

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

Ročník 3/2011
ISSN 1337-7310
EV 3935/09

Vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport
Banská Bystrica



EXERCITATIO CORPOLIS - MOTUS - SALUS



Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici
Fakulta humanitných vied
Katedra telesnej výchovy a športu
Vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport
Banská Bystrica

EXERCITATIO CORPOLIS – MOTUS - SALUS

Slovak journal of sports sciences
(Slovenský časopis o vedách o športe)

Ročník 3/2011

BANSKÁ BYSTRICA 2011

Vedecký redaktor: doc. PaedDr. Matej Bence, PhD.

Technický redaktor: PaedDr. Martin Pupiš, PhD.

Redakčná rada: assist. Prof. Marko Aleksandrovic, PhD. (Srbsko)
prof. Daniela Dasheva, DrSc. (Bulharsko)
prof. Ružena Popovič, PhD. (Srbsko)
prof. MUDr. Ladislav Pyšný, CSc. (Česká republika)
prof. Rajko Vute, PhD. (Slovinsko)
prof. Dr. Vadim Zaporozhenov (Ukrajina)
Dr. hab. Krzysztof Prusik, prof. (Poľsko)
doc. MUDr. Mirek Tichý, CSc. (Česká republika)
doc. RNDr. Jiří Zháněl, PhD. (Česká republika)
izr. Prof. Dr. Joze Stihec (Slovinsko)

prof. PaedDr. Pavol Bartík, PhD .
prof. PaedDr. Ivan Čillík, CSc.
prof. PaedDr. Karol Görner, PhD.
prof. PaedDr. Ľudmila Jančoková, CSc.
doc. PaedDr. Štefan Adamčák, PhD.
doc. PaedDr. Ladislav Bence, CSc.
doc. PaedDr. Jiří Michal, PhD.
doc. PaedDr. Miroslav Nemec, PhD.
doc. Mgr. Naďa Novotná, PhD.
doc. PaedDr. Naďa Vladovičová, PhD.

Príspevky v časopise boli recenzované, za jazykové a odborné
spracovanie zodpovedajú autori

OBSAH

ŠPORTOVÁ KINANTROPOLÓGIA

IVAN ČILLÍK – JANA ČILLÍKOVÁ	8
Odozva organizmu na tréningové zaťaženie rôznej intenzity u 8-ročných detí v tenise	
ERIKA CHOVANOVÁ – MÁRIA MAJHEROVÁ	20
Aktuálne o telesnom vývine detí mladšieho školského veku Východoslovenského regiónu	
MARIUSZ KLIMCZYK	26
Kvantitatívne a kvalitatívne hodnotenie špeciálnej pohybovej výkonnosti skokanov o žrdi vo veku 16-19 rokov	
PAVOL PIVOVARNÍČEK	38
Závislosť vybraných pohybových schopností z biorytmického hľadiska u futbalistov Dukly Banská Bystrica	
ROBERT ROZIM	46
Analýza špeciálnych tréningových ukazovateľov v prípravnom období v skoku do výšky z pohľadu optimalizácie úrovne z celého a krátkeho rozbehu	
ZUZANA TONHAUSEROVÁ – SVETLANA LIPÁROVÁ – MIROSLAVA DOLEŽELOVÁ	54
Vplyv prípravného plaveckého výcviku na úroveň plaveckých zručností detí predškolského veku	

ŠPORTOVÁ EDUKOLÓGIA

KAROL GÖRNER – KRZYSZTOF PRUSIK – MONIKA MICHAŁOWSKA	67
Influence of two diverse training programmes on Physical development of future Long and middle distance runners	
ANDREA IZÁKOVÁ	74
Rozvoj koordinačných schopností v tréningovom procese minibasketbalistov ŠKP B. Bystrica	

ŠPORTOVÁ HUMANISTIKA

ŠTEFAN ADAMČÁK	81
Názory žiakov 2. stupňa základných škôl na pohybové hry v regióne Martin	
STANISLAV AZOR	89
Oblúbenosť a využitie netradičnej hry speedbadminton vo vyučovaní na 2. stupni základných škôl v Banskobystrickom kraji	

PAVOL BARTÍK – PETER MESIARIK	97
Vplyv záujmovej školskej telesnej výchovy a športu na formovanie pozitívnych postojov žiakov k pohybovým aktivitám	
MATEJ BENEC – LUKÁŠ KMOŠENA	105
Spôsobilosť a vzťah žiakov k plávaniu na základných školách v regióne Liptovský Mikuláš	
MATÚŠ GRZNÁR – JAROSLAV BROŽANI	112
Doplňky výživy a farmaceutiká v športe	
SILVIA KONČOKOVÁ – NAĎA NOVOTNÁ	122
Motívy mládeže k športovo pohybovým aktivitám vo vybraných základných školách	
ANNA KOZAŇÁKOVÁ	132
Využívanie pohybových hier v školskej telesnej výchove u dievčat 2. stupňa základných škôl	
MARIÁN PAULENKA	143
Záujem žiakov o úpoly a bojové umenia počas vyučovacích hodín telesnej výchovy na 2. stupni ZŠ	
JAROMÍR ŠIMONEK	149
Materiálno technické a personálne zabezpečenie vyučovania telesnej a športovej výchovy na vybraných stredných školách	
ZDENĚK VALJENT	157
Současná preference sportů v tělesné výchově mezi vysokoškoláky	

CONTENS

SPORTS KINANTHROPOLOGY

IVAN ČILLÍK – JANA ČILLÍKOVÁ	8
The response of organism of training load different intensity at 8-years old children in tenis	
ERIKA CHOVANOVÁ – MÁRIA MAJHEROVÁ	20
Actual information on physical development of pre-pubescent children in the eastern Slovakia region	
MARIUSZ KLIMCZYK	26
Quantitative and qualitative assessment of special preparation of pole-vaulters at the age of 16-19	
PAVOL PIVOVARNÍČEK	38
Dependency of selected kinetic abilities of footballers FK Dukla Banska Bystrica in biotyhmic terms	
ROBERT ROZIM	46
Analysis of special training variables in the run-in high jump of view of optimizing the level jump start over and short	
ZUZANA TONAHUSEROVÁ – SVETLANA LIPÁROVÁ – MIROSLAVA DOLEŽELOVÁ	54
The influence preparation swimming training for the basic swimming skills of preschool children	

SPORTS EDUCOLOGY

KAROL GÖRNER – KRZYSZTOF PRUSIK – MONIKA MICHAŁOWSKA	67
Influence of two diverse training programes on Physical development of future Lond and middle distance runners	
ANDREA IZÁKOVÁ	74
Expansion coordination abilities during training process of the minibasketball boys ŠKP Banska Bystrica	

SPORTS HUMANISTICS

ŠTEFAN ADAMČÁK	81
Attitude of pupils at basic schools to motor games in Martin region	
STANISLAV AZOR	89
Popularity and use of unconventional play speed badminton at second degree on primary schools in region of Banska Bystrica	

PAVOL BARTÍK – PETER MESIARIK	97
The influence of recreational Physical education and sport on creation possible attitudes of pupils to motor activities	
MATEJ BENEC – LUKÁŠ KMOŠENA	105
The ability and the relationship of students to swimming at primary schools in the region of Liptovský Mikuláš	
MATÚŠ GRZNÁR – JAROSLAV BROŽÁNI	112
Nutritional supplements and pharmaceuticals sport	
SILVIA KONČOKOVÁ – NAĎA NOVOTNÁ	122
Motives to youth sport and Physical activity in in selected primary education	
ANNA KOZAŇÁKOVÁ	132
The use movement games in schools Physical education by girls the second degree primary schools	
MARIÁN PAULENKA	143
Interest pupils combative exercises and martial arts in the classroom Physical education at second primary school	
JAROMÍR ŠIMONEK	149
Material, technical and personal provision of P.E and sport in the selected secondary schools	
ZDENĚK VALJENT	157
Current preferences in sports in Physical education among college students	

ŠPORTOVÁ KINANTROPOLÓGIA

ODOZVA ORGANIZMU NA TRÉNINGOVÉ ZAŤAŽENIE RÔZNEJ INTENZITY U 8-ROČNÝCH DETÍ V TENISE

IVAN ČILLÍK – JANA ČILLÍKOVÁ

Katedra telesnej výchovy a športu, Fakulta humanitných vied, Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica, Slovenská republika

KLÚČOVÉ SLOVÁ: Tenis, tréningové zaťaženie, 8 ročné deti, okamžitý tréningový efekt, komplexný koordinačný test.

