismus a denní energetická potřeba organismu

Tělesný metabolismus pracuje za pomoci dvou procesů – katabolismus a anabolismus. Při katabolismu dochází k uvolnění energie, tedy rozpadu látek. Tento jev se odehrává při fyzické aktivitě. Protikladem je anabolismus. Při anabolismu dochází ke tvorbě energetických zásob. Tento jev se odehrává při spánku a relaxaci.

Základní energetickou jednotkou v lidském organismu je adenosintrifosfát (ATP). Adenosintrifosfát je konečným produktem oxidace makronutrientů a glukózy (Kasper, 2015). Potřeba energie pro organismus závisí na několika proměnných – genetické vlastnosti, tělesná stavba a energetický výdej (pohyb).

K určení energetické potřeby organismu můžeme využít bioimpedanční přístroje (tanita, InBody). Lepší modely těchto přístrojů nám díky určení složení těla a koeficientu pohybové aktivity vypočítají orientační energetickou potřebu organismu.

Dalším způsobem, jak zjistit celkovou energetickou potřebu organismu, je dosazením hodnot do určitého vzorce. V literatuře můžeme nalézt nepřeborné množství vzorců k určení celkové energetické potřeby organismu. Nicméně obě předchozí metody jsou pouze orientační! Nejsou v nich promítnuty veškeré faktory ovlivňující energetický výdej, jako je intenzita pohybové aktivity, vnější podmínky, míra regenerace a další.

Při redukci tělesné hmotnosti je důležité, aby náš organismus byl v kalorickém deficitu. Naopak při přírůstku tělesné hmotnosti je důležité, aby náš organismus byl v kalorickém nadbytku. Regenerace je biologický proces, při kterém dochází v organismu k obnově psychických a fyzických sil, které byly podrobeny určité zátěži. Regeneraci jako takovou musíme chápat jako

důležitou součást celého tréninkového procesu a pečlivě ji plánovat. Správně zvolený typ regenerace a její načasování, umožní sportovci rychlejší obnovu sil a díky tomu je schopen absolvovat další tréninkové jednotky (Roubík, 2018).

Význam pohybu pro redukci tělesné hmotnosti

Se změnou tělesné hmotnosti často souvisí i pohybová aktivita. Při pohybové aktivitě zlepšujeme svou fyzickou kondici a nacházíme psychické uvolnění. Výsledkem této životní změny může být společenské uznání, začlenění do nového kolektivu a utvoření zdravější identity (Fialová, 2006).

Pozitivní vliv přiměřených tělesných cvičení a pohybových aktivit na redukci tělesné hmotnosti a zlepšení zdravotního stavu dokumentuje celá řada vědeckých studií (Erlichman et al., 2002; Gutin et al., 2005; Bunc, 2006; Martins et al., 2008; Mota et al., 2008; Orsini et al., 2008).

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

Při redukci tělesné hmotnosti je vhodný i rutinní pohyb je například používání schodů místo výtahu a eskalátorů, neparkování s autem hned u budovy, kde pracujeme nebo bydlíme, ale o kus dál, chůze pěšky místo jízdy dopravním prostředkem až do cílové zastávky (Hynek, 2009).

Tělesný vzhled a cílené ovlivňování tělesné hmotnosti

V současnosti se zvyšují nároky na fyzický vzhled. Náš vzhled demonstruje naši sociální a kulturní příslušnost. Péče o lidské tělo zahrnuje fyzickou, psychickou, časovou a finanční investici. Jedinec, který se fyzicky odlišuje od obecně definovaného ideálu, musí počítat s vyšší mírou pozornosti. Pozornost může být pozitivního, ale i negativního charakteru. Pozitivní pozornost můžeme chápat jako úctu, obdiv a uznání. S pozitivní pozorností se můžeme setkat u vysportovaného muže nebo maminku s třemi dětmi, která si navzdory mateřskému vytížení stále udržuje atraktivní postavu. Negativní pozornost můžeme chápat jako odpor, pohrdání a zášť. S negativní pozorností se můžeme setkat u obézních nebo postižených jedinců.

Kvůli vyšší míře pozornosti je důležité, aby tito lidé měli dostatek sebedůvěry a odolnosti vůči vnějším vlivům. Naše sebedůvěra se odráží i na lidech kolem nás. Máme-li dostatečné sebevědomí, věříme v sama sebe, jsme spokojený se svým tělem, tak tuto informaci předáváme i svému okolí. Díky tomu směřujeme k úspěšnějšímu způsobu života. Společnost předpokládá,

že atraktivní osoby budou v životě úspěšnější, schopnější a oblíbenější než ostatní. Jejich negativními stránkami bude arogance, lstivost a sebestřednost.

Nikdy v minulosti nebyl kladen takový důraz na lidský vzhled, jako v současnosti. Tento fenomén způsobil, obrovský rozmach firem zabývajících se péčí o lidské tělo. Nesmíme, však zapomínat, že prioritou podnikání je zisk, pro některé firmy je to natolik zásadní, že nabízejí nekvalitní a předražené produkty. Lidé často hodnotí pouze tvarovou složku lidského těla, už však neberou v potaz jeho účel, funkci a zdravotní stav (Fialová, 2006).

Tendence srovnávat svou vizáž s jinými včetně různých celebrit je charakteristická spíše u žen. Ty porovnávají svoji vizáž se svým okolím včetně různých celebrit. Porovnávání své body image s celebritami může být škodlivé pro určitou nedosažitelnost a atraktivnost (Fardouly, Pinkus a Vartanian, 2006). Lze z toho vyvodit, že tělesné body image může výrazně ovlivnit kvalitu života. Vliv může být pozitivní při kladném hodnocení svého těla, ale při nespokojenosti se svým tělem i negativní (Duffková, Urban a Dubský, 2008).

Je potřeba, aby jedinec, který se rozhodne změnit svou tělesnou hmotnost, měl v počátcích této životní změny vysokou motivaci a disciplínu. Iniciátorem této změny může být jedinec sám, jeho okolí nebo určité zdravotní doporučení (Fialová, 2006).

Vědomou manipulaci s tělesnou hmotností můžeme vidět u profesionálních sportovců. Dlouhodobá manipulace s tělesnou hmotností, může být podnětem pro rozvoj zdravotních problémů. Samotný vrcholový není zdravý prospěšný. Touha po oslnivých výkonech a vítězstvích, je upřednostňována před zdravotním stavem sportovce.

Také různé intervenční programy, které mohou být i součástí studia, přinášejí výsledky v podobě snížení tělesné hmotnosti spojené s pocitem lepší vizáže (Lytle et al., 2017).

CÍL PRÁCE

Cílem této práce bylo zjistit nejčastější způsoby aktivní regulace tělesné hmotnosti u studentů Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity.

METODIKA

Pro splnění cílů práce byl zvolen kvantitativní výzkum formou dotazníkového šetření. Dotazník byl distribuován pomocí sociální sítě Facebook. Prostřednictvím dotazníku byly zjištěny nejpoužívanější metody regulace tělesné hmotnosti u studentů Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity.

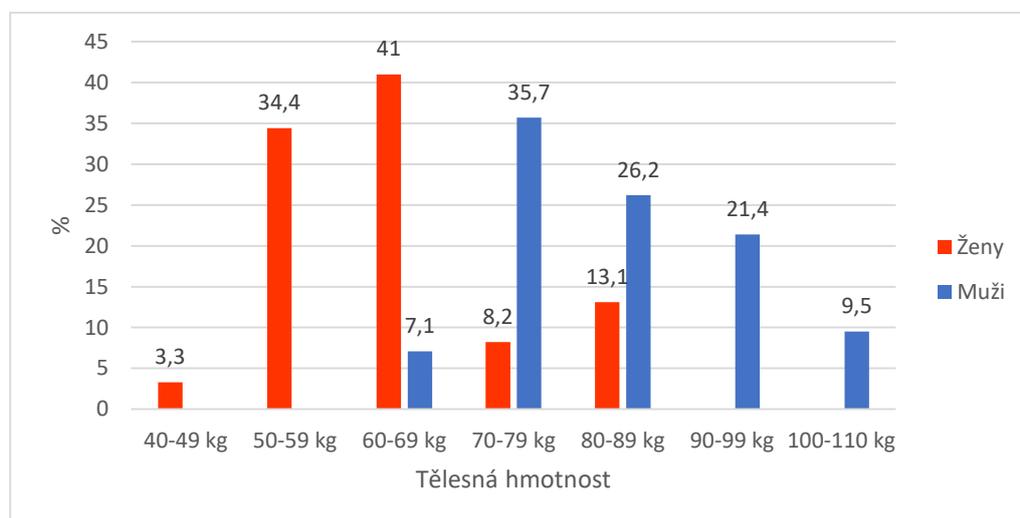
Otázky v dotazníku se týkaly tělesné hmotnosti, výživy, pohybových aktivit, spánku a používání informačních technologií. Dotazník se skládal z celkových 26 uzavřených otázek. Na 25 otázek bylo možné odpověď jedinou možnou odpovědí. Pouze v jedné otázce mohli respondenti volit více odpovědí. Tato práce obsahuje pouze část zjištěných výsledků.

Výzkumný soubor tvořili studenti Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity. Dotazník vyplnilo 116 studentů - 13 dotazníků bylo vyplnění nedostatečně.

Zkoumaný soubor tvoří 61 žen a 42 mužů. Největší zastoupení studentů je z katedry výchovy ke zdraví.

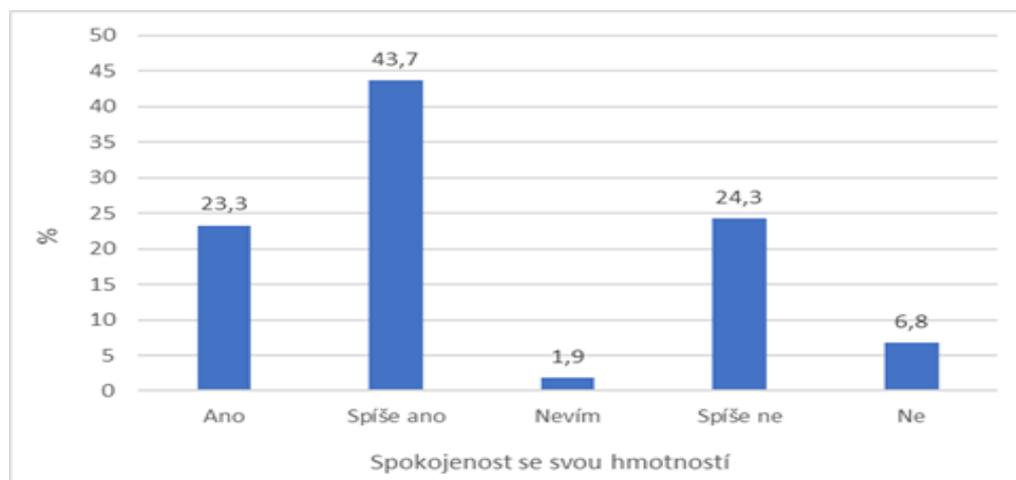
VÝSLEDKY

Graf 1: Tělesná hmotnost respondentů (n=103)



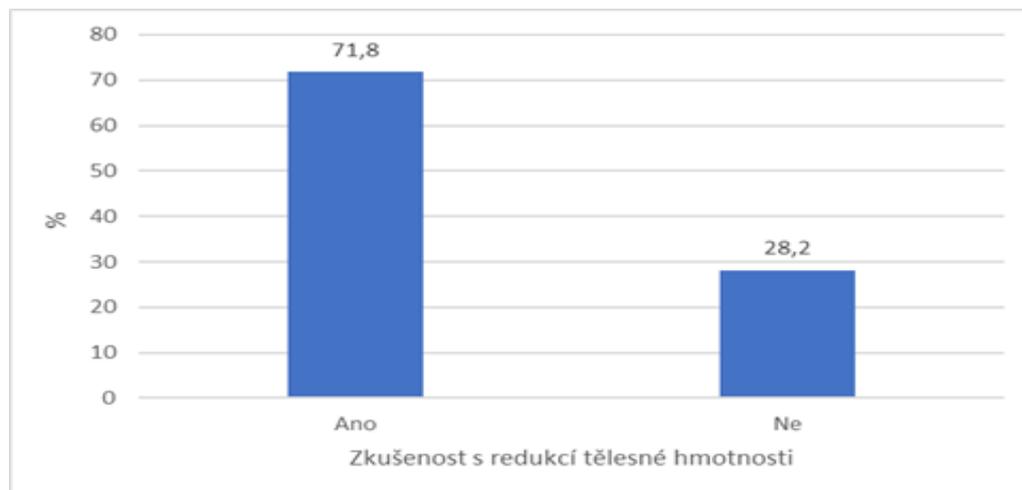
Tělesná hmotnost žen se nejčastěji pohybovala v rozmezích 60-69 kg (41 %) a 50-59 kg (34,4 %). U mužů se váha nejčastěji pohybuje v rozmezí 70-79 kg (35,7 %).

Graf 2: Individuální spokojenost respondentů se svou tělesnou hmotností (n=103)



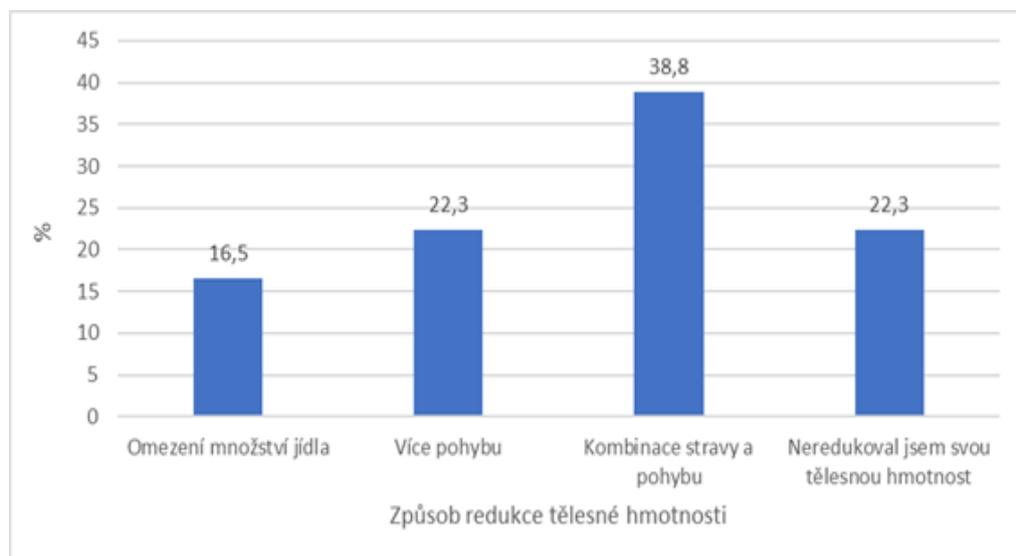
Graf 2 poukazuje na individuální spokojenost se svou tělesnou hmotností. Většina respondentů má pozitivní názor ohledně své tělesné hmotnosti. Konkrétně 23,3 % respondentů uvedlo – ano, jsem spokojený se svou tělesnou hmotností. Nejčastější odpovědí ohledně spokojenosti se svou tělesnou hmotností je – spíše ano (43,7 %). Odpověď – spíše ne uvedlo 24,3 % respondentů.