ÚVOD

Cieľom športového tréningu detí je predovšetkým získať ich pre pravidelnú športovú prípravu, upevniť ich záujem o šport s perspektívnym zameraním na niektoré športové odvetvie, podporiť zdravý rozvoj a vytvoriť vzťah k športu ako k celoživotnej aktivite (Čillík, 2004, Perič, 2004). V rozpore s tým je snaha o čo najvyššiu výkonnosť už v nízkom veku čo vedie k predčasnej špecializácii. Osobitne je to treba mať na zreteli v tenise, v ktorom začiatok športovej prípravy často predchádza 6. roku života dieťaťa. Preto je v tenise veľmi dôležité sledovanie vplyvu zaťaženia na organizmus u detí z pohľadu okamžitej, oneskorenej a kumulatívnej odozvy. V našom príspevku sa zaoberáme sledovaním okamžitej odozvy na tréningové zaťaženie rôznej intenzity u detí vo veku 8 rokov v tenise. Príspevok bol napísaný s podporou GÚ VEGA 1/0322/10.

PROBLÉM

Informácie o aktuálnom stave získavame po jednotlivých cykloch – makro, mezo a mikrocykloch, ktoré nám dávajú informáciu o kumulatívnom tréningovom efekte. Informácie získavané na začiatku tréningovej jednotky charakterizujú oneskorený tréningový efekt. Cieľom športového tréningu je dosiahnuť čo najväčší kumulatívny tréningový efekt, ktorý je výsledkom spojenia okamžitých a oneskorených tréningových efektov. Prejavuje sa relatívne trvalejšou zmenou stavov športovcov. Dosiahnutie kumulatívneho efektu závisí od mnohých faktorov, ktoré charakterizujú tréningové zaťaženie (objem a intenzita, frekvencia podnetov, druh podnetu, variabilita a iné), od možností regenerácie ako aj od ďalších mimotréningových faktorov, ktoré ovplyvňujú priebeh zotavovacích procesov. Okamžitý tréningový efekt je spojený so sledovaním aktuálnych stavov a ich zmien v organizme športovca počas tréningovej jednotky a po ukončení jednotlivých častí tréningovej jednotky. Zisťovanie aktuálneho stavu je výsledkom rôznych diagnostických meraní. Pomerne jednoducho vieme zistiť aktuálny stav, napr. na základe merania srdcovej frekvencie. To má však význam predovšetkým pri zaťažení vytrvalostného charakteru. Pri zaťažení iného charakteru, napr. silového, rýchlostno-silového, technického, nemá tento ukazovateľ dostatočnú výpovednú hodnotu a má len orientačný význam. V predchádzajúcich prácach sme sa pokúšali zisťovať aktuálnu odozvu napr. v rýchlostno-silových atletických disciplínach (Čillík – Krčmárek, 2009, Čillík, 2010). V tenisovej prípravke sme zisťovali okamžitú odozvu na zaťaženie technického charakteru (Čillík – Čillíková, 2010). Vo všetkých týchto šetreniach sme okamžitý

tréningový efekt hodnotili na základe zmien odrazovej výbušnosti pomocou opakovaných výskokov počas 10 s.

Tenis je hra, ktorá vyžaduje vysoký stupeň koordinácie, preto sme sa rozhodli sledovať odozvu na základe hodnotenia zmien koordináčnych schopností. Niekoľkí svetoví tenisoví experti sa zhodli na piatich najdôležitejších koordináčnych schopnostiach v takomto poradí: a) kinesteticko-diferenciačná, b) priestorovo-orientačná, c) rytmická, d) reakčná, e) rovnováhová (Tsetseli a iní, 2010).

Pri zostavení komplexného testu koordináčnych schopností sme postupovali vychádzali z práce Mikuš – Lafko - Mihalčin (2010). Výber cvičení (testov) zaradených do komplexného testu sme vykonali na základe analýzy príkladov cvičení zaraďovaných na rozvoj ostatných koordináčnych schopností podľa autorov Lednický, Doležalová (2002), Šimonek, Zrubák (2003), a i.

CIEĽ

Cieľom je sledovanie aktuálnej odozvy organizmu na tréningové zaťaženia rôznej intenzity (nízka, stredná, vysoká) u 8-ročných tenistiek počas sledovaných tréningových jednotiek v prípravnom období ročného tréningového cyklu 2010/2011. Odozvu organizmu hodnotíme na základe zmien výkonnosti v komplexnom koordináčnom teste na začiatku a na konci tréningovej jednotky.

HYPOTÉZY

H1 Predpokladáme, že po tréningu nízkej intenzity bude výkonnosť u jednotlivých probandiek približne rovnaká ako na začiatku tréningu, ale po tréningu vysokej intenzity bude výkonnosť v komplexnom koordináčnom teste nižšia ako na začiatku tréningovej jednotky.

H2 Predpokladáme, že po hlavnej časti tréningovej jednotky vysokej intenzity sa prejaví značné zníženie výkonnosti v jednej alebo viacerých koordináčnych schopnostiach.

METODIKA

Do výskumného sledovania boli zapojené tri dievčatá, ktoré sa zúčastňujú tréningového procesu v tenisovom klube LTC Lieskovský tenisový klub (tab. 1).

Tabuľka 1 Charakteristika sledovaných probandiek

Iniciály mena	Rok narodenia	Dĺžka športovej prípravy v tenise	Telesná výška (cm)	Telesná hmotnosť (kg)
N.Ď.	2002	3 roky	123	26,5
L.P.	2002	3 roky	129	24
K.O.	2002	3 roky	130	28

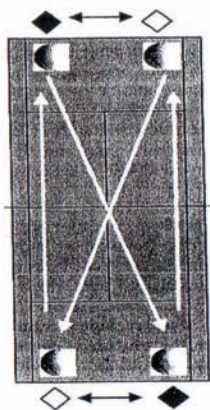
Výskum prebiehal od augusta 2010 do decembra 2010. Štruktúra sledovaných tréningových jednotiek:

1. Všeobecné rozcvičenie (mimo kurtu): 3 min rozbehanie, 7 min strečing, 5 min preskoky na švihadle. Špeciálne rozcvičenie (na kurtu): 7 min základné údery, komplexný koordinačný test (KKT).
2. Hlavná časť: nácvik a zdokonaľovanie herných činností jednotlivca (forhend, bekhend, volej, podanie) v trvaní 30-40 minút. Sledovaných bolo 9 tréningových jednotiek, po tri v každej intenzite zaťaženia. Komplexný koordinačný test (KKT).
3. Záverečná časť: uvoľňujúce cvičenia a zhodnotenie tréningovej jednotky 5 minút.

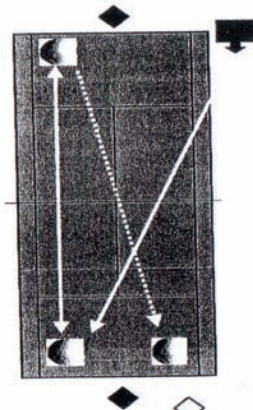
Každá tréningová jednotka trvala celkovo 75 min, z toho 15 minút mimo kurtu a 60 minút na kurtu.

Tréningové cvičenia, na ktorých sme výskum realizovali sme zvolili tri varianty podľa stupňa zaťaženia, použili sme cvičenia podľa autorov Reid, Quin, Crespo, (2003).

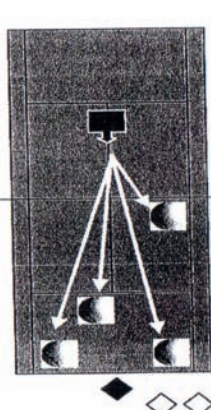
Cvičenie 1



Cvičenie 2



Cvičenie 3



Obrázok 1 Tenisové cvičenia (Reid, Quin, Crespo, 2003)

Tréning nízkej intenzity obsahoval zdokonaľovací tréning forhendu a bekendu. Obsahoval cvičenie 1 (Zcv1) – krížne údery so zmenou smeru – dvaja hráči hrajú výmenu krížnych úderov z $\frac{3}{4}$ dvorca. Po piatom údere nasleduje zmena smeru a pokračovanie vo výmene. Cvičenie trvá 5 minút a odpočinok tiež 5 minút opakujeme tri krát (pomer zaťaženia a odpočinku 1:1/ 3x). Celkový čas zaťaženia je 15 min.

Cvičenie 2 – tréning strednej intenzity (Zcv2), tréner začína rozohrávkou smerom do kríža, hráč na druhej strane (A,C) hrá po čiare na hráča B,D ktorý hrá krížny forhend. Hráč A túto loptu umiestňuje po čiare a týmto úderom výmena končí. Hráči majú interval zaťaženia a odpočinku 1:3, zaťaženie 2 min. a 6 min oddych. Realizovali sme 4 série. Po skončení série nastáva výmena pozícií hráčov. Celkový čas v zaťažení strednej intenzity je 16 min.