Graf 3: Zkušenost s redukcí své tělesné hmotnosti u respondentů (n=103)



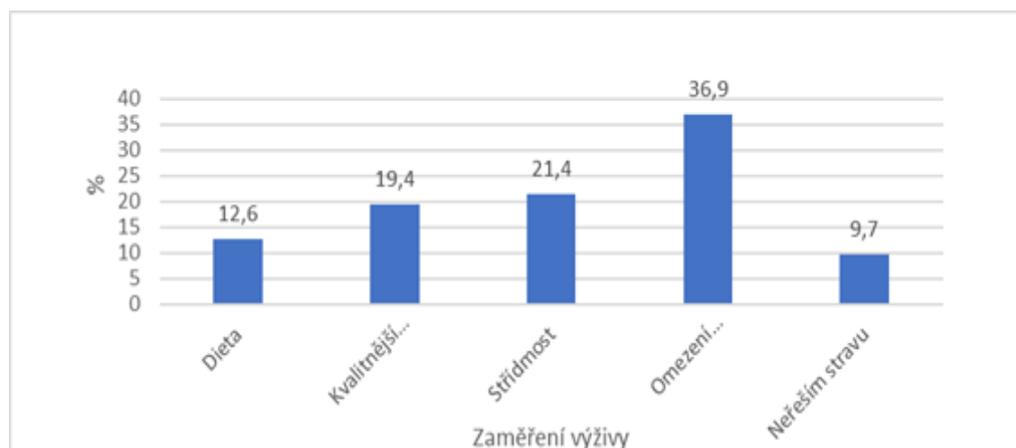
Graf 3 zaznamenával, zdali mají studenti zkušenost s redukcí své tělesné hmotnosti. Většina studentů (71,8 %) uvedla, že má zkušenost s redukcí tělesné hmotnosti. Zkušenost s redukcí tělesné hmotnosti nemá 28,2 % studentů.

Graf 4: Nejčastěji používané metody redukce tělesné hmotnosti (n=103)



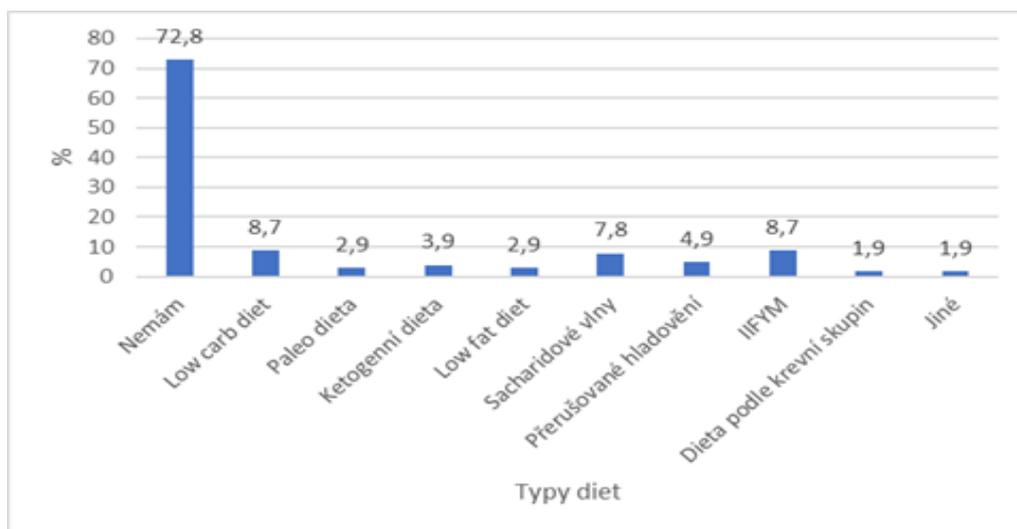
Graf 4 se zabývá nejčastěji využívanými metodami redukce tělesné hmotnosti. Kombinaci stravy a pohybu využívá 38,8 % respondentů. Pouhou změnu svých stravovacích návyků využívá 16,5 % respondentů. Zařazení více pohybu využívá 22,3 % respondentů. Respondentů, kteří nemají zkušenost s redukcí své tělesné hmotnosti je 22,3 %.

Graf 5: Forma redukce tělesné hmotnosti pomocí výživy (n=103)



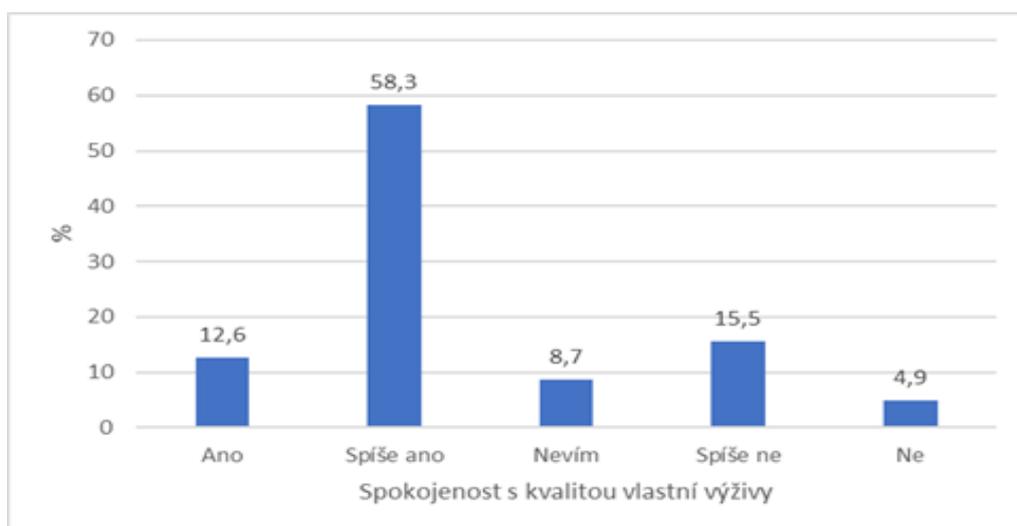
Graf 5 se zabývá změnami ve stravování. Nejčastější změnou ve stravovacích návycích je omezení vysokoenergetických a tučných jídel (36,9 %). Dále studenti volí střídmost v jídle (21,4 %), kvalitnější suroviny (19,4 %) a dietu (12,6 %). Stravu neřeší 9,7 % studentů.

Graf 6: Zkušenosti s dietami u respondentů (n=117)



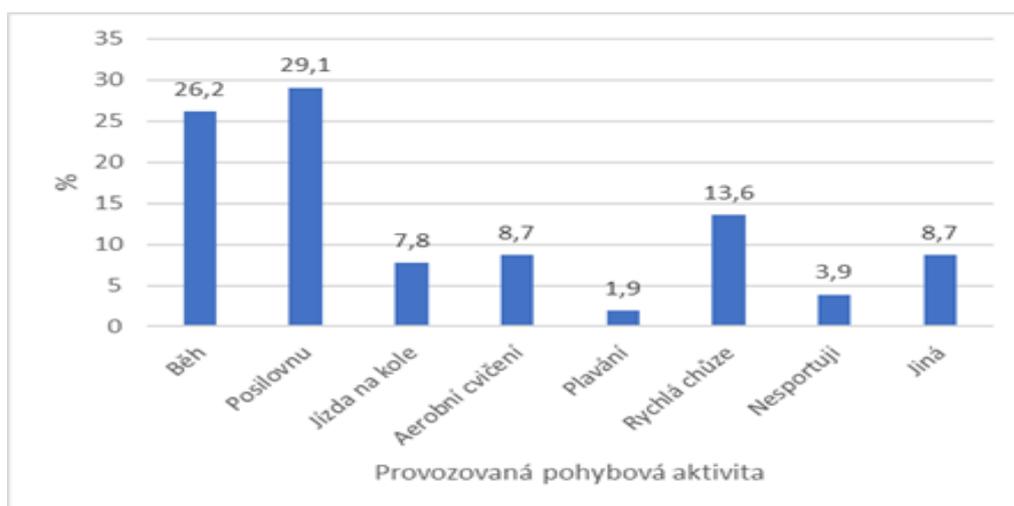
Většina studentů nemá zkušenost s dietami (72,8 %). Největší zkušenost mají studenti s low carb dietou (8,7 %) a IIFYM (8,7 %). Nejméně zkušeností mají studenti s dietou podle krevních skupin (1,9 %). Studenti mohli zvolit více odpovědí.

Graf 7: Spokojenost respondentů s kvalitou vlastní výživy (n=103)



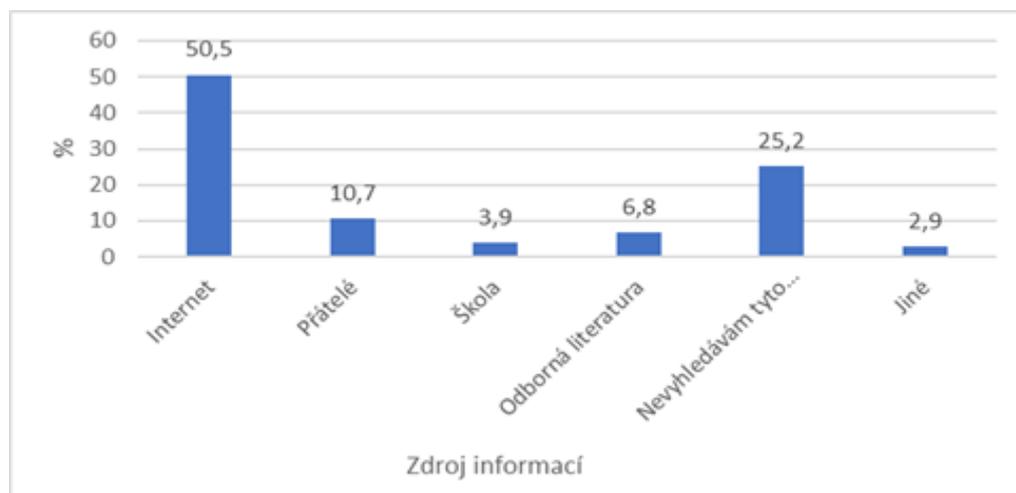
Předmětem otázky č. 16 bylo zjištění spokojenosti s vlastní kvalitou výživy. Odpověď - ano zaškrtno 12,6 % respondentů. Nejčastější odpovědí bylo - spíše ano (58,3 %). Odpověď - nevím zaškrtno 8,7 % respondentů. Odpověď - spíše ne, zaškrtno 15,5 % respondentů. Nespokojenost s kvalitou vlastní výživy, tedy odpověď - ne, zaškrtno 4,9 % respondentů. Většina respondentů je tedy spokojena s kvalitou vlastní výživy.

Graf 7: Používaná pohybová aktivita k redukci tělesné hmotnosti u respondentů (n=103)



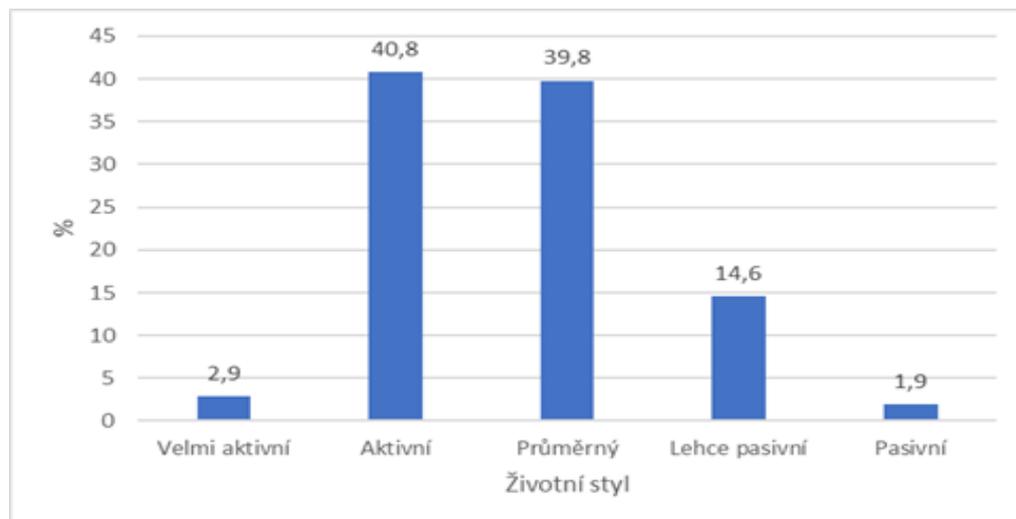
Graf 7 prezentuje nejčastěji provozované pohybové aktivity k redukci tělesné hmotnosti. Studenti nejvíce využívají kondiční posilování (29,1 %) a běh (26,2 %). Dále následuje rychlá chůze (13,6 %), aerobní cvičení (8,7 %) jízda na kole (7,8 %) a jiné pohybové aktivity (8,7 %). Nejméně využívanou pohybovou aktivitou je plavání (1,9 %). Nesportuji - zaškrtno 3,9 % studentů.

Graf 8: Zdroje informací o způsobu redukce tělesné hmotnosti (n=103)



Graf 8 popisuje zdroje informací k redukci své tělesné hmotnosti. Více jak polovina studentů uvedla odpověď - z internetu (50,5 %). Druhá nejčastější odpověď byla - nevyhledávají tyto informace (25,2 %). Dalšími odpověďmi byly přátelé (10,7 %), odborná literatura (6,8 %), škola (3,9 %) a jiné (2,9 %).

Graf 9: Subjektivní hodnocení životního stylu u respondentů (n=103)



Graf 9 je zaměřen na subjektivní hodnocení životního stylu. Část respondentů hodnotí svůj životní styl jako aktivní (40,8 %). Podobný počet odpovědí získala i možnost - průměrný životní

styl (39,8 %). Odpověď - lehce pasivní volilo 14,6 % respondentů. Odpověď - pasivní volilo 1,9 % respondentů a velmi aktivní 2,9 % respondentů.

DISKUSE

Většina respondentů má pozitivní názor ohledně své tělesné hmotnosti. Konkrétně 23,3 % respondentů uvedlo – ano, jsem spokojený se svou tělesnou hmotností. Nejčastější odpovědi ohledně spokojenosti se svou tělesnou hmotností je – spíše ano (43,7 %). Odpověď – spíše ne uvedlo 24,3 % respondentů. Petránová (2015) uvádí mírně rozdílné výsledky u studentek Jihočeské univerzity. Spíše spokojených se svou hmotností je (32,25%) z oslovených (n=462), (30,09%) je spíše nespokojených, naprosto spokojených se svou hmotností je (18,18%), a nespokojených je (19,48%).

V uvedeného průzkumu vyplývá, že 71,8 % dotazovaných se pokoušelo a 28,2 % dotazovaných se nepokoušelo o redukci tělesné hmotnosti. Staufčíková (2018) ve své práci uvádí, že 90 % dotazovaných má zkušenost s redukcí tělesné hmotnosti. Pouhých 10 % dotazovaných nemá zkušenost s redukcí tělesné hmotnosti. Tento jev přisuzují vyšším společenským nárokům na fyzický vzhled a často zbytečně kritickému sebepojetí.

Staufčíková (2018) dále uvádí, že respondenti vyhledávali informace k redukcí své tělesné hmotnosti - na internetu (71 %), od přátel (50 %), od výživového poradce (17 %), od fitness trenéra (16 %), od nutričního terapeuta (10 %). V naší práci jsme zjistili, že respondenti vyhledávají informace – na internetu (67,5 %), od přátel (14,3 %), z odborné literatury (9,1 %), ze školy (5,2 %) a jiných zdrojů (3,9 %). V porovnání s prací Staufčíkové (2018) máme rozdílné hodnoty v získávání informací – od přátel, výživového poradce, nutričního terapeuta a fitness trenéra.

Většina našich respondentů (ženy i muži) nemají zkušenost s dietami (72,8 %). Skutečnost, že se více věnují dietám ženy, dokladuje výzkum Petránové (2015) u studentek Jihočeské univerzity, kdy zjistila aplikaci diety za účelem hubnutí (i opakovaně) u 42 % (n=462). Albrechtová (2010) ve své bakalářské práci uvádí podobnou hodnotu - 38 % u studentek Jihočeské univerzity (n=609) se zkušeností s redukčními dietami.

Předložená práce dokladuje, že studenti, kteří se pokoušeli redukovat tělesnou hmotnosti, nejvíce využívají k redukcí své tělesné hmotnosti společnou kombinaci stravy a pohybu (49,9 %), druhou nejčastější metodou bylo zařazení více pohybu, bez změny ve stravování (28,8 %), třetí nejčastější metodou byla změna ve stravování, bez změny v pohybových aktivitách (21,3 %).

Z hlediska redukce tělesné hmotnosti u studentů je důležitá nejen forma, ale důležitá je i doba působení aktivních změn a intervenčního programu. Autoři, kteří aplikovali u studentů dietu 5:2, doporučují minimální dobu čtyř týdnů (Fudla, Mudjihartini a Khusun, 2021).