Tréning vysokej intenzity obsahoval cvičenie 3 (Zcv3), tzv. drill, kde tréner prihráva za sebou 6 lôpt určeným spôsobom (15 s zaťaženie). Hráč sa snaží chytiť a trafiť všetky údery do kurtu. Po odohratí poslednej lopty nasleduje aktívny odpočinok v trvaní 60-75 s (klus okolo kurtu). Počet sérií je 8.

Komplexný koordinačný test (T4) pozostáva z troch čiastkových testov, ktoré sa vykonávajú plynule za sebou a označili sme ich nasledovne:

T1 prebeh cez rebrík; parameter - frekvenčné schopnosti.

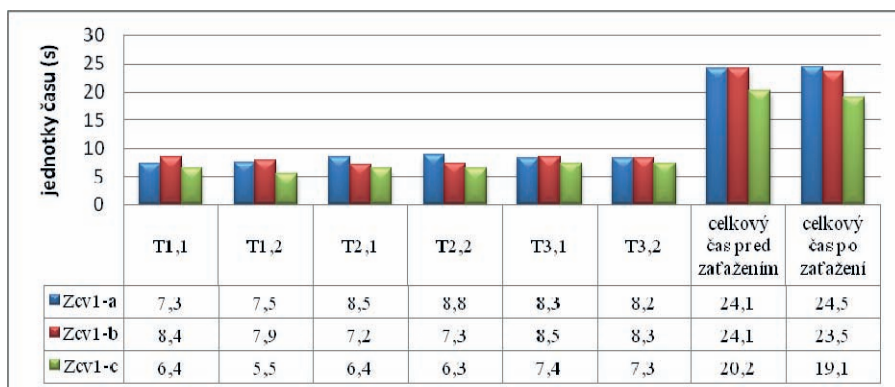
T2 poskoky na jednej nohe; parameter - rovnováhová schopnosť.

T3 podanie do vymedzeného priestoru podľa pravidiel tenisu; parameter - kinesteticko- diferenciačná schopnosť.

V sledovaných testoch sme zaznamenávali čas (s) ako aj presnosť vykonania, resp. chyby pri vykonaní testov. Pri vyhodnocovaní sme používali logické metódy ako porovnávanie, analýzu, syntézu, indukciu a dedukciu.

VÝSLEDKY

Tenistka N.Ď. dosiahla najlepší celkový čas v T4 (obr.2) po tréningovom zaťažení nízkej intenzity časom 19,1 s. Výsledky po tréningovom zaťažení boli približne na rovnakej úrovni ako pred zaťažením, dokonca v čiastkových testoch väčšinou lepšie. V dvoch meraniach dosiahla lepší čas v KKT na konci tréningu (T4) ako na začiatku a vtedy mala lepšie aj výsledky v čiastkových testoch, okrem rovnováhovej schopnosti. Vo všetkých troch meraniach dosiahla na konci tréningu lepšie výsledky v T3 – test kinesteticko-diferenciačnej schopnosti.

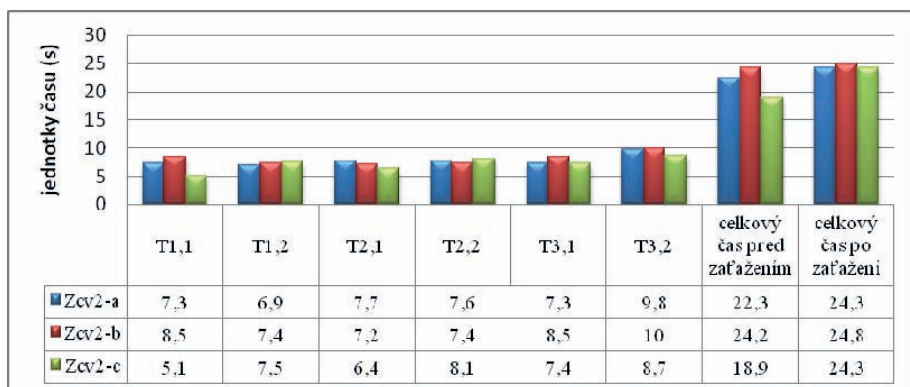


Obrázok 2 Výsledky komplexného koordinačného testu počas tréningu nízkej intenzity u N.Ď.

(T1,1 – test na zistenie úrovne frekvenčnej schopnosti pred zaťažením, T1,2 – test na zistenie úrovne frekvenčnej schopnosti po zaťažení, T2,1 – test na zistenie úrovne rovnováhovej schopnosti pred zaťažením, T2,2 – test na zistenie úrovne rovnováhovej schopnosti po zaťažení, T3,1 – test na zistenie úrovne kinesteticko-diferenciačnej schopnosti pred zaťažením, T3,2 – test na zistenie úrovne kinesteticko-diferenciačnej schopnosti po zaťažení, Zcv1-a prvý tréning, Zcv1-b druhý tréning, Zcv1-c tretí tréning)

Po tréningu v strednej intenzite zaťaženia (obr.3) hráčka spomalila v T4, T3 a T2. Iba v T1 bol výkon v dvoch tréningoch lepší a v jednom horší. V T4 sa vplyv zaťaženia po tréningu prejavil spomalením vo všetkých troch meraniach (o 0,6 – 5,4 s). Percento úspešnosti v T3 sa znížilo na 70 % a únava sa prejavila predĺžením

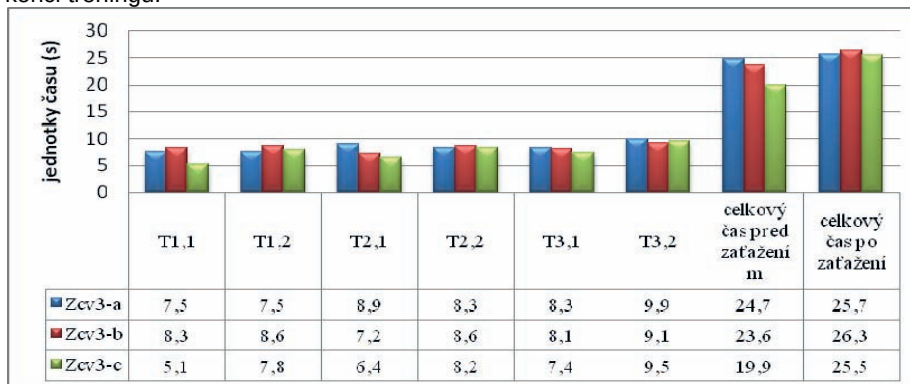
času. Tréning strednej intenzity sa u N.Ď. najvýraznejšie prejavil znížením úrovne kinesteticko-diferenciačnej schopnosti na konci tréningu.



Obrázok 3 Výsledky komplexného koordinačného testu počas tréningu strednej intenzity u N.Ď.

(T1,1 – test na zistenie úrovne frekvenčnej schopnosti pred zaťažením, T1,2 – test na zistenie úrovne frekvenčnej schopnosti po zaťažení, T2,1 – test na zistenie úrovne rovnováhovej schopnosti pred zaťažením, T2,2 – test na zistenie úrovne rovnováhovej schopnosti po zaťažení, T3,1 – test na zistenie úrovne kinesteticko-diferenciačnej schopnosti pred zaťažením, T3,2 – test na zistenie úrovne kinesteticko-diferenciačnej schopnosti po zaťažení, Zcv1-a prvý tréning, Zcv1-b druhý tréning, Zcv1-c tretí tréning)

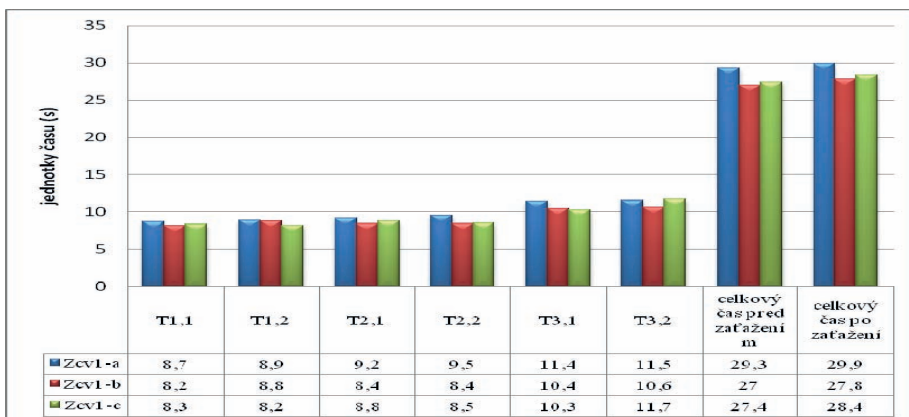
Po vysokom zaťažení (obr. 4) sa výkon N.Ď. zhoršil v T4 o 1,0 – 5,6 s. Z čiastkových testov sa úspešnosť v T2 znížila na 70 % a v T3 sa udržala 100 % úspešnosť. Únava sa najvýraznejšie prejavila v čase T3. Teda aj tréning vysokej intenzity sa najvýraznejšie prejavil znížením kinesteticko-diferenciačnej schopnosti na konci tréningu.