ZÁVĚR

Z výsledků vyplývá, že 71,8 % dotazovaných studentů, má zkušenost s redukcí své tělesné hmotnosti. Z těchto studentů si 67,5 % vyhledává informace o redukcí tělesné hmotnosti na internetu. Nicméně tento zdroj není vždy zárukou kvalitních informací. Navzdory zvyšujícím se nárokům na fyzicky vzhled, tak 43,7 % studentů uvedlo, že jsou spíše spokojeni se svou tělesnou hmotností a 23,3 % studentů uvedlo, že jsou spokojeni se svou tělesnou hmotností. Nejvíce studentů (38,8 %) využívá k redukcí své tělesné hmotnosti kombinaci stravy a pohybu. Nejčastější změnou ve stravování je omezení vysokoenergetických a tučných potravin (36,9 %). Nejčastějšími pohybovými aktivitami, které studenti vykonávají: kondiční posilování (29,1 %), běh (26,2 %) a rychlá chůze (13,6 %).

LITERATURA

ALBRECHTOVÁ, K. 2010. Analýza životního stylu studentů Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. České Budějovice: Jihočeská univerzita. Bakalářská práce.

BERNACIKOVÁ, M. – CACEK, J. – DOVRTĚLOVÁ, L. – HRNČIŘÍKOVÁ, I. 2017. Regenerace a výživa ve sportu. Brno: M U, 252 s. ISBN 978-80-210-8810-8.

BUNC, V. 2006. Energetická náročnost pohybových aktivit a její využití pro ovlivňování tělesné hmotnosti. Sborník Disportare. České Budějovice: Jihočeská univerzita, s. 9-14, ISBN 80-7040-890-1.

ČEŠKA, R. 2010. Interna Praha: Triton, 855 s. ISBN 978-80-7387-423-0.

DUFFKOVÁ, J. – URBAN, L. – DUBSKÝ, J. Sociologie životního stylu. Plzeň: Aleš Čeněk s.r.o., 237s. ISBN 978-80-7380-123-6.

ERLICHMAN, J. – KERBEY, A. L. – JAMES, W. P. 2002. Physical activity and its impact on health outcomes. Obesity Reviews, 3, p. 273-287, ISSN 1467-7881

PETRÁNOVÁ, E. 2015. Analýza negativních aspektů životního stylu u studentek JU. České Budějovice: Jihočeská univerzita. Diplomová práce.

FARDOULY, J. – PINKUS, R. T. – VARTANIAN, L. R. 2021. Targets of comparison and body image in women's everyday lives: The role of perceived attainability. Body Image, 38, pp. 219-229. ISSN1740-1445.

- FIALOVÁ, L. 2006. Moderní body image. Praha: Grada, 92 s. ISBN978-80- 2471-350-2.
- FUDLA, H. – MUDJIHARTINI, N. – KHUSUN, H. 2021. Effect of four weeks of 5:2 intermittent fasting on energy intake and body mass index among obese male students aged 18-25. *Obesity Medicine* 25, (1), 100353.
- GUTIN, B. – HUMPHRIES, M. C. – BARBEAU, P. 2005. Relations of moderate and vigorous physical activity to fitness and fatness in adolescent. *American Journal of Clinical Nutrition*, 81(4), pp. 746-750, ISSN 0002-9165.
- KASPER, H. 2015. Výživa v medicíně a dietetika. Praha: Grada, 592 s. ISBN 978-80-247-4533-6.
- KIMMER, D. 2012. Rozdíly v životním stylu mužů a žen – studentů jihočeské univerzity. České Budějovice: Jihočeská univerzita. Diplomová práce.
- KUKAČKA, V. 2009. Zdravý životní styl. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 176 s. ISBN 978-80-7394-105-5.
- LYTLE, L. A. – LASKA, M. N. – LINDE, J. A. – MOE, S. G. – NANNEY, M. S. – HANNAN P. J. – ERICKSON, D. J. 2017. Weight-Gain Reduction Among 2-Year College Students. *American Journal of Preventive Medicine*, 52 (2), pp. 183-191, ISSN 0749-3797.
- MARTINS, C. – MORGAN, L. – TRUBY, H. (2008). A review of the effect of exercise on appetite regulation. *International Journal of Obesity*, 32(9), pp. 1337-1347, ISSN 0307-0565.
- MOTA, J. – FIDALGO, F. – SILVA, R. – RIBEIRO, J. 2008. Relationship between physical activity, obesity and meal frequency in adolescents. *Annals of Human Biology*, 35(1), pp. 1-10, ISSN 0301-4460.
- ORSINI, N. – BELLOCCO, R. – BOTTAI, M. – PAGANO, M. – MICHAELSSON, K. – WOLK, A. 2008. Combined effect of obesity and physical activity in predicting among men. *Journal of Internal Medicine*, 264(5), pp. 442-451, ISSN 0954-6820.
- ROUBÍK, L. a kol. 2018. Moderní výživa ve fitness a silových sportech. Praha: Erasport, 552 s. ISBN 978-80-9056-855-6.
- SCHNEIDERKA, P. 2011. Kapitoly z klinické biochemie. Praha: Karolinum, 366 s. ISBN 978-80-2460-678-1.
- ŠTAUFČÍKOVÁ, T. 2018. Problematika energetické bilance a faktory, které ji ovlivňují. Praha: Univerzita Karlova. Diplomová práce.
- VILIKUS, Z. a kol. 2015. Výživa sportovců a sportovní výkon. Praha: Karolinum, 177 s. ISBN 978-80-246-2064-0.

ZADÁK, Z. – KVĚTINA, J. 2012. Metodologie předklinického a klinického výzkumu v metabolismu, výživě, imunologii a farmakologii. Praha: Galén, 325 s. ISBN 978-80-7262-855-1.

KONTAKT

Doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy a sportu, Na Sádkách 2

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

370 05 České Budějovice

e-mail: kuckacka@pf.jcu.cz

**VPLYV PLYOMETRICKÉHO A SILOVÉHO PROGRAMU NA AKCELERAČNÚ
RÝCHLOSŤ U HRÁČOV ĽADOVÉHO HOKEJA NA 20 M VZDIALENOSŤ NA
ĽADE A MIMO ĽADU**

**INFLUENCE OF PLYOMETRIC AND STRENGTH PROGRAM ON
ACCELERATION SPEED IN ICE HOCKEY PLAYERS AT 20 M DISTANCE ON-
ICE AND OFF-ICE**

Marián KNECHTA¹

¹Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta, Univerzita Mateja Bela v Banskej
Bystrici, Slovensko

ABSTRAKT

Cieľom predloženej štúdie, bolo zistiť vplyv plyometrických a silových cvičení u 14-15 ročných hráčov ľadového hokeja na akceleračnú rýchlosť na vzdialenosť 20 m na ľade a mimo ľadu. Výskumný súbor tvorilo 33 hráčov (Muži; vek: 14.7 ± 0.7 ; výška: $166.5 \text{cm} \pm 7.3$; váha: $53.4 \text{kg} \pm 6.9$) rozdelených do dvoch súborov. Hráči HC 05 Banská Bystrica tvorili experimentálny súbor ($n=18$), hráči MHC Martin tvorili kontrolný súbor ($n=15$). Hráči počas 8 týždňov absolvovali tréningové jednotky všeobecnej prípravy a tréningové jednotky na ľade. V experimentálnom súbore bol pridaný experimentálny činiteľ plyometrické cvičenia, ktoré boli realizované podľa tréningového protokolu 2x do týždňa vždy pred tréningovou jednotkou na ľade v rozsahu 20-30 minút. Na spracovanie štatistických údajov sme použili dvojfaktorovú analýzu rozptylu (two-way ANOVA) a teóriu effect size. V testoch na 20 m na ľade a mimo ľadu došlo medzi Pretest1 a Posttest1 v kontrolnom súbore k minimálnemu zlepšeniu.

KLÚČOVÉ SLOVÁ: akceleračná rýchlosť, silový program, plyometrické cvičenia, ľadový hokej.

ABSTRACT

The aim of the presented study was to determine the effect of plyometric and strength exercises in 14-15 year old ice hockey players on the acceleration speed at a distance of 20 m on-ice and off-ice. The research set consisted of 33 players (Male; age: 14.7 ± 0.7 ; height: $166.5 \text{cm} \pm 7.3$; weight: $53.4 \text{kg} \pm 6.9$) divided into two grup. Experimental group ($n=18$) and control group ($n=15$). During 8 weeks, the players performed training units on-ice and off-ice. Players in

experimental group performed two extra strength and plyometric units off-ice from 20 to 30 minutes before training units on-ice. We used two-way ANOVA and effect size theory to process the statistical data. In the 20 m tests on-ice and off-ice, there was minimal improvement between Pretest1 and Posttest1 in the control set

KEY WORDS: acceleration speed, strength program, plyometric exercise, ice hockey.

ÚVOD

Ľadový hokej sa od ostatých športov výrazne odlišuje, pohybovať sa po ľade na tenkých nožoch, kontrolovať puk a zároveň sledovať svojich spoluhráčov a aj protihráčov je veľmi náročné či už po silovej, rýchlostnej a v neposlednom rade po koordinačnej stránke. Autori ako Tóth (2010), Joyce and Lewindon (2014), Skahan (2016) a iní sa zhodujú, že ľadový hokej je z roka na rok rýchlejší. Tóth, et. al. (2010) tvrdí, že v súčasnosti sa pokladajú za najdôležitejšie faktory výkonu moderného hokejistu rýchlostné schopnosti, ktoré úzko súvisia s dynamikou a silou. Perič and Dovalil (2010), Boyl (2016), Owen and Dellal (2016), Jebavý and Hojka (2017) charakterizujú rýchlostné schopnosti ako schopnosť vykonať činnosť s maximálnou intenzitou resp. vyvinúť maximálnu možnú rýchlosť v čo najkratšom možnom čase s pohybovou činnosťou do 20 sekúnd. Tréning rýchlosti, dynamiky a sily sú nevyhnutné pri rozvoji hokejistu. Terry and Goodman (2020) sa vyjadrili, že rýchlosť korčuľovania závisí od rýchlosti a sily stehenných, bedrových a lýtkových svalových skupín, čo potvrdzuje aj fakt že zdatní korčuľari sú vždy v týchto partiách nadmerne vyvinutí. Ľadový hokej sa najčastejšie spája práve s rýchlosťou, dynamikou a silou, trénovať tieto vlastnosti je super, no ľahko sa môže zabudnúť na ohybnosť a pohyblivosť. Pokiaľ chce hráč dosahovať čo najlepšie výkony čo najdlhšie obdobie musí trénovať rôznymi spôsobmi. Rozvoj rýchlostných schopností priamo súvisia s rozvojom výbušnej sily dolných končatín, ktorá sa rozvíja pomocou plyometrických cvičení.

Hansen and Kennelly (2017) hovoria, že metóda plyometrie je založená na princípe natiahnutia a skrátenia. Jej charakteristickou črtou je excentrická kontrakcia spôsobená (rýchlim zabrzdéním) a následne čo najrýchlejším prechodom do opačného smeru, takzvaná koncentrická kontrakcia. V súčasnosti je plyometria rozšírená a využívaná takmer vo všetkých športoch. Autori ako Lockwood and Brophey (2008) a Lee et. al. (2014), Haukali and Tjelta (2015), Deahlin, et. al (2017) skúmalo plyometriu v priamej súvislosti s rýchlosťou korčuľovania. Chu (1998) tvrdí, že práve puberta je najrýchlejšie sa rozvíjajúce obdobie, a teda najvhodnejší čas na rozvoj rýchlostno-silových schopností u hráčov ľadového hokeja. Pre náš

výskum s hokejistami vo veku 14-15 rokov sme sa rozhodli aj na základe vyššie uvedených výskumov a hlavne z dôvodu, že slovenskí hráči v kategóriách U15-U18 zaostávajú za vyspelými hokejovými krajinami ako napríklad USA, Kanada, Fínsko, Švédsko a Rusko práve v rýchlosti korčuľovania čo je v ľadovom hokeji nesmierne dôležité, keďže mnoho krát o výsledku zápasu rozhodujú stotiny. Cieľom nášho výskumu bolo zistiť efekt plyometrických a silových cvičení na úroveň bežeckej a hlavne korčuľarskej akceleračnej rýchlosti na vzdialenosť 20 metrov u hokejistov vo veku 14-15 rokov.

METODIKA

Pre výskum sme si zvolili terénny dvojskupinový časovo súbežný model typu kvaziexperiment, pri ktorom nebolo možné náhodne (randomizáci) priradiť sledované objekty k jednotlivým experimentálnym podmienkam. Dva súbory hráčov ľadového hokeja totiž už existovali pred zostavením experimentu, jedná sa teda o typ experimentu takzvaných nerovnocenných skupín vyžadujúceho pretest a posttest experimentálnej a kontrolnej skupiny. Experimentálna skupina ($n = 18$) vykonávala plyometrické cvičenia po dobu 8 týždňov popri pravidelnom tréningovom programe zahrňujúci tréningové jednotky špeciálnej a všeobecnej prípravy. Kontrolná skupina ($n = 15$) vykonávala pravidelný tréningový program bez experimentálneho činiteľa plyometrických cvičení. Po 8 týždňoch experimentálneho činiteľa nasledovalo 8 týždňov bez experimentálneho činiteľa plyometrických cvičení v experimentálnej skupine, čím sme chceli sledovať dlhodobý efekt plyometrických cvičení. Experimentálna aj kontrolná skupina bola testovaná 3x. Testovanie pozostávalo zo vstupných meraní, výstupných meraní a postexperimentálnych meraní v oboch skupinách. Celý experiment bol uskutočnený počas súťažného obdobia od septembra 2019 do januára 2020.

VÝSKUMNÝ SÚBOR

Do výskumu bolo zapojených celkom 33 hráčov ľadového hokeja vo veku 14–15 rokov (male; age: 14.7 ± 0.7 ; height: $166.5\text{cm} \pm 7.3$; weight: $53.4\text{kg} \pm 6.9$) rozdelených do dvoch súborov, kontrolnú skupinu (KO) tvorili hráči tímu MHC Martin ($n = 15$) a experimentálnu skupinu (EXP) tvorili hráči tímu HC 05 Banská Bystrica ($n = 18$). Oba tímy hrajú najvyššiu kadetskú súťaž na Slovensku (Top 14).

Tabuľka 1. Základné štatistické charakteristiky experimentálneho a kontrolného súboru

Variables/Súbory	Experimentálny ($n = 18$)				Kontrolný ($n = 15$)				d	ES
	M	SD	Min.	Max.	M	SD	Min.	Max.		
Vek (roky)	14.8	0.6	14.2	15.4	14.6	0.8	14.1	15.4	0.28	small
Height (cm)	165.0	8.0	156	173	168.0	6.5	158	175	0.41	small
Weight (kg)	52.6	7.2	45	65	54	6.6	48	69	0.20	small
BMI	19.5	2.1	17.4	21.6	19.1	3.5	15.6	22.6	0.14	trivial

Vysvetlivky: n = počet; M = priemer; SD = smerodajná odchylka; d = index veľkosti efektu; ES = veľkosť efektu

Tréningový program

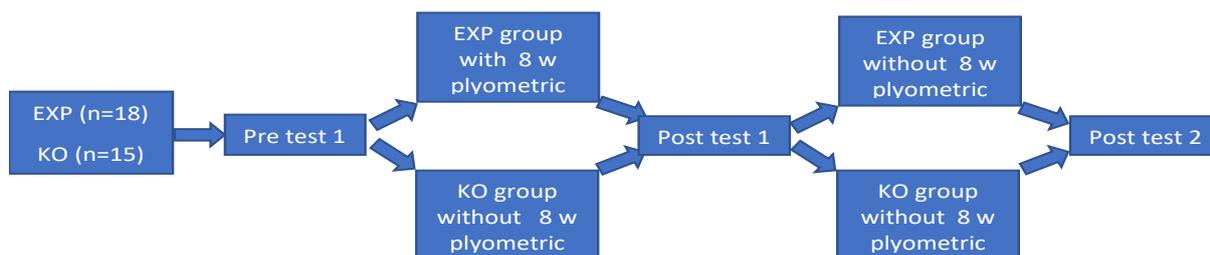
Počas experimentálneho obdobia hráči oboch súborov absolvovali tréningové jednotky na suchu a ľade. Hráči v experimentálnom súbore absolvovali týždenne 5 tréningových jednotiek na ľade po 60 minút a jeden súťažný zápas. Hráči v kontrolnom súbore týždenne absolvovali 4 tréningové jednotky na ľade v rozsahu 75 minút a jeden súťažný zápas. Tréningové jednotky všeobecnej prípravy absolvovali hráči v experimentálnom aj kontrolnom súbore 3 x do týždňa v rozsahu 60 minút.