Obrázok 4 Výsledky komplexného koordinačného testu počas tréningu vysokej intenzity u N.Ď.

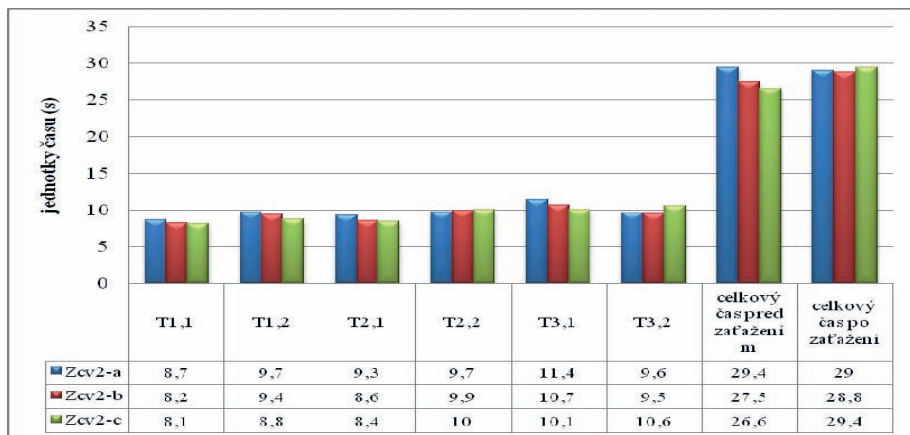
(T1,1 – test na zistenie úrovne frekvenčnej schopnosti pred zaťažením, T1,2 – test na zistenie úrovne frekvenčnej schopnosti po zaťažení, T2,1 – test na zistenie úrovne rovnováhovej schopnosti pred zaťažením, T2,2 – test na zistenie úrovne rovnováhovej schopnosti po zaťažení, T3,1 – test na zistenie úrovne kinesteticko-diferenciačnej schopnosti pred zaťažením, T3,2 – test na zistenie úrovne kinesteticko-diferenciačnej schopnosti po zaťažení, Zcv1-a prvý tréning, Zcv1-b druhý tréning, Zcv1-c tretí tréning)

Hráčka L.P. mala vo všetkých troch sledovaných tréningoch nízkej intenzity T4 horšie ako na začiatku tréningu (o 0,6 – 1,0 s). Z čiastkových testov v T3 mala na konci tréningu horší výkon vo všetkých sledovaných tréningoch nízkej intenzity. V ostatných dvoch čiastkových testoch boli hodnoty premenlivé – niektoré horšie a niektoré lepšie na konci ako na začiatku tréningu.



Obrázok 5 Výsledky komplexného koordinačného testu počas tréningu nízkej intenzity u L.P.

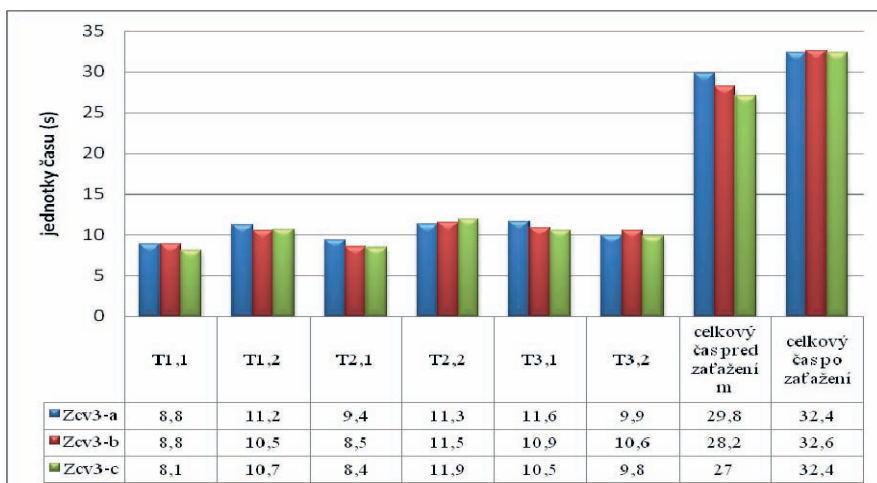
(T1,1 – test na zistenie úrovne frekvenčnej schopnosti pred zaťažením, T1,2 – test na zistenie úrovne frekvenčnej schopnosti po zaťažení, T2,1 – test na zistenie úrovne rovnováhovej schopnosti pred zaťažením, T2,2 – test na zistenie úrovne rovnováhovej schopnosti po zaťažení, T3,1 – test na zistenie úrovne kinesteticko-diferenciačnej schopnosti pred zaťažením, T3,2 – test na zistenie úrovne kinesteticko-diferenciačnej schopnosti po zaťažení, Zcv1-a prvý tréning, Zcv1-b druhý tréning, Zcv1-c tretí tréning)



Obrázok 6 Výsledky komplexného koordinačného testu počas tréningu strednej intenzity u L.P.

(T1,1 – test na zistenie úrovne frekvenčnej schopnosti pred zaťažením, T1,1 – test na zistenie úrovne frekvenčnej schopnosti po zaťažení, T2,1 – test na zistenie úrovne rovnováhovej schopnosti pred zaťažením, T2,2 – test na zistenie úrovne rovnováhovej schopnosti po zaťažení, T3,1 – test na zistenie úrovne kinesteticko-diferenciačnej schopnosti pred zaťažením, T3,2 – test na zistenie úrovne kinesteticko-diferenciačnej schopnosti po zaťažení, Zcv2-a cvičenie prvý krát, Zcv2-b cvičenie druhý krát, Zcv2-c cvičenie tretí krát)

Po zaťažení strednej intenzity (obr. 6) sa výkon v T4 raz zlepšil na konci tréningu a dvakrát zhoršil. Výsledky čiastkových testov na konci tréningu ukázali zhoršenie úrovne frekvenčných schopností (T1) aj rovnováhových schopností (T2) a v T3 nastalo dvakrát zlepšenie a raz zhoršenie. Na rozdiel od zaťaženia nižšej intenzity sa zaťaženie strednej intenzity u L.P. najvýraznejšie prejavilo znížením úrovne v T2 a T3.

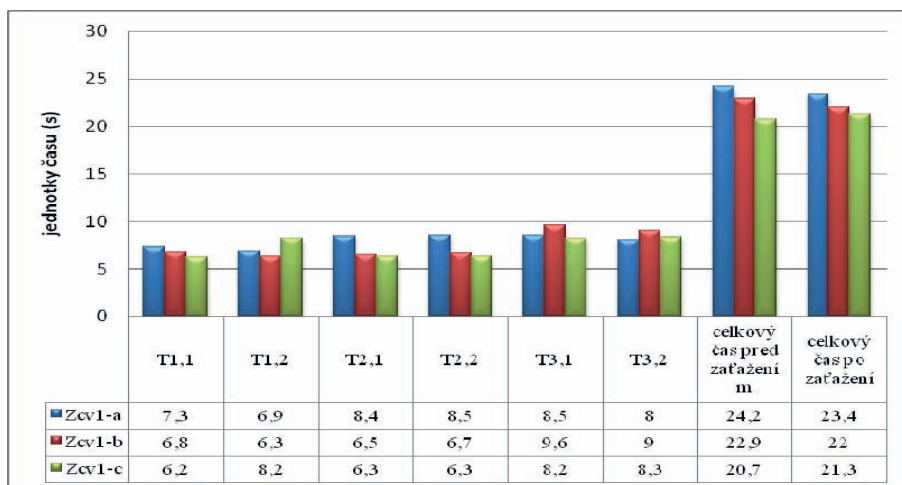


Obrázok 7 Výsledky komplexného koordinačného testu pred a po vysokom zaťažení u L.P.