Testovací protokol

Všetky testovania (Pre, Post1 a Post2) sa vykonávali v oboch skupinách rovnako. Testovania mimo ľadu (20 m šprint) sa uskutočnili v dopoludňajších hodinách v telocvični. Testovania na ľade (20 m šprint) sa uskutočnili v ten istý deň v poobedňajších hodinách na zimnom štadióne. Pred každým testovaním bolo realizované 15 minútové rozohriatie a rozcvičenie. Na meranie sa použili fotobunky. Pri každom teste mali hráči dva pokusy, do výsledkov sa započítal lepší z dvojice výsledkov.

Tabuľka 2. Prehľad vstupných, výstupných a postexperimentálnych meraní experimentálneho a kontrolného súboru

Pretest	Posttest1	Posttest2
EXP1 16.9.2019	EXP2 25.11.2019	EXP3 20.1.2020
KO1 23.9.2019	KO2 2.12.2019	KO3 27.1.2020



Obrázok 1. Metodický dizajn testov a tréningového protokolu.

Šprint na 20 m na ľade a mimo ľadu

Metodika testu: úroveň skúmaných pohybových schopností probanda sme merali v čase (s), na meranie času boli použité fotobunky, ktoré sme umiestnili na 20 m vzdialenosť. Meranie času z hľadiska úrovne korčuliarskej a bežeckej akceleračnej rýchlosti na 20 m. Štartovalo sa z polovysokého hokejového „posedu“ na vlastný podnet, každý proband mal dva pokusy, do hodnotenia sa zaznamenal lepší z dvoch pokusov.

Experimentálny činiteľ

V experimentálnom súbore bol pridaný experimentálny činiteľ plyometrické cvičenia, ktoré hráči vykonávali 2x do týždňa v rozsahu 20–30 min pred tréningovou jednotkou na ľade. Experimentálny podnet v podobe plyometrických a silových cvičení formou kruhového tréningu, kde probandi absolvovali cvičenia na 9 stanovištiach, na každom stanovišti boli jeden až dvaja probandi, cvičenia vykonali v troch kolách s celkovým počtom 360 rôznych odrazov na jednej tréningovej jednotke v utorok a 366 rôznych odrazov na druhej tréningovej jednotke vo štvrtok s intervalom zaťaženia a odpočinku 1:3. Po dôkladnom rozohriatí a rozcvičení boli hráči rozmiestnení po dvojiciach na jednotlivé stanovištia. Interval zaťaženia a odpočinku na stanovisku 1:1. Na zvukový signál trénera prvý z dvojice vykonal daný počet opakovaní na svojom stanovišti, následne vykonal cvičenie druhý z dvojice. Po dokončení cvičení na každom stanovišti sa hráči presunuli na ďalšie stanovište v smere hodinových ručičiek a na zvukový signál trénera pokračovali opäť v cvičení. Po absolvovaní všetkých deviatich stanovišť mali hráči dlhšiu prestávku na regeneráciu a doplnenie tekutín. Nasledovalo druhé a tretie kolo s rovnakým intervalom zaťaženia na stanovišti a rovnakou dĺžkou odpočinku medzi kolami.

1-2 týždeň odpočinok medzi kolami 240 s

3-4 týždeň odpočinok medzi kolami 210 s

5-6 týždeň odpočinok medzi kolami 180 s

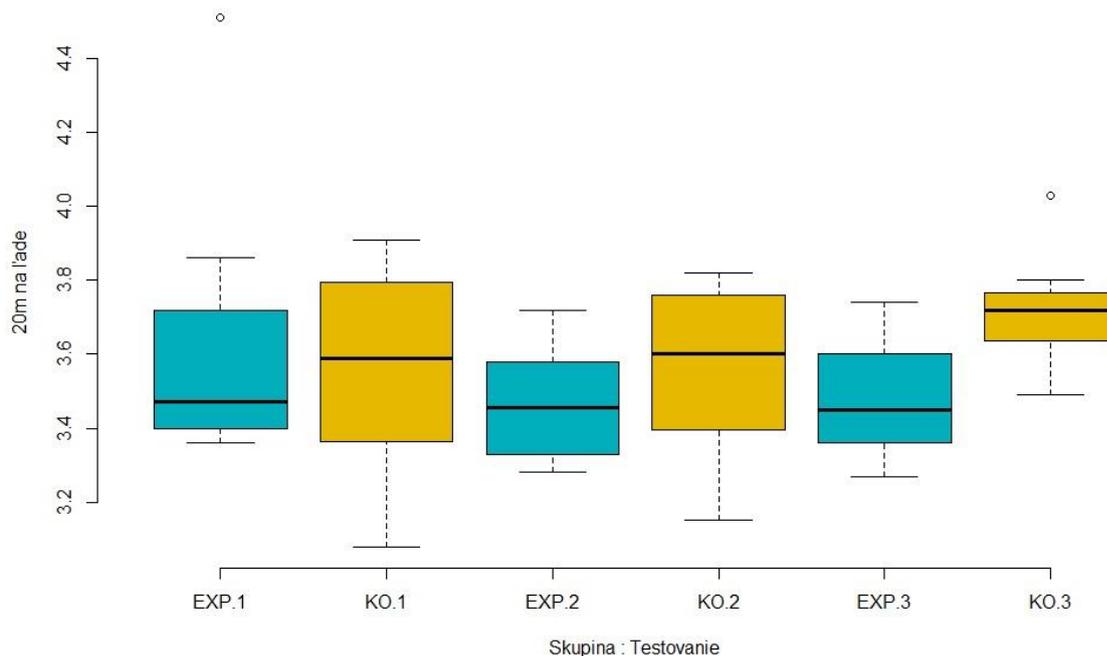
7-8 týždeň odpočinok medzi kolami 150 s

ŠTATISTICKÁ ANALÝZA

Pri každom výpočte pomocou ANOVA sme preskúmali kvalitu modelu, ktorý je základom analýzy rozptylu. Diagnostiku modelu sme robili z dôvodu, aby sme sa uistili, že nutné predpoklady modelu sú splnené. Vykonali sme preto kontrolu normality rozdielov pomocou testu Kolmogorovho – Smirnovovho testu a Leveneov test homogenity rozptylov. Na porovnanie jednotlivých skupín a testovaní navzájom sme použili post hoc test. Viacnásobné porovnanie Tukey HSD testom sme použili, aby sme potvrdili, že rozdiely medzi skupinami a jednotlivými testovaniami sú odlišné. Effect size sme interpretovali podľa Cohena (ES; Cohen, 1988; Hopkins, 2002). Pri sumarizácii údajov sme použili software Microsoft Excel, štatistické údaje sme spracovali v štatistickom programe Statistica (verze 13.2), resp s využitím štatistického kalkulátoru Social Science Statistics (<https://www.socscistatistics.com/>). Pro posouzení diferencí středních hodnot jsme použili effect size (ES) index d , který lze interpretovat dle Cohena (1988) jako small ($d = 0.20$), medium ($d = 0.50$) nebo large ($d = 0.80$), Hopkins (2002) používá pro hodnoty $d < 0.2$ interpretaci „trivial“. Na vizualizáciu sme použili krabicový diagram párového porovnania rozdielov stredných hodnôt. Pri použití parametrických štatistických testov sme pracovali so základnými charakteristikami ako je stredná hodnota, medián, smerodajná odchýlka. Hladinu významnosti testov sme posudzovali podľa hodnoty $p < 0,05$. Pri sumarizácii údajov sme použili tabuľkový kalkulátor Microsoft Excel a štatistické údaje sme spracovali v štatistickom programe R (Chráska, 2007).

VÝSLEDKY

Na obrázku 2. sú graficky znázornené výsledky testu akceleračnej rýchlosti na ľade na vzdialenosť 20 metrov experimentálneho (EXP) a kontrolného (KO) súboru.



Obrázok 2. Výsledky akceleračnej rýchlosti experimentálneho a kontrolného súboru v teste na ľade na vzdialenosť 20 m

Poznámka: EXP 1 = experimentálny súbor, vstupné testovanie, EXP 2 = experimentálny súbor, výstupné testovanie, EXP 3 = experimentálny súbor, postexperimentálne testovanie, KO 1 = kontrolný súbor, vstupné testovanie, KO 2 = kontrolný súbor, výstupné testovanie, KO 3 = kontrolný súbor, postexperimentálne testovanie

V Tabuľke 3 sú uvedené výsledky testu akceleračnej rýchlosti na 20 m na ľade experimentálneho a kontrolného súboru a ich štatistické posúdenie. Posúdenie významnosti diferencií stredných hodnôt (M) medzi vstupné testovanie (EXP 1), výstupné testovanie (EXP 2) a postexperimentálne testovanie (EXP 3) experimentálneho súboru, rovnako ako vstupné testovanie (KO 1), výstupné testovanie (KO 2) a postexperimentálne testovanie (KO 3) kontrolného súboru bolo prevedené pomocí effect size (ES) indexu d .

Tabuľka 3. Testy akceleračnej rýchlosti na ľade na 5 a 20 m (s)

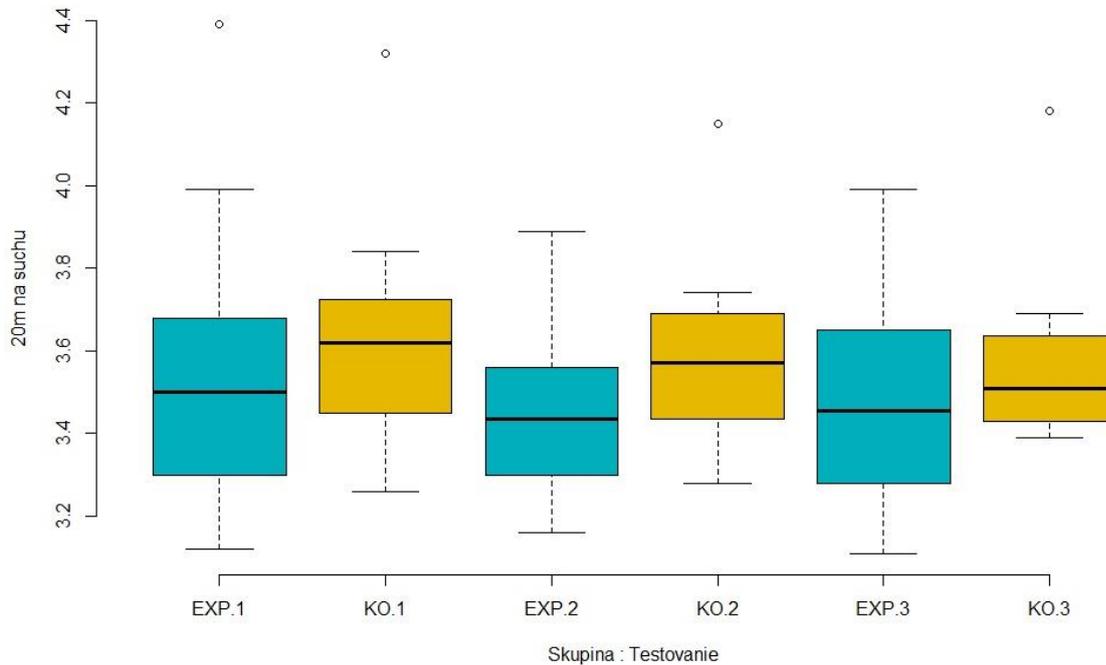
Test 20 m na ľade						
EXP	M	SD	Min	Max	EXP 2	EXP 3
(<i>n</i> = 18)					(<i>d</i>)	(<i>d</i>)
EXP 1	3.59	0.29	3.36	4.51	0.52*	0.52*
EXP 2	3.47	0.15	3.28	3.71		0
EXP 3	3.47	0.15	3.27	3.72		
KO (<i>n</i> = 15)	M	SD	Min	Max	EXP 2	EXP 3
					(<i>d</i>)	(<i>d</i>)
KO 1	3.57	0.26	3.08	3.91	0.08	0.62
KO 2	3.55	0.23	3.15	3.82		0.79
KO 3	3.70	0.14	1.23	4.03		

Poznámky: EXP = experimentálny súbor; KO = kontrolný súbor; *n* – počet probandov; M = priemer; SD = štandardná odchýlka; Min = minimum; Max = maximum; *d* = index veľkosti efektu (* = medium), (červená = zhoršenie)

Medzi výsledkami vstupných testovaní medzi EXP a KO v teste 20 m na ľade (EXP 1 x KO 1, *d* = 0.07, trivial), sa zistil malý resp. žiadny rozdiel. Vo výstupných výsledkoch medzi EXP a KO v teste 20 m on-ice (EXP 2 x KO 2, *d* = 0.41, small). Z výsledkov výstupných testovaní medzi EXP1 a EXP2 vyplýva, že plyometrické a silové cvičenia mali v teste akceleračnú rýchlosť na 20 m na ľade effect size médium (*d* = 0.52). V kontrolnej skupine z výsledkov výstupných testovaní medzi KO1 a KO2 sa preukázal malý effect size (*d* = 0.08). Z výsledkov vyplýva že hráči EXP, dosiahli o 0,08 s lepši čas ako hráči v KO.

V postexperimentálnom testovaní medzi EXP a KO v teste 20 m na ľade (EXP 3 x KO 3, *d* = 1.59, large). Z výsledkov postexperimentálneho testovania medzi EXP3 a KO3 sa v teste na 20 m na ľade preukázal veľký effect size v prospech EXP, kde hráči dosiahli lepši čas o 0,23 s oproti KO. O pozitívnom efekte plyometrických a silových cvičení na akceleračnú rýchlosť na vzdialenosť 20 m hovorí aj fakt, že effect size sa neprejavil len medzi EXP a KO ale taktiež aj v porovnávaní výsledkov testovania medzi EXP1 a EXP2 v teste 20 m medium effect size. (*d* = 0.53, médium) a medzi (EXP 1 x EXP 3, *d* = 0.52, medium). Pričom v KO sa v teste na 20 m neprejavil žiadny effect size (KO 1 x KO 2, *d* = 0.08, trivial).

Na obrázku 3. sú graficky znázornené výsledky testov akceleračnej rýchlosti mimo ľadu na vzdialenosť 20 metrov experimentálneho (EXP) a kontrolného (KO) súboru.



Obrázok 3. Výsledky akceleračnej rýchlosti experimentálneho a kontrolného súboru v teste mimo ľadu na vzdialenosť 20 m

Poznámka: EXP 1 = experimentálny súbor, vstupné testovanie, EXP 2 = experimentálny súbor, výstupné testovanie, EXP 3 = experimentálny súbor, postexperimentálne testovanie, KO 1 = kontrolný súbor, vstupné testovanie, KO 2 = kontrolný súbor, výstupné testovanie, KO 3 = kontrolný súbor, postexperimentálne testovanie

V Tabuľke 4 sú uvedené výsledky testov akceleračnej rýchlosti na 20 m mimo ľadu experimentálneho a kontrolného súboru a ich štatistické posúdenie. Posúdenie významnosti diferencií stredných hodnôt (M) medzi vstupné testovanie (EXP 1), výstupné testovanie (EXP 2) a postexperimentálne testovanie (EXP 3) experimentálneho súboru, rovnako ako medzi vstupné testovanie (KO 1), výstupné testovanie (KO 2) a postexperimentálne testovanie (KO 3) kontrolného súboru bolo prevedené pomocí effect size (ES) indexu *d*.