(T1,1 – test na zistenie úrovne frekvenčnej schopnosti pred zaťažením, T1,2 – test na zistenie úrovne frekvenčnej schopnosti po zaťažení, T2,1 – test na zistenie úrovne rovnováhovej schopnosti pred zaťažením, T2,2 – test na zistenie úrovne rovnováhovej schopnosti po zaťažení, T3,1 – test na zistenie úrovne kinesteticko-diferenciačnej schopnosti pred zaťažením, T3,2 – test na zistenie úrovne kinesteticko-diferenciačnej schopnosti po zaťažení, Zcv1-a prvý tréning, Zcv1-b druhý tréning, Zcv1-c tretí tréning)

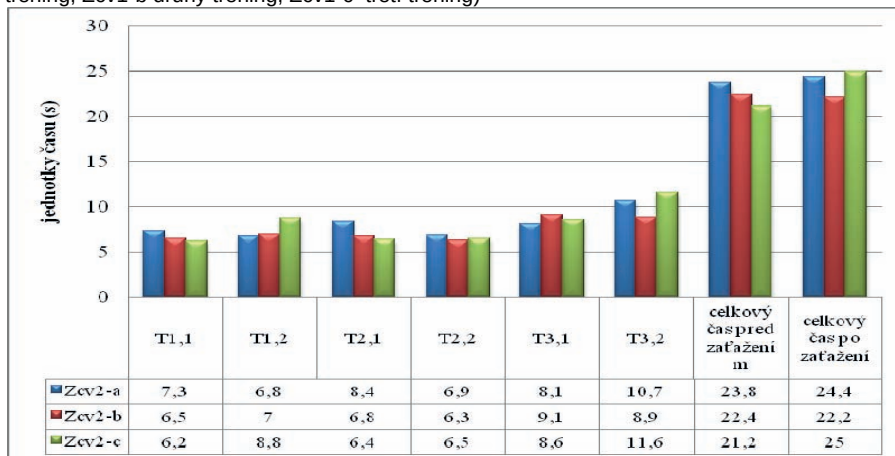
Pri zaťažení vysokej intenzity sa úroveň T4 na konci tréningu zhoršila o 2,6 – 5,4 s (obr. 7). Z čiastkových testov nastalo zhoršenie vo všetkých sledovaných tréningoch v T1 a T2 a naopak v T3 nastalo zlepšenie vo všetkých sledovaných tréningoch. Úspešnosť vo vykonaní testov sa znížila v T2 na 80 % a v T3 na 50 %. Hráčka mala po zaťažení nižšiu úroveň frekvenčnej a rovnováhovej schopnosti.

K.O. dosiahla najrýchlejší čas v T4 po cvičení Zcv1 21,3s a najpomalší čas po cvičení Zcv3 28,3 s. Po tréningu nízkej intenzity sa výkon v T4 dvakrát zlepšil a raz zhoršil (obr. 8). Zaťaženie nízkej intenzity v troch sledovaných tréningoch nemalo jednoznačne vyhraný vplyv na úroveň čiastkových testov: na konci tréningu sme zaznamenali zlepšenie výkonu aj zhoršenie výkonu v T1, T2 i T3. V T2 sme zaznamenali takmer rovnaké hodnoty na začiatku i na konci tréningu nízkej intenzity.



Obrázok 8 Výsledky komplexného koordinačného testu počas tréningu nízkej intenzity u K.O.

(T1,1 – test na zistenie úrovne frekvenčnej schopnosti pred zaťažením, T1,2 – test na zistenie úrovne frekvenčnej schopnosti po zaťažení, T2,1 – test na zistenie úrovne rovnováhovej schopnosti pred zaťažením, T2,2 – test na zistenie úrovne rovnováhovej schopnosti po zaťažení, T3,1 – test na zistenie úrovne kinesteticko-diferenciačnej schopnosti pred zaťažením, T3,2 – test na zistenie úrovne kinesteticko-diferenciačnej schopnosti po zaťažení, Zcv1-a prvý tréning, Zcv1-b druhý tréning, Zcv1-c tretí tréning)

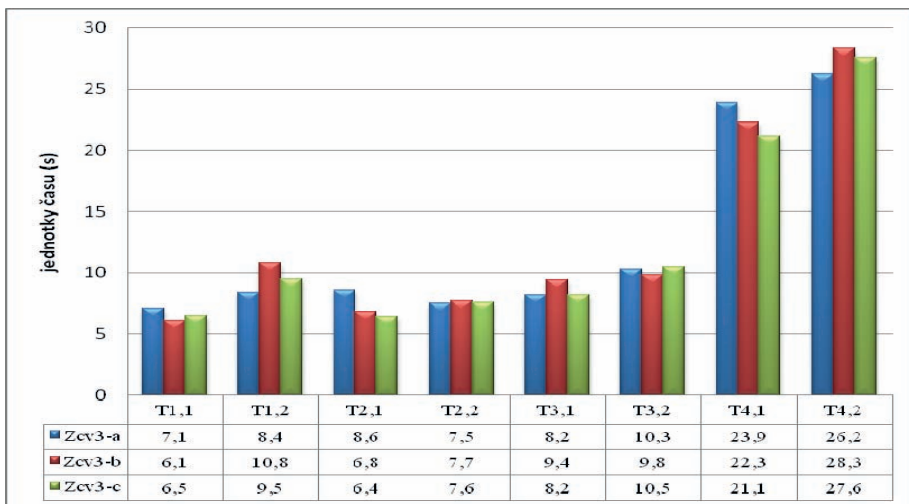


Obrázok 9 Výsledky komplexného koordinačného testu počas tréningu strednej intenzity u K.O.

(T1,1 – test na zistenie úrovne frekvenčnej schopnosti pred zaťažením, T1,2 – test na zistenie úrovne frekvenčnej schopnosti po zaťažení, T2,1 – test na zistenie úrovne rovnováhovej schopnosti pred zaťažením, T2,2 – test na zistenie úrovne rovnováhovej schopnosti po zaťažení)

zaťaženie, T3,1 – test na zistenie úrovne kinesteticko-diferenciačnej schopnosti pred zaťažením, T3,2 – test na zistenie úrovne kinesteticko-diferenciačnej schopnosti po zaťažení, Zcv1-a prvý tréning, Zcv1-b druhý tréning, Zcv1-c tretí tréning)

T4 po zaťažení strednej intenzity sa zmenilo raz pozitívne (zlepšením výkonu) a dvakrát negatívne – zhoršením výkonu na konci tréningu (tab. 9). Vplyv tréningu strednej intenzity sa prejavil aj v čiastkových testoch na konci tréningu rozdielnymi hodnotami zlepšovania alebo zhoršovania úrovne v T1, T2 a T3. Po tréningu sa únava prejavila zhoršením úspešnosti podania na 50 % v teste T3.



Obrázok 10 Výsledky komplexného koordinačného testu pred a po vysokom zaťažení u K.O.

(T1,1 – test na zistenie úrovne frekvenčnej schopnosti pred zaťažením, T1,2 – test na zistenie úrovne frekvenčnej schopnosti po zaťažení, T2,1 – test na zistenie úrovne rovnováhovej schopnosti pred zaťažením, T2,2 – test na zistenie úrovne rovnováhovej schopnosti po zaťažení, T3,1 – test na zistenie úrovne kinesteticko-diferenciačnej schopnosti pred zaťažením, T3,2 – test na zistenie úrovne kinesteticko-diferenciačnej schopnosti po zaťažení, Zcv1-a prvý tréning, Zcv1-b druhý tréning, Zcv1-c tretí tréning)

Tréning vysokej intenzity sa prejavil zhoršením T4 o 2,3 – 6,5 s po tréningu (obr. 10). Zhoršili sa aj výkony vo všetkých troch čiastkových testoch okrem T2 v jednom tréningu. Únava sa prejavila aj znížením úspešnosti podania na 50 % v T3. Okamžitá odozva po tréningu vysokej intenzity sa prejavila znížením výkonnosti vo všetkých sledovaných parametroch, okrem jedného testu rovnováhových schopností.

ZÁVER

Hypotéza 1 sa potvrdila. Naše výsledky dokazujú, že po tréningu nízkej intenzity výsledky komplexného koordinačného testu sú na rovnakej úrovni pred a po zaťažení u mladých tenisiek. Dokonca u dvoch hráčov boli dvakrát lepšie a len raz horšie. Po

tréningu vysokej intenzity bola výkonnosť v komplexnom koordinačnom teste nižšia ako na začiatku tréningovej jednotky u všetkých troch hráčov vo všetkých troch meraniach. Hypotéza 2 sa tiež potvrdila, keďže u všetkých hráčov nastalo zníženie úrovne jednej alebo viacerých koordinačných schopností po tréningu vysokej intenzity. Vo všetkých troch meraniach sa znížila úroveň kinesteticko-diferenciačnej schopnosti u N.Ď., úroveň frekvenčných schopností a rovnováhovej schopnosti u L.P. a frekvenčných schopností a kinesteticko-diferenciačných schopností u K.O. Pri tréningu strednej intenzity sa výkonnosť v komplexnom koordinačnom teste zhoršila u jednej hráčky vo všetkých troch tréningoch a u dvoch hráčov v dvoch tréningoch.