Tabuľka 4. Testy akceleračnej rýchlosti mimo ľadu na 20 m (s)

Test 20 m mimo ľadu						
EXP	M	SD	Min	Max	EXP 2	EXP 3
(<i>n</i> = 18)					(<i>d</i>)	(<i>d</i>)
EXP 1	3.52	0.32	3.12	4.39	0.26	0.10
EXP 2	3.45	0.20	3.16	3.89		0.17
EXP 3	3.49	0.27	3.11	3.99		
KO (<i>n</i> = 15)	M	SD	Min	Max	EXP 2	EXP 3
					(<i>d</i>)	(<i>d</i>)
KO 1	3.63	0.26	3.26	4.32	0.21	0.26
KO 2	3.58	0.21	3.28	4.15		0.05
KO 3	3.57	0.20	3.39	4.18		

Poznámky: EXP = experimentálny súbor; KO = kontrolný súbor; *n* – počet probandov; M = priemer; SD = štandardná odchýlka; Min = minimum; Max = maximum; *d* = index veľkosti efektu (* = medium), (červená = zhoršenie)

V teste na 20 m off-ice sa preukázal medzi EXP1 a KO1 small effect size a to znamená, že budeme porovnávať aj výsledky medzi EXP a KO. Vo výstupných výsledkoch medzi EXP a KO v teste 20 m off-ice (EXP 2 x KO 2, *d* = 0.63, medium). Z výsledkov výstupných testovaní medzi EXP2 a KO2 vyplýva, že plyometrické cvičenia mali pozitívny vplyv na akceleračnú rýchlosť v teste 20 m off-ice, kde hráč EXP dosiahol o 0,13 s lepšiu čas ako hráči v KO. V postexperimentálnom meraní 20 m off-ice medzi EXP3 a KO3 (EXP 3 x KO 3, *d* = 0.34, small), sa preukázal malý effect size taktiež v prospech hráčov EXP, kde hráči dosiahli o 0,08 s lepšiu čas ako hráči v KO. Výsledky v teste 20 m off-ice ukazujú, že plyometrické cvičenia mali pozitívny efekt na akceleračnú rýchlosť na vzdialenosť 20 m off-ice po 8 týždňoch tréningového protokolu, no z dlhodobého hľadiska sa efekt plyometrických cvičení vytrácal, čo dokazuje aj fakt, že hráči v KO sa aj keď len minimálne no postupne pri 1. 2. a 3. testovaní (3.63; 3.58; 3.57 s) zlepšovali a hráči v EXP sa medzi 1. a 2. testovaním výrazne zlepšili no následne sa v 3. testovaní zhoršili (3.52; 3.45; 3.49 s).

DISKUSIA

Len málo autorov sa zaoberalo prijateľným vplyvom plyometrických cvičení na akceleračnú rýchlosť korčuľovania. Podobným výskumom tomu nášmu sa zaoberali autori ako Brcko – George (2001), Deahlin, et. al. (2017) a Novák, et. al. (2019).

Naše výsledky testu 5 m on-ice sa zhodujú s výsledkami Nováka, et. al. (2019), ktorí pracovali na výskume so 14 hráčmi ľadového hokeja vo veku 14.8 roka počas súťažného obdobia. Hráčov rozdelil do dvoch experimentálnych skupín. V oboch skupinách hráči okrem klasického tréningového programu absolvovali 3 tréningové jednotky po dobu 20-30 minút zamerané na agilitu. V prvej skupine vykonávali hráči tréningy agility na ľade 2x týždenne po dobu 4 týždňov s následným 2 týždňovým odpočinkom a nasledujúcim 4 týždňovým tréningom agility mimo ľadu. V druhej skupine sa program vykonával naopak, 4 týždne tréning agility mimo ľadu, dva týždne odpočinku a 4 týždne agility tréningu na ľade. Testovania pozostávali s akceleračnej rýchlosti korčuľovania na 6.10 metra, rýchlosti korčuľovania na 35 metrovú vzdialenosť, S corner testu, testu brzdenia, weave agility testu a testu reakcie. Jeho výsledky testu korčuľovania na 6.10 a 35 m sa zhodujú s našimi výsledkami testu korčuľovania na 20 m, kde aj v jednom aj druhom prípade bol preukázaný pozitívne vplyvy plyometrických cvičení.

Deahlin, et. al. (2017) sa zaoberali veľmi podobným výskumom, kde sa zoberali plyometrickými cvičeniami v kombinácii so silovými cvičeniami v jednej skupine a core cvičeniami v druhej skupine. Účelom štúdie bolo dokázať, že tréning plyometrických cvičení v kombinácii s tradičným silovým tréningom bude mať pozitívnejší vplyv na rýchlosť korčuľovania na ľade v porovnaní s klasickým silovým tréningom. Experiment trval 8 týždňov, počas ktorých 16 probandov absolvovalo týždenne 5 tréningových jednotiek pričom v experimentálnej skupine boli dve silové a tri plyometrické tréningové jednotky a v kontrolnej skupine dve silové a tri core tréningové jednotky. Na ľade vykonali testovania na vzdialenosť 10 a 35 metrov, mimo ľadu vykonali horizontálne a vertikálne skoky. Jeho výsledky testu korčulirskej rýchlosti na 10 m sa čiastočne zhodujú s našimi výsledkami na 20 m, kde sa v oboch prípadoch prejavil pozitívny vplyv plyometrických cvičení resp. plyometrických cvičení v kombinácii so silovým tréningom na akceleračnú rýchlosť korčuľovania.

Čo sa týka našich výsledkov testu mimo ľadu na vzdialenosť 20 m sa v našom výskume nepreukázal pozitívny vplyv plyometrických cvičení na rýchlosť behu na vzdialenosť 20 m počas súťažného obdobia. Súhlasíme s názorom autora Runner, et. al. (2016), ktorí načali zaujímavú myšlienku, ktorú si všimli z výsledkov ich výskumu a to je, že korelácia medzi VJ a SBJ bola veľmi nízka a to mohlo byť spôsobené tým, že hráči sa v tréningovom procese viacej

zaoberali VJ čo môže viesť k „naučenejšiemu“ vzoru a teda k „pohodlnejšiemu“ vykonaniu testu. Toto tvrdenie by sa dalo pretransformovať aj do nášho výskumu, kde sme testovali rýchlosť korčuľovania a rýchlosť. Kde počas tréningového programu plyometrických cvičení počas súťažného obdobia trénovali hráči predovšetkým na ľade a len zriedka sa zaoberajú rozvojom akceleračnej rýchlosti behania.

Naše výsledky testu na 20 m mimo ľade sa nezhodujú s výsledkami podobných výskumov autora Singh, et. al. (2018) ktorí skúmali vplyv 6 týždňového programu vertikálnych plyometrických cvičení na akceleračnú rýchlosť behu a rýchlosť behu so zmenami smeru u 17 elitných hráčov ľadového hokeja. Hráči absolvovali plyometrický tréning s malým objemom 2 x do týždňa. V prvej skupine (n=8) hráči absolvovali rôzne druhy zoskokov a výskokov z nižšieho na vyšší box (low to high drop) a v druhej skupine (n=9) hráči absolvovali rôzne druhy zoskokov a výskokov z vyššieho na nižší box (high to low drop). V oboch skupinách hráči absolvovali 5 sérii po 4 opakovania. Testoval sa šprint na vzdialenosť 10 a 20 metrov a 505 agility test. Cvičenia sa vykonávali v malom objeme pretože to bolo doplnkové cvičenie k ich individuálnym plánom. Z výsledkov vyplýva, že priaznivejšie účinky dosiahli respondenti v skupine high to low, kde nastalo zlepšenie vo všetkých troch testoch avšak štatistický významný rozdiel sa potvrdil len v teste šprint na 10 metrov. V skupine low to high nastalo zlepšenie v testoch šprint na 10 metrov a teste 505 agility.

ZÁVER

Na základe výsledkov nášho kvaziexperimentu bolo dokázané, že tréningový protokol plyometrických a silových cvičení v trvaní 8 týždňov a frekvenciou vykonania 2x do týždňa po dobu 30 -40 min v EXP vždy pred tréningovou jednotkou na ľade mal pozitívny vplyv na akceleračnú rýchlosť v teste na ľade na vzdialenosť 20 m. Kde hráči EXP oproti hráčom KO dosiahli lepšie výsledky vo výstupných a aj postexperimentálnych testovaniach. V testoch mimo ľadu sa preukázal len malý vplyv plyometrických cvičení na akceleračnú rýchlosť vo výstupných testoch na vzdialenosť 20 m v EXP. V postexperimentálnom meraní došlo dokonca k zhoršeniu. Výsledky naznačujú pozitívny vplyv experimentu na akceleračnú rýchlosť na ľade v dlhšom časovom horizonte, počas experimentu aj v postexperimentálnom období. Akceleračná rýchlosť mimo ľadu sa zlepšila len počas experimentu a v postexperimentálnom období jej úroveň poklesla.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- Boyl, M. (2016). *New functional training for sports*. Champaign: Human Kinetics.
- Bracko, M. R., George, J. D. (2001). Prediction of ice skating performance with off ice testing in womens ice hockey players. *Journal of strength and conditioning research*, 15(1), 116-122. https://journals.lww.com/nscajscr/Abstract/2001/02000/Prediction_of_Ice_Skating_Performance_With_OffIce.20.aspx
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Dæhlin, T. E., Haugen, O. C., Haugerud, S., Hollan, I., Raastad, T., & Rønnestad, B. R. (2017). Improvement of Ice hockey players on-ice sprint with combined plyometric and strength training. *International journal of sports physiology and performance*, 12(7), 893–900. DOI: <https://doi.org/10.1123/ijsp.2016-0262>
- Hansen, D., & Kennelly, S. (2017). *Plyometric anatomy*. Champaign: Human Kinetics,
- Haukali, E., & Tjelta, L. I. (2015). Correlation between off-ice variables and skateing performance among young male ice hockey players. *International Journal of Applied Sports Science*, 27(1), 26–32.
- Hopkins, W. (2002). *A scale of magnitudes for effect statistics. A new view of statistics*. Retrieve from www.sportsci.org/resource/stats/effectmag.html
- Chráska, M. (2007). *Metódy pedagogického výskumu*. Praha: olympia/Karoliium.
- Chu, D. (1998). *Jumping into plyometric*. Champaign: Human Kinetics.
- Jebavý, R., & Hojka, V. (2017). *Kondiční trénink ve sportovních hrách*. Praha: Grada publishing.
- Joyce, D., & Lewindon, D. (2014). *High performance training for sports*. Champaign: Human Kinetics.
- Lockwood, K. L., & Brophey, P. (2008). The Effect of a Plyometrics Program Intervention on Skating Speed in Junior Hockey Players. *The Sport Journal*, 41(2). <https://thesportjournal.org/article/the-effect-of-a-plyometrics-program-intervention-on-skating-speed-in-junior-hockey-players/>
- Lee, Ch., Lee, S., & Yoo, J. (2014). The Effect of a Complex Training Program on Skating Abilities in Ice Hockey Players. *Journal of Physical Therapy Science*, 26(4), 533–537. DOI: [10.1589/jpts.26.533](https://doi.org/10.1589/jpts.26.533)
- Novák, D., Lipinska, P., Rocznik, R., Spieszny, M., & Stastny, P. (2019). Off-Ice Agility Provide Motor Transfer to On-Ice Skating Performance and Agility in Adolescent Ice Hockey

- Players. *Journal of Sports Science and Medicine*, 18(4), 680–694.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6873137/>
- Owen, A., & Della, A. (2016). *Football Conditioning a Modern Scientific Approach: Fitness Training - Speed & Agility - Injury Prevention*. Alex Fitzgerald: Soccertutor.com.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing.
- Runner, A. R., Lehnhard, R. A., Butterfield, S. A., Tu, S., & O Neill, T. (2016). Predictors of speed using off-ice measures of college hockey players. *Journal of strength and conditioning research*, 30(6), 1626-1632.
https://journals.lww.com/nscajscr/Fulltext/2016/06000/Predictors_of_Speed_Using_Off_Ice_Measures_of.18.aspx
- Singh, J., Appleby, B., & Lavender, A. P. (2018). Effect of Plyometric Training on Speed and Change of Direction Ability in Elite Field Hockey Players, *Sports*, 6(4), 144-158. DOI: [10.3390/sports6040144](https://doi.org/10.3390/sports6040144).
- Skahan, S. (2016). *Total hockey training*. Champaign: Human Kinetics.
- Tóth, I. (2010). *Tréner ľadového hokeja*. Bratislava: SZLH, FTVŠ UK.

KOMPARÁCIA VPLYVU TRÉNINGOVÉHO A SÚŤAŽNÉHO ZAŤAŽENIA NA VÝKON REKREAČNEJ BEŽKYNE

Stanislava Straňavská

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

THE COMPARISON OF IMPACT OF TRAINING AND COMPETITIVE LOAD ON RECREATIONAL RUNNER'S PERFORMANCE

ABSTRAKT

Štúdia sa zaoberá prípravou rekreačnej bežkyne na bežecké podujatie „O Permoníkov Kylof“ v obci Ľubietová v Banskobystrickom okrese, ktoré má dĺžku 10 km.

Cieľom predloženej štúdie bolo poskytnúť komparáciu vplyvu tréningového a súťažného zaťaženia na výkon rekreačnej bežkyne. Do výskumu bola zaradená rekreačná bežkyňa vo veku 38 rokov. Probandka sa behu venuje rekreačne popri zamestnaní 6. rok. Sledované obdobie trvalo 3 mesiace (12 týždňov). Okrem bežeckých tréningov bol zaradený do tréningu silový tréning, HIIT a Core tréning. Všetky tréningové jednotky boli zaznamenávané prostredníctvom outdoorového športtestera ©Polar Grit X. Počet dní zaťaženia počas troch mesiacov jún – august v roku 2020 bol 62, v roku 2021 ich bolo 63. Silových tréningov absolvovala v roku 2020 v počte 29, kým v roku 2021 ich bolo podstatne menej, a to 16. HIIT tréningov v roku 2020 absolvovala probandka 26, v roku 2021 ich absolvovala 13, čo predstavuje o 50 % HIIT tréningov menej. Najväčší rozdiel v počte tréningových jednotiek bol zaznamenaný v tréningoch Core, kým v roku 2020 absolvovala iba 2 tréningy, v roku 2021 ich absolvovala 17. Viac nabehaných kilometrov a väčší počet bežeckých tréningov bol zaznamenaný v roku 2020 oproti roku 2021. V roku 2021 absolvovala probandka o 7 bežeckých tréningov menej a o 45,5 nabehaných kilometrov menej v porovnaní s rokom 2020. Po absolvovaní pretekov môžeme konštatovať, že v porovnaní s rokom 2020 došlo v roku 2021 u probandky v rámci toho istého podujatia, na tej istej trati k zlepšeniu výsledného času o 4 minúty.

KLÚČOVÉ SLOVÁ: Core, HIIT, rekreačný beh, silový tréning.

ABSTRACT

The study deals with a preparation of recreational female runner to sports event „O Permoníkov Kýlof“ in Ľubietová, which is situated in Banská Bystrica district. Its distance is 10 km.

The aim of the study was to present a comparison of impact of training and competitive load on runner's performance. The research consists of recreational female runner at the age of 38. The runner has been interested in running for 6 years. The monitored period lasted 3 months (12 weeks). The training consisted not only of the running trainings but also the strength training, HIIT and the core training. All training units were monitored through outdoor sport-tester ©Polar Grit X. The number of the load days was 62 during June- August in 2020 and 63 in 2021. The number of the strength trainings was 29 in 2020 but the number in 2021 was considerably lower- 16. The runner attended 26 HIIT trainings in 2020 and 13 in 2021, which represents decrease in 50% of mentioned HIIT trainings. The most significant difference was monitored in Core training, which was attended only two times in 2020. The runner attended 17 Core trainings in 2021. More running trainings and kilometres were monitored in 2020 when compared with 2021. In 2020, the runner completed 7 less running trainings and 45.5 less kilometres than in 2021. Finally, we can state that the final time in the same running competition has improved in 4 minutes in 2021 when compared with 2020.