Naše sledovanie aktuálnej odozvy organizmu na tréningové zaťaženie dokazuje, že so zvyšujúcou sa intenzitou tréningového zaťaženia nastáva zhoršovanie úrovne koordinačných schopností. U mladých tenistiek ako boli sledované hráčky odporúčame na nácvik techniky absolvovať zaťaženie nízkej intenzity, kedy sú ukazovatele koordinačných schopností aj na konci tréningu na úrovni zo začiatku tréningu a teda nedochádza k ich výraznejšiemu zhoršeniu, ktoré by mohlo mať negatívny vplyv na techniku vykonania úderov. Zaťaženie strednej intenzity je tiež prijateľné ale s podmienkou priranej intraindividuálnej odozvy, bez výraznejšieho poklesu koordinačných schopností.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- ČILLÍK, I.: Športová príprava v atletike. Banská Bystrica: FHV UMB, 2004. 128 s. ISBN 80-8055-992-9
- ČILLÍK, I.: Okamžitý tréningový efekt po technickom tréningu u pretekárky v skoku do výšky. In: Atletika 2010. Praha: FTVS UK, 2010, s. 13 – 18. ISBN 978-80-86317-80-9
- ČILLÍK, I. – ČILLÍKOVÁ, A.: Okamžitý tréningový efekt po technickom tréningu u 7-8 ročných detí v tenise. In: EXERCITATIO CORPOLIS-MOTUS-SALUS, 2010, č. 2, s. 24 – 32. ISSN1337-7310
- ČILLÍK, I. – KRČMÁREK, P.: Okamžitý tréningový efekt po silovo-vytrvalostnom zaťažení u bežcov na krátke vzdialenosti. In: ČILLÍK, I.- PUPÍŠ, M. – KREMnický, J.: Atletika 2009. Banská Bystrica: KTVŠ FHV UMB, 2009, s. 31 – 39. ISBN 978-808083-889-8
- LEDNICKÝ, A., DOLEŽALOVÁ, L. 2002. *Rozvoj koordinačných schopností*. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2002. 130s. ISBN 80-89075-13-4
- MIKUŠ, M., LAFKO, V., MIHALČIN, J. 2010. Komplexný test koordinačných schopností. 2010. Fakulta športu na Prešovskej univerzite, 2010. (cit. 2010-09-22) Dostupné na internete: <http://www.mcpo.sk/downloads/Publikacie/Vychova/VPTEV200603.doc>
- PERIČ, T. Sportovní příprava dětí. Praha: Grada, 2004. 198 s. ISBN 80-247-0683-0
- REID, M., QUINN, A., CRESPO, M. 2003. Strength and Conditioning for Tennis. ITF Ltd. England. 2003. ISBN 1-903013-19-4
- ŠIMONEK, J., ZRUBÁK, A. 2003. Základy kondičnej prípravy v športe. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, 2003. 190s. ISBN 80 – 223 – 1897 – 3
- TSETSELI, M., MALLIOU, V., ZETOU, E., MICHALOPOULOU, M., KAMBAS, A., 2010. The effect of a coordination training program on the development of tennis service technique. In: BIOLOGY OF EXERCISE 6 (1): 29-36, 2010 Department of Physical

Education and Sport Science, Democritus University of Thrace, Department of Physical Education and Sport Science, National and Kapodistrian University of Athens . 2010. (cit. 2010-09-22) Dostupné na internete: <http://doi.org/10.4127/jbe.2010.0033>

ZHRNUTIE

Práca sa zaoberá sledovaním okamžitej odozvy na tréningové zaťaženie na príklade tréningu u 8-ročných detí v tenise. Vplyv zaťaženia sme sledovali u 3 malých tenistiek počas 9 tréningov rôznej intenzity (nízke, stredné, vysoké) počas sledovaných tréningových jednotiek v prípravnom období ročného tréningového cyklu 2010/2011. Odozvu organizmu hodnotíme na základe zmien výkonnosti v komplexnom koordinačnom teste na začiatku a na konci tréningovej jednotky. Z výsledkov výskumu môžeme konštatovať, že úroveň koordinačných schopností sa mení v závislosti so stúpajúcou intenzitou zaťaženia, čo sa prejavuje v čase a aj percente úspešnosti vykonávania čiastkových testov.

SUMMARY

THE RESPONSE OF ORGANISM OF TRAINING LOAD DIFFERENT INTENSITY AT 8-YEARS OLD CHILDREN IN TENNIS

Work deals with the monitoring of immediate response on training load on example of training for 8 year old children in tennis. Load impact was monitored in 3 small tennis players during eight trainings different intensity (low, medium, high) during watched training sessions in the preparatory period of one-year training cycle 2010/2011. The response of the organism is evaluated on the basis of changes in performance in a complex coordination test at the beginning and at the end of the training session. From the research results we can conclude that the level of coordination abilities varies with an increasing intensity of the load, resulting in time and percentage of successful performance of sub-tests.

KEY WORDS: Tennis, training load, the 8-year old children, the immediate training effect, complex coordination test.

AKTUÁLNE O TELESNOM VÝVINE DETÍ MLADŠIEHO ŠKOLSKÉHO VEKU VÝCHODOSLOVENSKEHO REGIÓNU

ERIKA CHOVANOVÁ - MÁRIA MAJHEROVÁ

*Fakulta športu Prešovskej univerzity v Prešove,
Fakulty humanitných a prírodných vied Prešovskej univerzity v Prešove,
Slovenská republika*

KLÚČOVÉ SLOVÁ: Telesný vývin detí mladšieho školského veku, zdravý životný štýl, pohybová aktivita, obezita

ÚVOD

V dnešnej dobe väčšina detí po skončení školy vo svojom voľnom čase pokračuje v sedavej činnosti pri televízii, počítači a internete. Podľa WHO EUROPE (2006) je pravdepodobné, že nárast času stráveného pri týchto činnostiach bude v budúcnosti vyšší. Hoci má prostredie kľúčový vplyv na vykonávanie pohybovej aktivity, niektoré psycho-sociálne aktivity ovplyvňujú človeka rozhodnúť sa o svojom životnom štýle a o výbere zdravého alebo nezdravého správania. Pohybová aktivita, upevňovanie zdravia, zvyšovanie telesnej zdatnosti, pohybovej a športovej výkonnosti má mimoriadne dôležitý význam pri zabezpečení harmonického vývinu mládeže a zdravého životného štýlu populácie a ktoré by mali viesť k celoživotnej pohybovej angažovanosti.

PROBLÉM

Podnetom pre vznik zdravotných problémov sa stávajú rozličné faktory a znaky sprevádzajúce život moderného človeka. Za najvýznamnejšie rizikové faktory zdravia sú v súčasnosti považované: nesprávny spôsob výživy - strava s vysokým obsahom živočíšnych tukov a nízkym podielom ovocia a zeleniny, zlé stravovacie návyky, nedodržiavanie pitného režimu a pod. Alarmujúci je hlavne nárast obezity medzi deťmi, pretože tento druh zdravotnej ujmy je minimálne spoločne ovplyvnený dedičnými faktormi.

Zmeny životného štýlu a životného tempa, prostredia, životnej úrovne sú faktory, ktoré určujú rast a vývin človeka. Antropometrické parametre získané v posledných desaťročiach, poukazujú na zrýchlenia rastu i vývinu mládeže. Na základe meraní 8 – 20-ročnej populácie dospeli autori (Moravec a kol. 2002, Labudová a kol., 2003, Kouba, 1995, Šimonek, 2000, Zapletalová, 2002) k podobným výsledkom a záverom: dnešná populácia prevyšuje v priemere o dva roky rast a vývoj detskej populácie z obdobia na začiatku 20. storočia, telesná hmotnosť vzrástla o 5 kg, telesná výška sa zvýšila za dané obdobie o 10 cm.

CIEĽ

Cieľom príspevku je prispieť k rozšíreniu poznatkov v oblasti telesného vývinu detí mladšieho školského veku východoslovenského regiónu.

METODIKA

Diagnostikovanie somatického vývinu je stále otvoreným a aktuálnym problémom. V súvislosti s analýzou základných somatických ukazovateľov detí mladšieho školského veku, o ktorú sa v rámci našej výskumnej práce pokúšame, je posudzovanie jej aktuálnej úrovne.

Príspevok je súčasťou riešenia grantového projektu KEGA č. 352-006PU-4/2010 „*Tvorba edukačných modelov záujmovo-rekreačnej telesnej výchovy a zdravého životného štýlu v základných školách*“.

Výskumné súbory sedem až desať ročných chlapcov a dievčat sú charakterizované priemernou výkonnosťou (x) a určitým stupňom variability (s), ktoré poskytujú základné informácie o ich úrovni.

Chceme prispieť poznatkami o vývinových trendoch v jednotlivých populačných skupinách. Pri výbere výskumného súboru sme náhodne nevyberali jednotlivcov, ale vytvorené skupiny – triedy. Výskumný zámer bol realizovaný na 1. stupni plneorganizovaných základných škôl východoslovenského regiónu v školskom roku 2009/2010. Pred začatím vlastného výskumu sa examinátori (autori diplomových prác) zúčastnili inštruktáže, na ktorej sme ich usmernili a poskytli metodické pokyny k získavaniu somatických údajov. Vstupné merania prebiehali na začiatku školského roku v mesiacoch september a október 2009. Výstupné merania sme realizovali na konci školského roku v mesiacoch máj a jún 2010.