KEY WORDS: Core, HIIT, recreational running, strength training

ÚVOD

Štúdie zamerané na optimalizáciu ekonomiky behu sú zamerané predovšetkým na zlepšenie koordinácie behu a tiež na zvýšenie účinnosti svalovej práce rôznymi druhmi silového tréningu. Viacerí autori uvádzajú, že kombináciou behu a silového tréningu je možné dosiahnuť rýchlejší čas a lepšiu výdrž. Silový tréning je v skutočnosti jedným z najúčinnějších spôsobov, ako zvýšiť športový výkon. Butcher et al. (2007) uvádzajú, že silový tréning má v súčasnosti zvýšiť efektivitu práce svalov a zlepšiť stabilitu trupu, čo umožňuje vyšší tréningový objem. Medzi elitnými bežcami silové tréningy ukázali pozitívne účinky na ekonomiku behu a bežecký výkon (Foster – Lucia, 2007). Autori Guglielmo – Greco – Denadai (2009) tvrdia, že okrem silových tréningov boli preukázané pozitívne účinky na bežecký výkon aj po výbušných cvičeniach. O výhodách silového tréningu na výkonnostnú úroveň rekreačných bežcov je veľmi málo prieskumov (Beneke – Hütler, 2005; Kelly – Burnett – Newton, 2008). Krüger (2011) zdôrazňuje, že dochádza k vzájomnej interakcii medzi vytrvalostným a silovým tréningom. Nie

je možné dosiahnuť optimálny tréning bez dostatočnej svalovej sily. Z tohto dôvodu je dôležité okrem aeróbnej vytrvalosti trénovať aj silu, pretože svaly sú obzvlášť vystavené stresu počas vytrvalostného tréningu. Viacerí odborníci z oblasti športu kladú dôraz na funkčný tréning, ktorý je vhodný na rozvoj sily, vytrvalosti, flexibility a koordináciu, keďže sa pri ňom zapájajú rôzne svalové partie (Philips et al. 2017). Kým niektorí autori, ako napr. Tomsichi et al. (2018) sú zástancami kombinovaného, čiže aeróbno-anaeróbneho tréningu na zvýšenie úrovne svalovej sily, iní, napr. Casemiro et al. (2017) preferujú tradičný tréning zameraný na silu alebo vytrvalosť. V posledných rokoch viacerí autori považujú za najúčinnjší tréning na rozvoj vytrvalosti práve intervalový tzv. HIIT tréning, ktorého cieľom je spaľovať tuky, zlepšovať vytrvalosť tela a posilniť svaly (Furman et al., 2018; Thiel, 2018). Počet rekreačných bežcov, ktorí sa pravidelne zúčastňujú na rôznych bežeckých podujatiach, z roka na rok rastie, a preto je dôležité zamerať sa viac na takéto výskumy, ktoré by pomohli rekreačným bežcom k návrhu tréningov.

Štúdia bola riešená v rámci projektu VEGA 1/0621/19 „Optimalizácia tréningového a súťažného zaťaženia vo vytrvalostných športoch“.

CIEĽ PRÁCE

Cieľom štúdie bolo poskytnúť komparáciu vplyvu trojmesačného tréningového a súťažného zaťaženia na výkon rekreačnej bežkyne v príprave na bežecké podujatie „O Permoníkov Kylof“.

METODIKA PRÁCE

Na výskume sa zúčastnila rekreačná bežkyňa vo veku 38 rokov. Jej telesná výška je 170 cm a telesná hmotnosť 56 kg (tab. 1). Probandka sa venuje vo voľnom čase behu a za posledných päť rokov absolvovala viaceré bežecké preteky určené pre rekreačných športovcov. Športu sa venuje popri zamestnaní, takže tréningy boli prispôsobené voľnému času. Počas trojmesačnej prípravy nezaznamenala probandka žiadne zdravotné problémy ani zranenia. Dôvodom zaradenia silových, intervalových a core tréningov bolo zlepšenie času v roku 2021 na rovnakom podujatí oproti roku 2020. Všetky tréningy boli zaznamenávané outdoorovým športtestrom ©Polar Grit X (obr. 1) a vyhodnocované v aplikácii Polar Flow. Outdoorový športtester Polar Grit X je vybavený množstvom funkcií, napr. integrovanou GPS a Glonass, barometrom a tiež funkciou Hill Splitter, ktorá pomocou GPS zaznamená každé stúpanie

a klesanie počas behu. Funkcia Training Load Pro ponúka kompletný prehľad o vyťažení pri tréningu, vplyvu na kardiovaskulárny systém a analýzu výkonu.

Tabuľka 1 Charakteristika probandky

	2020	2021
Vek	37	38
Telesná hmotnosť	57,6	56
Telesná výška	170	170
BMI (index telesnej hmotnosti)	19,93	19,38
SFmax	183 pulzov/min	182 pulzov/min



Obrázok 1 Outdoorový športtester ©Polar Grit X

VÝSLEDKY

Počas trojmesačnej prípravy v roku 2021 absolvovala probandka spolu 33 bežeckých tréningov, počas ktorých odbehla 317,8 km. Silových tréningov absolvovala 16, HIIT tréningov (vysoko intenzívny intervalový tréning) 13 a Core tréningov, čiže posilňovanie stredu tela 17 (tab. 2). Každý tréning pozostával z rozohriatia, rozcvičenia, hlavnej časti a upokojujúcej časti, resp. strečingu. Silový tréning zahŕňal posilňovanie so závažím na celkové zosilnenie tela. Dôraz bol kladený na menší počet opakovaní s menej sériami, no s vyššou váhou a tiež na viac opakovaní s menšími váhami, kde sa ovplyvňuje najmä vytrvalosť. Využívali sa hlavne komplexné cvičenia, ako sú drepy, mŕtvy ťah, zhyby, pri ktorých sa zapájajú viaceré svalové partie naraz. HIIT tréning je medzi športovcami populárny. Medzi jeho najväčšie benefity patrí to, že pomáha pri zhadzovaní telesného tuku a spálení veľkého počtu kalórií relatívne v krátkom čase, pomáha pri naberaní svalovej hmoty a pomerne dlhší čas po skončení tréningu dochádza

stále k spaľovaniu kalórií. HIIT tréning pozostával z viacerých cvičení, ktoré boli vykonávané vo vysokej intenzite počas krátkej doby v striedaní s krátkymi prestávkami medzi cvičeniami. Išlo o intenzívny silový tréning v podobe viacerých cvičení, či už angličáky, drepy, drepy s výskokmi, cvičenia s vlastnou váhou, za podmienok, že boli vykonávané intenzívne, výbušne až na maximum. Ďalším tréningom bol Core. Týmto tréningom sme sa sústreďovali na posilnenie svalstva trupu a hlbokých vnútorných svalov. Core tréning pozostával z cvičení, ako je plank, bočný plank, výpady vpred a vzad, skoky vpred a do strany s expanderom, zdvíhanie panvy na jednej nohe, climber (horolezec) a ďalšie.

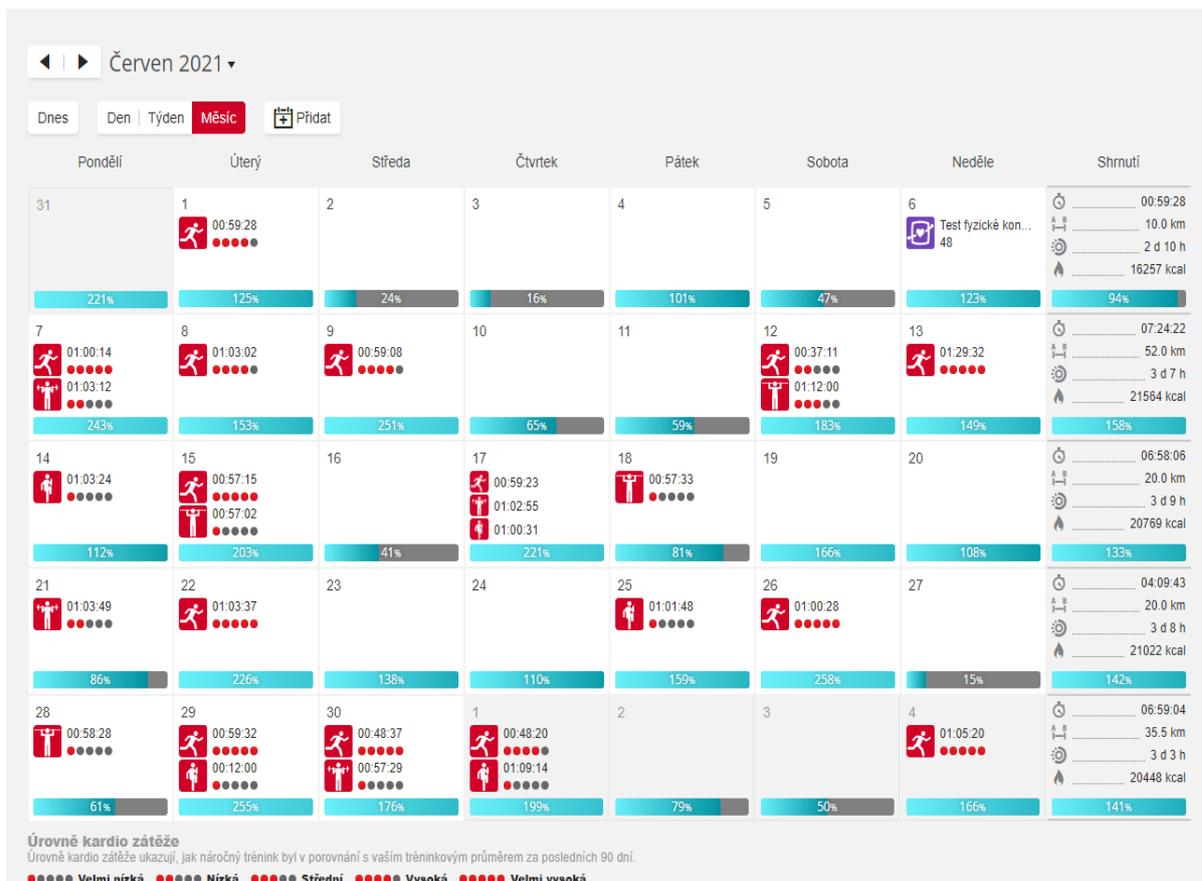
Tabuľka 2 Celkový počet tréningových jednotiek počas mesiacov jún – august v rokoch 2020/2021

Počet	06/20; 06/21	07/20; 07/21	08/20; 08/21	Spolu (20/21)
Dní zaťaženia	17/17	23/23	22/23	62/63
Silový tréning	11/4	11/6	7/6	29/16
HIIT	8/4	11/5	7/4	26/13
Core	0/4	0/5	2/8	2/17
Beh	11/12	15/12	14/9	40/33
Nabehaných km	81,8/120	128/114,5	153,5/83,3	363,3/317,8

Trojmesačnú prípravu v roku 2021 si v tejto časti porovnáme s prípravou v roku 2020 počas tých istých troch mesiacov (jún – august). Ako vidíme v tabuľke 2, počet dní zaťaženia v roku 2021 bol takmer totožný s počtom dní zaťaženia ako v roku 2020. Ak sa pozrieme bližšie na jednotlivé aktivity, vidíme už značné rozdiely. V roku 2020 počas tých istých troch mesiacoch odtrénovala probandka o 45,5 km (14,32 %) viac v porovnaní s rokom 2021. Silových tréningov bolo v roku 2020 o 13 viac a rovnako viac o 13 bolo aj HIIT tréningov. Tieto rozdiely boli spôsobené tým, že v roku 2020 probandka trénovala aj 2x denne, čo v konečnom dôsledku mohlo spôsobiť pretrénovanie a na jej výkon to mohlo pôsobiť negatívne. Pozitívny vplyv na zlepšenie výkonnosti mohli mať naopak tréningové jednotky so zameraním na Core, ktorých bolo v roku 2021 17 v porovnaní s dvomi v roku 2020, čo je o 15 tréningových jednotiek viac (nárast o 750 %).

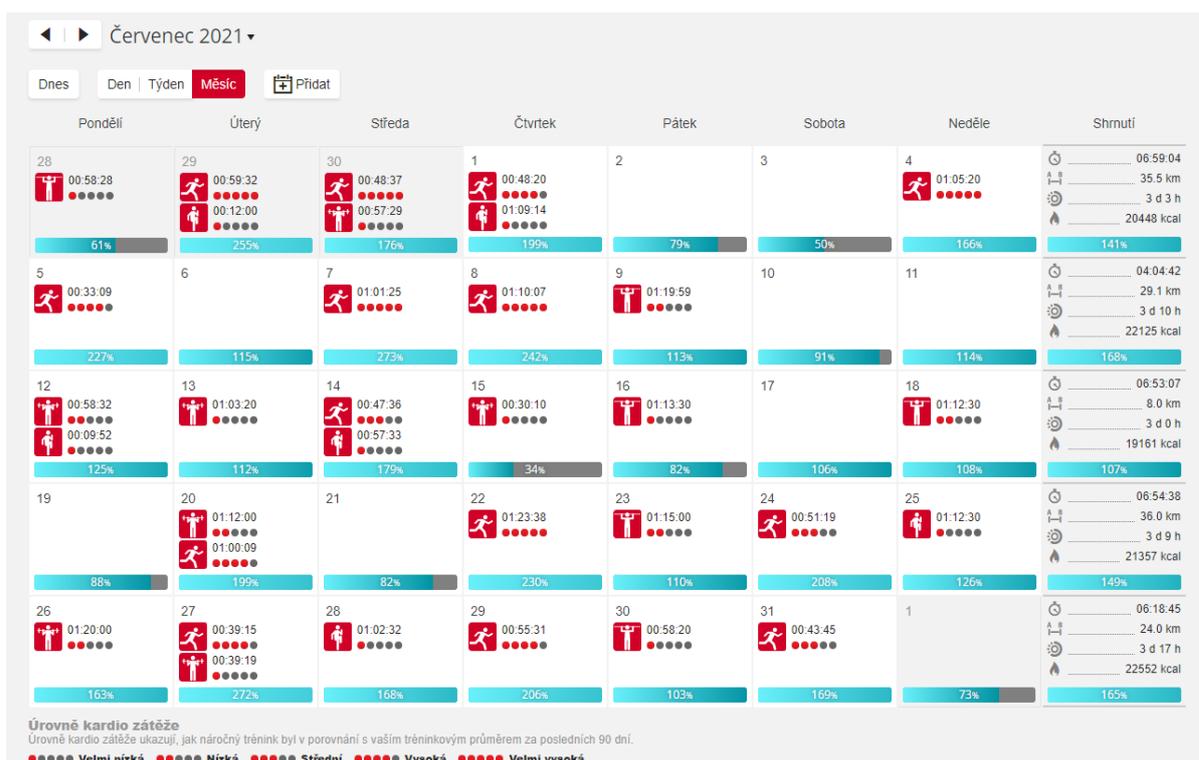
Počas prvého mesiaca prípravy v roku 2021 absolvovala probandka 12 bežeckých tréningov, v rámci ktorých odbehla spolu 120 km. Najviac km v mesiaci jún odbehla v druhom týždni v počte 52 km v priebehu 5 bežeckých tréningov, ktoré boli v trvaní od 37 minút až po

1 hodinu 30 minút. V ďalších týždňoch v mesiaci jún absolvovala 2 bežecké tréningy týždenne (obr. 2). Silový tréning, HIIT a Core boli počas prvého mesiaca zaradené 4-krát. Počet tréningov v prvom mesiaci prípravy bol ovplyvnený aj očkovaním proti Covid-19, kedy bolo potrebné dodržiavať pokojový režim bez tréningovej prípravy.



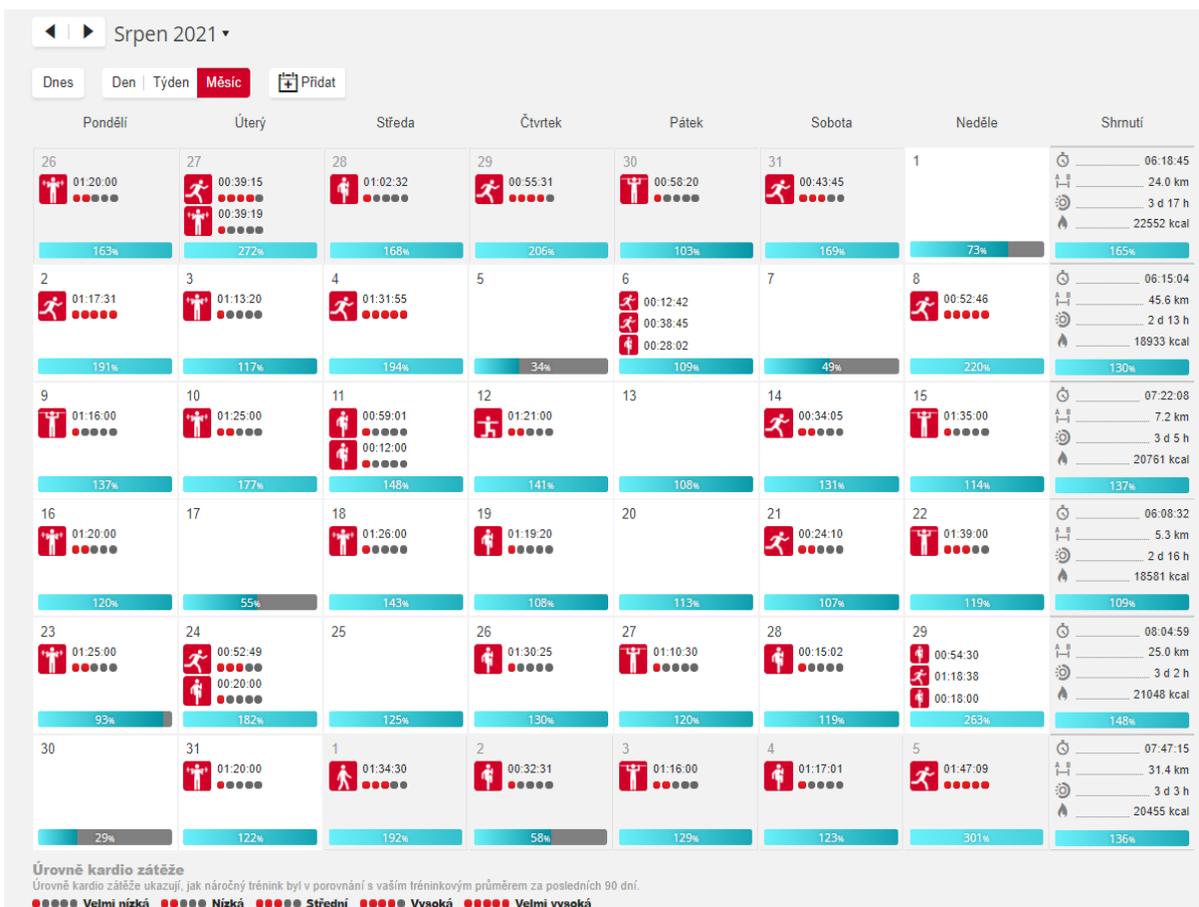
Obrázok 2 Prehľad tréningov v mesiaci jún 2021

V druhom mesiaci prípravy absolvovala probandka rovnaký počet bežeckých tréningov ako počas prvého mesiaca, avšak s menším počtom odbehnutých kilometrov, a to 114,5 km. Silových tréningov bolo v mesiaci júl v roku 2021 do prípravy zaradených 6 tréningov HIIT a tiež Core tréningov absolvovala počas mesiaca júl v počte po 5 km (obr. 3). Najviac odbehnutých kilometrov zaznamenala probandka v týždni od 19. 7. – 25. 7. 2021 v počte 36 km v rámci troch bežeckých tréningov v trvaní od 51 minút po 1 hodinu 23 minút.



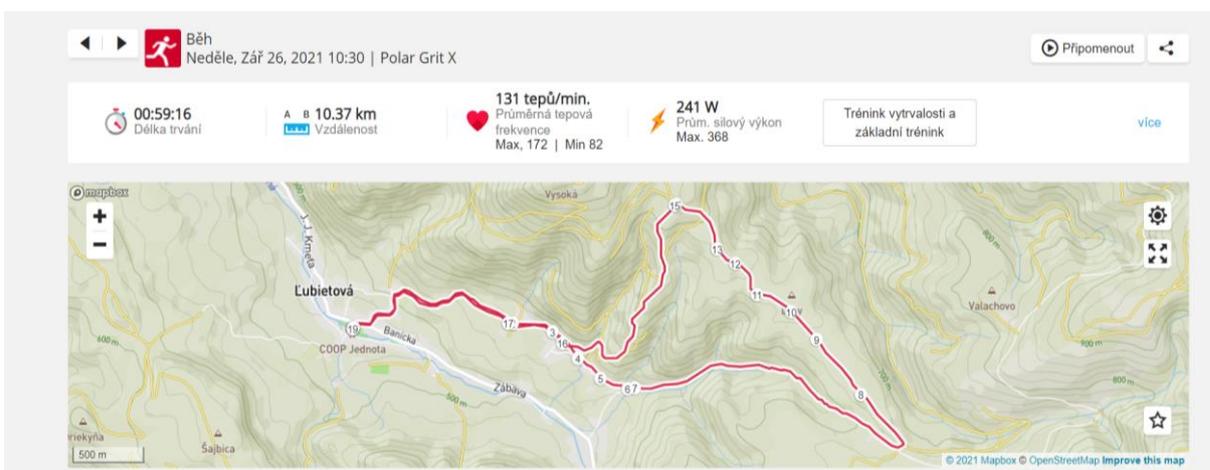
Obrázok 3 Prehľad tréningov v mesiaci júl 2021

Najmenej bežekých tréningov a zároveň aj počet odbehnutých kilometrov bol zaznamenaný počas tretieho mesiaca prípravy, konkrétne v počte 9 bežekých tréningov s nabešanými 83,3 km. V treťom mesiaci bol silový tréning zaradený do prípravy 6x. Tréningy HIIT boli počas tretieho mesiaca štyri. Core tréningov bolo v treťom mesiaci osem (obr. 4). Počas tohto mesiaca zaznamenala probandka najviac odbehnutých kilometrov v počte 45,6 km v prvom týždni v termíne od 2. 8. – 8. 8. 2021, kedy absolvovala päť bežekých tréningov, ktoré boli v trvaní od cca 12 minút až po 1 hodinu 32 minút.



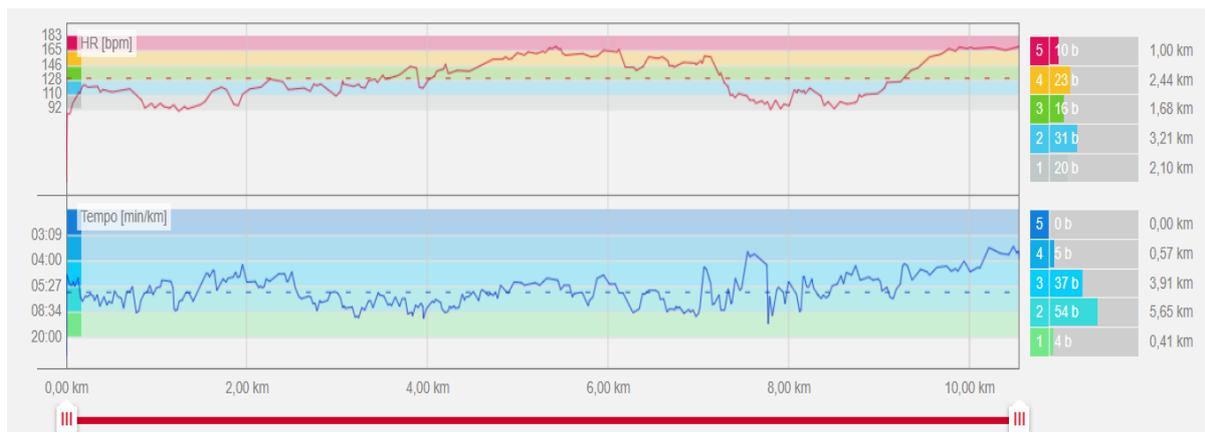
Obrázok 4 Prehľad tréningov v mesiaci august 2021

Bežecké podujatie „O Permoníkov Kylof“ je typické svojím prevýšením. Podľa záznamu z Outdoorového športtestera Polar Grit X sa do kopca beží 4,93 km (55 %) a z kopca 3,51 km (28 %). Ostatné úseky sú vyhodnotené ako úseky na rovine (17 %).



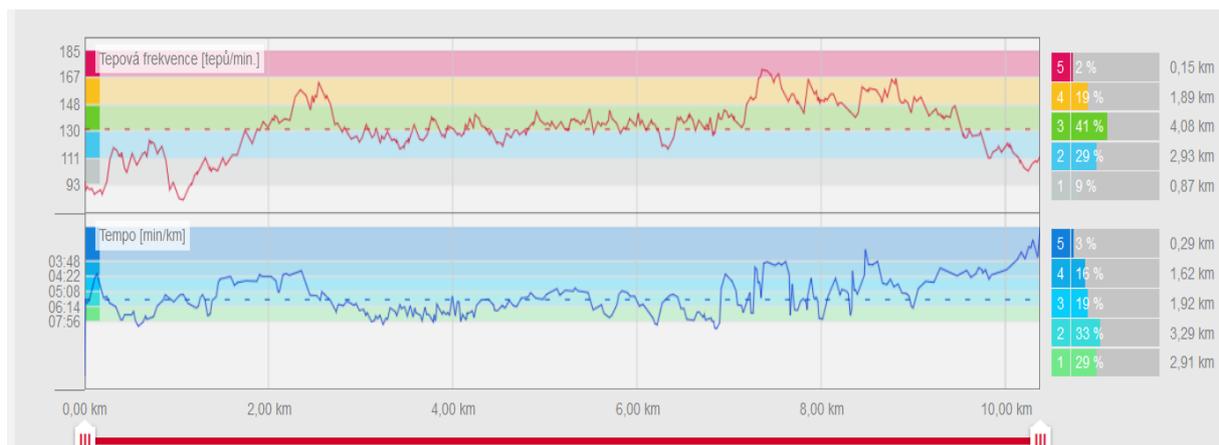
Obrázok 5 Trasa pretekov „O Permoníkov Kylof“

Na porovnanie medzi dvoma ročníkmi (2020 a 2021) uvádzame aj záznam srdcovej frekvencie a priemerného tempa (obr. 6, 7). Na obr. 6 prezentujeme vyhodnotenie srdcovej frekvencie a priemerného tempa zaznamenaných v roku 2020. V roku 2020 boli preteky organizované v nedeľu 27. 09. 2020 so štartom o 10:30 hod. Priemerné tempo na pretekoch v roku 2020 bolo 6:20 min/km. Maximálna srdcová frekvencia bola zaznamenaná tesne pred cieľom a bola na hodnote 170 úderov/min pri tempe 3:57 min/km. Minimálna srdcová frekvencia bola 89 úderov/min pri tempe 6:54 min/km medzi prvým a druhým kilometrom. Maximálne tempo, ktoré probandka počas pretekov dosiahla, bolo 3:29 min/km.



Obrázok 6 Srdcová frekvencia (úderov/min) a tempo (min/km), počas pretekov (september 2020)

Na obr. 7 je zobrazená srdcová frekvencia a priemerné tempo počas pretekov v roku 2021. V roku 2021 boli preteky organizované v nedeľu 26. 09. 2021 so štartom o 10:30 hod. Maximálnu srdcovú frekvenciu, ktorú probandka dosiahla, bola 172 úderov/min. Tempo pri maximálnej srdcovej frekvencii bolo 3:53 min/km. Táto srdcová frekvencia bola zaznamenaná na úseku 7,37 km. Minimálna srdcová frekvencia bola 82 úderov/min pri tempe 5:23 min/km. Priemerná srdcová frekvencia počas pretekov bola 131 úderov/min. Priemerné tempo v roku 2021 bolo 5:56 min/km. Maximálne tempo, ktoré probandka počas pretekov dosiahla, bolo 2:57 min/km. Najdlhší čas udržala probandka srdcovú frekvenciu v zóne 3, a to 24 minút 16 sekúnd a následne v zóne 2. V porovnaní srdcovej frekvencie v roku 2020 a v roku 2021 vidíme značné rozdiely.



Obrázok 7 Srdcová frekvencia (úderov/min) a tempo (min/km) počas pretekov (september 2021)

Po absolvovaní pretekov „O Permoníkov Kylof“ v roku 2021 došlo podľa oficiálnych výsledkov (www.sportsofttiming.sk) u probandky k zlepšeniu času o 4 minúty v porovnaní s výsledným časom v roku 2020. V roku 2020 skončila probandka v kategórii žien od 30 do 39 rokov na 8. mieste s výsledným časom 1:03:19, v roku 2021 skončila v kategórii žien od 30 do 39 rokov na treťom mieste s výsledným časom 59:17.

ZÁVER

Cieľom štúdie bolo poskytnúť komparáciu vplyvu trojmesačného tréningového a súťažného zaťaženia na výkon rekreačnej bežkyne v príprave na bežecké podujatie „O Permoníkov Kylof“. Probandka absolvovala spomínané bežecké preteky v roku 2020 a tiež v roku 2021. V rámci prípravy absolvovala viaceré silové tréningy, HIIT a Core tréningy. V porovnaní rokov 2020/2021 sme zaznamenali značný rozdiel v počte Core tréningov. V roku 2020 ich probandka absolvovala v počte 2, v roku 2021 ich absolvovala celkom 17, čo predstavuje o 15 tréningových jednotiek viac. Na základe oficiálnych výsledkov podujatia, ktoré sú zverejnené na stránke www.sportsofttiming.sk, môžeme konštatovať, že u probandky došlo v roku 2021 k zlepšeniu výsledného času o 4 minúty v porovnaní s výsledným časom v roku 2020 v rámci toho istého bežeckého podujatia. Domnievame sa, že to ovplyvnilo vo všeobecnosti menej tréningových jednotiek zaradených v roku 2021, ale zároveň aj zaradenie väčšieho počtu Core tréningov.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- BENEKE, R. – HÜTLER, M. 2005. The effects on running economy and performance in recreational athletes. *Med Sci Sports Exerc* 37: 1794 – 1799, 2005.
- BUTCHER, S. J., et al. 2007. The effect of trunk stability training on vertical takeoff velocity. *J Orthop Sports Phys Ther* 37: 223 – 231, 2007.
- CASSEMIRO, B. M. et al. 2017. Effects of functional resistance training on muscle strength and musculoskeletal discomfort. *Fisioterapia Em Movimento*, 30(2), 347–356. <https://doi.org/10.1590/19805918.030.002.ao15>.
- FOSTER, C. – LUCIA, A. 2007. Running economy: The forgotten factor of elite performance. *Sports Med* 37: 316 – 319, 2007.
- FURMAN, Yu.M. et al. 2018. An estimation of aerobic and anaerobic productivity of an organism of youth aged 17-19 years old of Podilsk region. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 22(3), 136 – 141. <https://doi.org/10.15561/18189172.2018.030>
- GUGLIELMO, L. G. – GRECO, C. C. – DENADAI, B. S. 2009. Effects of strength training on running economy. *Int J Sports Med* 30: 27 – 32, 2009.
- KELLY, C. M. – BURNETT, A. F. – NEWTON, M. J. 2008. The effect of strength training on three-kilometer performance in recreational women endurance runners. *J Strength Cond Res* 22: 396 – 403, 2008.
- KRÜGER, A. 2011. Kraft und Ausdauer. *Leistungssport*. 41 (3), 1 – 39.
- THIEL, S. 2018. *Fit & Stark mit Sophia. Erfolgreich trainieren ohne Geräte*. München: ZS Verlag GmbH.
- PHILLIPS, B. E. et al. 2017. Physiological adaptations to resistance exercise as a function of age. *JCI Insight*, 2(17). <https://doi.org/10.1172/jci.insight.95581>
- TOMSCHI, F. et al. 2018. Does the acute hemodynamic response to a maximum running exercise depend on the aerobic training status of the subjects? *Artery Research*, 23, 28 – 31. <https://doi.org/10.1016/j.artres.2018.05.00>

KONTAKT

PaedDr. Stanislava Straňavská, PhD.