Výber výskumných súborov:

Výskumné súbory sedem až desať ročných chlapcov a dievčat dedinskej a mestskej populácie sme vybrali: zámerným výberom – typickým, zo základných škôl východoslovenského regiónu. Výskumný súbor bol rozdelený podľa veku a pohlavia. Vek je diferencovaný podľa ročných intervalov a je skrátene označený ako sedem, osem, deväť a desať rokov, čo približne zodpovedá desiatinnému hodnoteniu veku (Měkota A – Blahuš, 1983).

Do výskumného súboru boli zaradení jednotlivci bez zdravotných obmedzení, ktorí sa v plnom rozsahu zúčastňovali školskej telesnej výchovy v dotácii dvoch vyučovacích hodín týždenne. Do výskumu neboli zaradení jednotlivci, ktorí boli zapojení do systému športovej prípravy.

Merali sme: *telesnú hmotnosť*, *telesnú výšku*. Vypočítali sme: telesný index hmotnosti - BMI. Na spracovanie a vyhodnotenie získaného materiálu sme použili nasledovné štatistické metódy:

metódy deskriptívnej štatistiky:

- charakteristiky úrovne – aritmetický priemer – ako strednú hodnotu sledovaných súborov,
- charakteristiky rozptýlenia – smerodajná odchýlka – ako miera variability súborov,

metódy indukčnej štatistiky:

- *t-testy na posúdenie úrovne dvoch závislých súborov (párové testy) a nezávislých súborov (nepárové testy).*

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Ako sme uviedli v metodike, k nameraným hodnotám telesnej výšky a telesnej hmotnosti sme vypočítali index BMI. V telesnom indexe hmotnosti BMI sme v prvom meraní u 7 – 10-ročných chlapcov nezistili rozdiely medzi dedinskou a mestskou

populáciou (tab. 1). Čo sa týka porovnania medzi vstupnými a výstupnými meraniami jednak u mestských, ale aj dedinských chlapcov boli zaznamenané signifikantné rozdiely na hladine významnosti 0.01, čo však možno považovať za očakávané.

Môžeme konštatovať, že v oboch súboroch žiakov vo všetkých vekových kategóriách sa naše súbory:

- 7- ročných chlapcov nachádzajú v pásme primeranej hmotnosti,
- 8, 9 a 10-ročných chlapcov nachádzajú v pásme jednoduchjej obezity, podľa vývinových trendov populácie.

Autor Turek (1999) vo svojom súbore 7-ročných chlapcov východoslovenského regiónu pre index telesnej hmotnosti konštatuje vnútornú nekonzistentnosť medzi aritmetickým priemerom $\bar{x}$ a smerodajnou odchýlkou s . V našom súbore chlapcov 7 – 10-ročných sme uvedený stav nezaznamenali.

Pri komparácii súborov východoslovenského regiónu s odstupom desiatich rokov autorov Turek (1999) a ChovanováÁ (2009) môžeme uviesť, že:

- 7-roční chlapci súboru Tureka majú vyšší index telesnej hmotnosti ako naše súbory,
- 8-10-ročná populácia našich súborov chlapcov dosahuje identický index telesnej hmotnosti, ako ich rovesníci súboru Tureka – je v pásme primeranej hmotnosti, podľa vývinových trendov populácie.

Tabuľka 1 Telesný index hmotnosti BMI 7 – 10- ročných chlapcov

chlapci BMI					DP	MP
vek		DP	MP			
7 r.	n	215	197	n	215	197
	$\bar{x}$	15,78	15,91	d	0,53	0,51
	s	1,93	2,09	s_d	0,41	0,46
	t_n	0,65		t_p	19,2**	15,5**
8 r.	n	168	132	n	168	132
	$\bar{x}$	16,60	16,37	d	0,33	0,39
	s	2,02	1,94	s_d	0,55	0,54
	t_n	0,983		t_p	7,87**	8,39**
9 r.	n	179	179	n	179	179
	$\bar{x}$	17,00	16,95	d	0,33	0,55
	s	1,79	1,89	s_d	0,89	1,31
	t_n	0,259		t_p	5,01**	5,61**
10 r.	n	133	130	n	133	130
	$\bar{x}$	17,27	16,94	d	0,35	0,38
	s	2,76	2,75	s_d	0,35	0,35
	t_n	0,992		t_p	11,52**	12,33**

Legenda: DP – dedinská populácia

n – rozsah,

$\bar{x}$ – priemer,

s – smerodajná odchýlka,

MP – mestská populácia,

t_p , t_n – testovacie charakteristiky,

d – diferencia medzi vstupom a výstupom,

s_d – smerodajná odchýlka diferencií.

Čo sa týka dievčat, zistili sme identické výsledky, prihliadajúc na významnosť, ako u chlapcov. Ani v jednej vekovej kategórii sa nelíšili dedinské a mestské dievčatá významne (tab. 2). Signifikantnosť však bola zaznamenaná medzi vstupnými a výstupnými meraniami v oboch „lokalitách“. Opäť možno konštatovať, že sme takýto stav očakávali aj vďaka prirodzenému vývinu.

Naše súbory dievčat sa nachádzajú v rozsahu:

- 7 a 9-ročné v pásme primeranej hmotnosti,
- 8 a 10-ročné v pásme jednoduché obezity.

Autor Turek (1999) vo svojom súbore 7- a 10-dievčat východoslovenského regiónu v premennej BMI konštatuje vnútornú nekonzistentnosť medzi aritmetickým priemerom $\bar{x}$ a smerodajnou odchýlkou s . Najpravdepodobnejšou príčinou štatistickej disproporcie je v súbore desaťročných – biologická akcelerácia vývoja dievčat, ktoré sa v tomto veku dostávajú do obdobia puberty a s ňou súvisiacimi sprievodnými znakmi.

Ak opäť porovnáme populácie dievčat východoslovenského regiónu s odstupom desiatich rokov autorov Turek (1999) a Chovanová (2009) zistíme, že:

- 7, 9 a 10-ročné dievčatá súboru Tureka dosahujú vyšší telesný index hmotnosti ako naša dedinská a mestská populácia,
- 8-ročné dievčatá našich súborov dedinskej a mestskej populácie majú rovnaký BMI index hmotnosti ako probandtky v súbore autora Tureka.

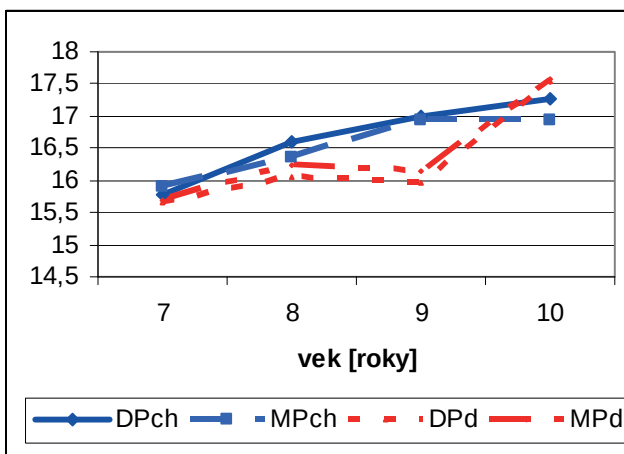
Tabuľka 2 Telesný index hmotnosti BMI 7 – 10 ročných dievčat

devy BMI						DP	MP
vek		DP	MP				
7 r.	n	212	212	n	212	212	
	$\bar{x}$	15,65	15,68	d	0,97	0,85	
	s	2,59	2,96	s_d	0,53	0,64	
	t_n	0,103		t_p	26,51**	19,40**	
8 r.	n	148	127	n	148	127	
	$\bar{x}$	16,04	16,22	d	0,59	0,46	
	s	1,60	1,62	s_d	0,51	0,48	
	t_n	0,94		t_p	14,19**	10,79**	
9 r.	n	180	162	n	180	162	
	$\bar{x}$	15,96	16,13	d	0,06	0,50	
	s	1,84	1,88	s_d	0,39	0,39	
	t_n	0,833		t_p	2,23**	16,39**	
10 r.	n	130	113	n	130	113	
	$\bar{x}$	17,53	17,57	d	0,44	0,43	
	s	2,29	2,40	s_d	0,39	0,41	
	t_n	0,123		t_p	12,55**	11,21**	

Legenda: DP – dedinská populácia
 n – rozsah,
 $\bar{x}$ – priemer,
 s – smerodajná odchýlka,

MP – mestská populácia,
 t_p , t_n – testovacie charakteristiky,
 d – diferencia medzi vstupom a výstupom,
 s_d – smerodajná odchýlka diferencií.