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

Tajovského 40, 974 01 Banská Bystrica

stanislava.stranavska@umb.sk

FINANČNÁ PODPORA ŠPORTU A DOPADY PANDÉMIE COVID-19 V ROKU 2021

Nikola Slašťanová¹, Stanislav Azor²

¹Katedra marketingu, obchodu a svetového lesníctva, Technická univerzita vo Zvolene

²Ústav telesnej výchovy a športu, Technická univerzita vo Zvolene

ABSTRAKT

Prepuknutie koronavírusu si vyžiadalo ťažké rozhodnutia v odvetví športových podujatí. Takmer každá väčšia športová udalosť bola zrušená, presunutá alebo odložená. Pohyb a zdravý životný štýl mladých ľudí a rozvíjanie športových talentov bol obmedzený alebo zastavený. Vytvárali sa nové a netradičné podmienky na športovanie. Finančná dotácia od štátu má pomôcť vytvoriť vhodné podmienky na športovú prípravu reprezentantov a mladej nastupujúcej generácie aby ich podporila aj v tejto zložitej situácii.

KLÚČOVÉ SLOVÁ: financovanie športu, finančné prostriedky, financovanie v roku 2021

ABSTRACT

The coronavirus outbreak has forced difficult decisions for the sports-event industry. Nearly every major sporting event has been canceled, moved or postponed. The movement and healthy lifestyle of young people and the development of sports talents have been restricted or stopped. New and non-traditional conditions for sports were being created. The financial subsidy from the state is to help create suitable conditions for the sports training of representatives and the young upcoming generation in order to support them even in this difficult situation.

KEY WORDS: sport financing, finance resources financing in 2021

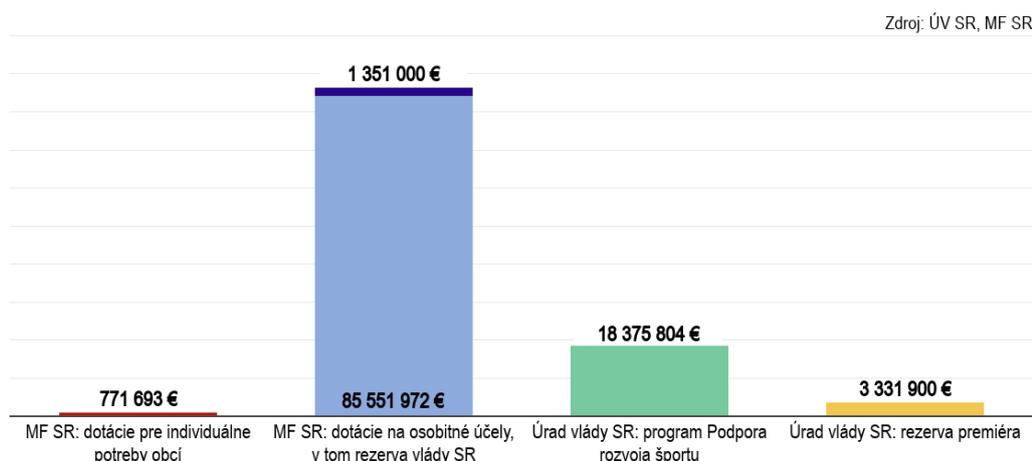
ÚVOD

Kľúčovú úlohu v systéme podpory športu zohráva ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu, ktoré zastrešuje financovanie športu a koordinuje výstavbu športovej infraštruktúry. Štátny finančný príspevok je napriek tomu možné získať tiež formou dotácií z iných kapitol štátneho rozpočtu, ako od vlády, či jej predsedu alebo ministerstva financií. Do procesu podpory športu však vstupujú viaceré verejné inštitúcie od miestnych samospráv, cez vyššie územné celky, až po súkromných sponzorov. Zákon č. [440/2015 Z.z.](#) o športe a o zmene a doplnení

niektorých zákonov zafinancoval obsah záujmu štátu, teda verejného záujmu v oblasti športu. Jedným z nich je aj podpora a rozvoj športu mládeže. Za mládež štát považuje v súčasnosti športovcov do 23 rokov veku a touto vekovou hranicou ohraničil aj finančnú podporu športovej činnosti mládeže a súčasne určil podmienky, za ktorých má byť táto finančná podpora z verejných prostriedkov distribuovaná tejto mládeži do klubov, ku ktorým majú títo športovci príslušnosť [1].

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Najvyšší kontrolný úrad (NKÚ) zrealizoval na Ministerstve financií a na Úrade vlády kontrolu zameranú na transparentnosť pridelovania finančných prostriedkov na rozvoj a podporu športu od roku 2018 do júna 2020. Na základe jej výsledkov národnej kontrolóri konštatujú, že systém financovania športu z verejných zdrojov je na Slovensku rozdrobený, neprehľadný a bez koncepcie. Proces pridelovania finančných prostriedkov na šport z rezervy vlády či predsedu vlády bol netransparentný. V prípade rezervy predsedu vlády chýbali nielen jasné pravidlá, ale aj kritériá na pridelovanie dotácií, pričom verejnosť nemala možnosť o dotácie požiadať na základe otvorených výziev. Národná autorita pre oblasť externej kontroly preto upozorňuje parlament na potrebu zjednotiť pravidlá a určiť jeden ústredný orgán štátu, ministerstvo, ktoré na základe jasných kritérií bude pridelovať nenávratné dotácie na rozvoj a podporu športu. Nemenej dôležité, aby rezort školstva aktualizoval národnú stratégiu rozvoja športu a bol dobudovaný informačný systém športu, ktorého súčasťou bude centrálny register dotácií na šport zo všetkých štátnych či verejných zdrojov [2].



Graf č. 1 Prehľad finančných prostriedkov na šport z MF SR a ÚV SR

Je možné konštatovať, že vláda žiaľ neschválila žiadne pravidlá systémového financovania športovej infraštruktúry národného významu. Vláda podporila výstavbu športovej infraštruktúry národného významu schválením viacerých projektov výstavby, nie však na základe transparentných pravidiel, ale na základe politických rozhodnutí vlády a lobistických aktivít politikov a športových funkcionárov [3]. Limitujúcim faktorom pre rozvoj mnohých športov je chýbajúca infraštruktúra. V niektorých športoch bez postavenia novej infraštruktúry už nie je z kapacitných dôvodov možné ďalej zvyšovať členskú základňu a zabezpečovať štandardný tréningový proces a usporiadanie športových podujatí (napr. chýbajúce plavecké bazény, cyklistický ovál, haly pre kolektívne športy, atletický štadión, centrum pre kanoistiku, strelnice a pod.). Financovanie športovej infraštruktúry neprebíha systémovo a nie sú určené jasné kritériá podpory a financovania, ide o financovanie ad hoc bez vopred určenej stratégie, ktorá by mala aj časový harmonogram a bolo by v rámci nej riešených prierezovo čo najviac športových odvetví [4].

„Situácia, ktorá nastala v športovom svete po vypuknutí celosvetovej pandémie ochorenia COVID-19, bola a stále je bezprecedentná. Zo dňa na deň sa počas uplynulého roka zastavili nielen profesionálne športové súťaže, ale výrazne sa obmedzila činnosť aj amatérskych športových organizácií, ktorých najviac trápili úplné zákazy či výrazné obmedzenia pre pohybové aktivity. Postupný návrat do štandardného fungovania z obdobia spred pandémie je obzvlášť pre amatérsky šport mimoriadne náročný. „Šport potrebuje v čase pretrvávajúcej pandémie silný pozitívny impulz. Fond na podporu športu je na základe zákona č. 323/2020 Z. z. ktorým sa mení a dopĺňa zákon č. 310/2019 Z. z. o Fonde na podporu športu a o zmene a doplnení niektorých zákonov a ktorým sa mení a dopĺňa zákon č. 440/2015 Z. z. o športe a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov, oprávnený na základe osobitnej výzvy poskytnúť mimoriadnu podporu na zmiernenie následkov mimoriadnej situácie, núdzového stavu alebo výnimočného stavu vyhláseného na celé územie Slovenskej republiky. Cieľom tejto legislatívnej zmeny bolo poskytnutie finančných prostriedkov pre športový sektor, ktorý bol zásadným spôsobom ovplyvnený protipandemickými opatreniami, ktoré príslušné štátne orgány prijímali od marca 2020 v súvislosti s prebiehajúcou pandemiou ochorenia COVID-19. Historicky prvou takouto výzvou bola výzva určená pre profesionálne športové kluby - účastníkov najvyšších súťaží mužov a žien vo volejbale, basketbale a hádzanej, ako aj dvoch najvyšších súťaží mužov vo futbale a ľadovom hokeji. V rámci tejto výzvy Fond na podporu športu poskytol 31 subjektom celkovú pomoc vo výške vyše 3,4 milióna eur. Okrem toho Fond na podporu športu za účelom zmiernenia negatívnych dôsledkov pandémie ochorenia

Covid-19 podporil aj amatérske športové kluby a organizácie. Správna rada Fondu na podporu športu na svojom zasadnutí dňa 26. júna 2021 rozhodla o prerozdelení finančných príspevkov úhrnom takmer 1,5 milióna eur, tieto prostriedky boli prerozdelené medzi 353 subjektov určených na zmiernenie negatívnych dôsledkov pandémie ochorenia COVID-19. Do výzvy na predkladanie žiadostí o finančný príspevok určený na pokrytie časti nákladov, ktoré amatérske športové kluby vynaložili v období od 1. marca do 31. decembra 2020, sa zapojilo dohromady 428 subjektov, ktoré žiadali dohromady 1,742 milióna eur. V rámci formálnej kontroly bolo zistené, že 23 žiadostí bolo doručených po stanovenom termíne, preto žiadostiam týchto subjektov nebolo možné vyhovieť [5].

V rámci druhého kola pomoci pre profesionálne športové kluby, aj vďaka uvoľneniu ďalších prostriedkov z Ministerstva financií Slovenskej republiky, vyčlenil Fond na podporu športu ďalších 8 milióna eur. Profesionálne športové kluby sa o tieto prostriedky mohli uchádzať podaním žiadosti na základe vyhlásenej výzvy v lehote od 23. augusta do 13. septembra 2021. Príspevok Slovenskému olympijskému a športovému výboru (§ 75 ods. 3 písm. b) zákona č. 440/2015 Z. z.) na rok 2021 je schválený vo výške 1 452 997,00 eur [5].

Pandémia nového koronavírusu SARS-CoV-2 a ochorenia COVID-19 spôsobila najvýznamnejšie narušenie svetových športových kalendárov od druhej svetovej vojny. Ešte nikdy neboli športovci v takej neistote, kedy a za akých podmienok budú súťažiť, ako v roku 2020. Prvé súťaže sa začali rušiť a prekladať v januári, týkalo sa to podujatí v Ázii. Od začiatku marca sa so správami o prerušení športových súťaží a líg roztrhlo vrece. Viaceré podujatia vrátane olympijských hier v Tokiu či majstrovstiev Európy vo futbale presunuli organizátori až na rok 2021. Mnohé ďalšie vrátane majstrovstiev sveta v hokeji vo Švajčiarsku zrušili úplne. Profesionálne športové záporenia sa konali podľa pôvodných plánov len v štyroch svetových krajinách (Hongkong, Turkménsko, Bielorusko, Nikaragua), aj v nich však postupne sprísňovali opatrenia a obmedzovala sa návštevnosť.

Tab. č. 1 Financovanie vybraných športových zväzov za obdobie 2019-2020

Roky v EUR.	2020	2021	Nárast/pokles 2020/2021	Vyjadrenie v %
Národný program rozvoja športu	57 339 817	56 678 361,00	- 661 456	-1,15

Futbal	12 184 711	12 350 474,00	165 763	1,36
Hokej	9 317 720	9 444 480,00	126 760	1,36
Tenis	4 345 304	4 404 418,00	59 114	1,36
Atletika	2 920 086	2 959 811,00	39 725	1,36
Plávanie	3 190 959	3 234 369,00	43 410	1,36
Kanoistika	2 125 862	2 154 783,00	28 921	1,36
Cyklistika	2 271 397	2 302 297,00	30 900	1,36
Volejbal	2 042 147	2 069 929,00	27 782	1,36
Hádzaná	2 351 069	2 383 053,00	31 984	1,36
Stolný tenis	1 774 016	1 798 150,00	24 134	1,36
Basketbal	1 420 994	1 440 325,00	19 331	1,36
Strel'ba	1 185 302	1 201 427,00	16 125	1,36
Gymnastika	1 360 780	1 379 292,00	18 512	1,36
Biatlon	557 416	33 567,00	-523 849	-93,97
Florbal	700 378	709 906,00	9 528	1,36

Z tabuľky 1 vyplýva že nárast financií pre jednotlivé športy podporuje Národný program rozvoja športu v rok 2021 zvyšovali oproti minulému roku o rovnaké percento 1,36. Jediný Biatlon pocítil pokles financií oproti minulým rokom o 93,97% ale aj predchádzajúce roky ich podpora klesala.

LITERATÚRA

1. Zákon č. 440/2015 Z. z. o športe v znení a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov
2. Nku.gov. Dostupné na: https://www.nku.gov.sk/sk/288/-/asset_publisher/4qYH1SIGJRXU/content/peniaze-na-podporu-sportu-z-rezervy-vlady-ci-premiera-boli-pridelovane-netransparentne?inheritRedirect=false&redirect=https%3A%2F%2Fwww.nku.gov.sk%2Fsk%2F288%3Fp_p_id%3D101_INSTANCE_4qYH1SIGJRXU%26p_p_lifecycle%3D0%26p_p_state%3Dnormal%26p_p_mode%3Dview%26p_p_col_id%3Dcolumn-2%26p_p_col_pos%3D1%26p_p_col_count%3D3

3. SEPEŠI P. : PROGRAMOVÉ VYHLÁSENIE VLÁDY SLOVENSKEJ REPUBLIKY NA ROKY 2016 AŽ 2020 PRE OBLASŤ ŠPORTU (PRIEBEŽNÉ HODNOTENIE K 12/2018) . Dostupné online: [http://www.ucps.sk/clanok-295_452-3409/PROGRAMOVE_VYHLASENIE_VLADY_SLOVENSKEJ_REPUBLIKY_NA_ROKY_2016_AZ_2020__PRE_OBLAST_SPORTU_\(PRIEBEZNE_HODNOTENIE_K_12_2018\).html](http://www.ucps.sk/clanok-295_452-3409/PROGRAMOVE_VYHLASENIE_VLADY_SLOVENSKEJ_REPUBLIKY_NA_ROKY_2016_AZ_2020__PRE_OBLAST_SPORTU_(PRIEBEZNE_HODNOTENIE_K_12_2018).html)
4. KRIŽAN L. : LEPŠIE RIEŠENIA PRE RIADENIE, SPRÁVU, PODPORU A ROZVOJ ŠPORTU A OSOBITNE ŠPORTOVEJ INFRAŠTRUKTÚRY NA ÚROVNI ÚZEMNEJ SAMOSPRÁVY. Dostupné online : http://www.ucps.sk/clanok-0-3384/LEPSIE_RIESENIA_PRE_RIADENIE__SPRAVU__PODPORU_A_ROZVOJ_SPOR_TU_A_OSOBITNE_SPORTOVEJ_INFRASTRUKTURY_NA_UROVNI_UZEMNEJ_SAMOSPRAVY.html^
5. Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky. Dostupné na: <https://www.minedu.sk/financovanie-sportu-v-roku-2021/>

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
Vydavateľ	VTU vo Zvolene
Tlač	ÚTVŠ TU vo Zvolene
Vydanie	prvé, december 2021
Počet strán	183
Náklad	60 výtlačkov

Publikácia neprešla jazykovou úpravou v redakcii nakladateľstva.

Za vecnú a jazykovú správnosť diela zodpovedá autor.

ISBN 978-80-228-3301-1