Na nasledujúcom obrázku (obr. 1) uvádzame prehľadne vývinové krivky pre jednotlivé vekové kategórie chlapcov a dievčat v meste i na dedine vo východoslovenskom regióne. Medzi 8-ročnými žiakmi aj žiačkami sú malé rozdiely, ktoré sa zväčšujú v ďalšom roku a najvýraznejšia diferencia je u 9-ročných chlapcov a dievčat, pričom u dievčat je hodnota BMI výrazne nižšia. U 10-ročných je opäť „priblíženie“, avšak dievčatá už „predstihujú“ chlapcov. Pripomíname, že nešlo o longitudinálne sledovanie.



Obrázok 1 Vývinové trendy BMI indexu chlapcov a dievčat

ZÁVER

V telesnom vývine 7 – 10-ročných chlapcov a dievčat dedinskej a mestskej populácie východoslovenského regiónu sme pri sledovaní BMI indexu – indexu telesnej hmotnosti zaznamenali, že naše súbory chlapcov a dievčat sa nachádzajú:

- v pásme primeranej hmotnosti,
- v pásme jednoduchšej obezity.

V prácach, ktoré hodnotia antropometrické parametre získané v posledných desaťročiach sa konštatuje nápadné zrýchlenie rastu i vývinu mládeže. Vo východoslovenskom regióne u populácie mladšieho školského veku sa vývinová akcelerácia a sekulárny trend nepotvrdil.

Prispeli sme k rozšíreniu poznatkov v oblasti telesného vývinu detí mladšieho školského veku.

Odporúčanie pre prax:

Odporúčame učiteľom, aby v vzdelávacej oblasti: „*Zdravie a pohyb*“, zvyšovali u detí mladšieho školského veku:

- všeobecnú pohybovú výkonnosť prostredníctvom pohybovej aktivity,
- pôsobili a dbali na ich zdravie,
- vytvárali trvalý vzťah k pohybovým aktivitám a športu.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- CHOVANOVÁ, E.:** *Rozvoj koordináčnych schopností detí*. Monografia. Prešov: 2009, 83 s. ISBN 978-80-8068-967-4
- KOUBA, V.:** *Motorika dieťaťa*. České Budějovice: Pedagogická fakulta JU, 1995. 100 s. ISBN 80-7040-137-0.
- LABUDOVÁ, J. a kol.:** *Učebné osnovy zdravotná telesná výchova pre základné školy 1. – 9. ročník* (vyučovanie zdravotnej telesnej výchovy a integrovanej telesnej výchovy). Vydalo MŠ SR dňa 19. 5. 2003 pod číslom 562/2003-41 s platnosťou od 1. 9. 2003.
- MĚKOTA, K. - BLAHUŠ, P.:** *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: SPN, 1983, 336 s.
- MORAVEC, R. a kol.:** *Eurofit. Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku*. Bratislava: SVSTVŠ, 2002, 181 s. ISBN 80-89075-11-8
- ŠIMONEK, J.:** *Didaktika telesnej výchovy*. Nitra: Pedagogická fakulta Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre, 2000. ISBN 80-8050-873-9
- TUREK, M.:** *Telesný vývin a pohybová výkonnosť detí mladšieho školského veku*. Prešov: PF PU, 1999, ISBN 80-88885-61-2
- ZAPLETALOVÁ, L.:** *Ontogenéza motorickej výkonnosti 7 -18 – ročných chlapcov a dievčat Slovenskej republiky*. Bratislava: SVSPTVŠ, 2002, 95 s. ISBN 80-89075-17-7

ZHRNUTIE

Podnetom pre vznik zdravotných problémov sa stávajú rozličné faktory a znaky sprevádzajúce život moderného človeka. Medzi najväčšie hrozby súčasnej „spoločnosti hojnosti“ patrí hlavne obezita. Na uvedené skutočnosti reagujú aj učitelia v vzdelávacej oblasti: „*Zdravie a pohyb*“. Autorky chcú prispieť k rozšíreniu poznatkov v oblasti telesného vývinu detí mladšieho školského veku východoslovenského regiónu. Zistili, že 8, 9 a 10-roční chlapci a 8 a 10-ročné dievčatá východoslovenského regiónu sa nachádzajú v pásme jednoduchkej obezity, podľa vývinových trendov populácie.

SUMMARY

ACTUAL INFORMATION ON PHYSICAL DEVELOPMENT OF PRE-PUBESCENT CHILDREN IN THE EASTERN SLOVAKIA REGION

Health problems are induced by a variety of factors and causes accompanying the life of modern man. One of the major threats of contemporary “society of abundance” is obesity. The issue receives teachers' attention through the educational field “Health and movement”. The paper aims to extend the knowledge on the physical development of pre-pubescent children living in the eastern Slovakia region. The results have shown that, according to the population trends, 8, 9 and 10-year-old boys and 8 and 10-year-old girls living in the eastern Slovakia region show moderate degree obesity.

KEY WORDS: Physical development of pre-pubescent children, healthy lifestyle, physical activity, obesity.

QUANTITATIVE AND QUALITATIVE ASSESSMENT OF SPECIAL PREPARATION OF POLE-VAULTERS AT THE AGE OF 16-19

MARIUSZ KLIMCZYK

Casimir the Great University, Bydgoszcz, Poland

KEY WORDS: Special fitness, score ranges, pole vault.

INTRODUCTION

Contemporary sport is constant competition. The goal of sportspeople is to achieve record results. In connection with this, researchers, coaches, and competitors look for the best solutions, which will help perfect the effectiveness of the training process, which has a direct influence on the sports result.

In their works, specialists in sports theory emphasise that training should be in the managed process form (Płatonow, Sozański, /red./, 1991; Ważny, 1990). Analysing professional literature, it can be concluded that in the contemporary profession sport conditions, the skills of pole vaulters relate to both the training process and participation in sports competition in the highest world rank events, as well as learning of exercises construction and the special physical preparation characteristic of a given event. Due to this reason, this process should be conducted in the best possible conditions for the preparation of trainees. Specialists specify circumstances, in which the training load and the training process have to correspond with capabilities of individual competitors (Balsewicz, Zaporozhanow, 1987; Čillík, 2000; Sozanski /red./, 1993; Platonów, 1997). According to researchers, in order to specify them, it is necessary to apply test complexes and control rates, which should be selected adequately to the sports level of trainees (Čillík, 2004; Iwanow, 1987; Płatonow, Sachnowskij, 1988; Zaporozhanow, Sozański, 1997) oraz adapted to the characteristics of a given sports discipline or event, and because of this reason the information character of tests or control rates is the best (Kochanowicz, 1998). Eminent theoreticians (Płatonow, Bułatowa, 1993; Sozanski /red./, 1993) stress in their works the importance of knowledge of the competitor's quantitative and qualitative state of special preparation in order to achieve the optimal management possibility and the training process control.

THE PURPOSE

The purpose of this work is to prepare the quantitative and qualitative assessment of special fitness rates of pole-vaulters on the examined training stage.

MATERIAL AND METHODS

The experimental research was conducted in the years 2005 – 2009, which covered 20 competitors at the age of 16-17 (9 competitors at the age of 16 and 11 competitors at the age of 17 / category – young junior) and 19 competitors at the age of 18-19 (9 competitors at the age of 18 and 10 competitors at the age of 19 / category – junior). Trainees practiced pole vault at the Sports Clubs “Śląsk” Wrocław and “Zawisza” Bydgoszcz, the Pole Vault Center in Gdańsk, and TS “Olimpia” Poznań. The athletes had training 4 - 7 times a week at the club. The training unit was

60 - 120 minutes. At school, they had a PE program with 3 or 4 classes a week with emphasis on general fitness development.

The following research methods and tools were used in the work:

- fitness testing,
- sports results recording,
- methods of statistical analysis.

To determine fitness tests, a system of control rates meetings the requirements of the event – pole vault – was taken into account (Klimczyk, 2009):

- running speed on a 30 m stretch from standing start (s),
- running speed on a 15 m stretch from a 20 m approach (s),
- running speed on a 15 m stretch from a 20 m approach with a pole (s),
- running speed on a 15 m stretch from a 20 m approach with "planting" the pole (s), and individual 5m stretches of this run,
- power – measured with standing long jump (cm),
- explosive strength – measured with long jump from a 20 m approach (cm),
- strength of back and shoulder girdle muscles – measured by feet lift up to bar from hang with straight arms 5x time trial (s),
- strength of shoulder girdle and arm muscles – measured by climbing a 3-m-long line (s),
- strength of shoulder girdle and arm muscles, pull ups on a bar (number),
- strength of shoulder girdle and arm muscles, pull ups on a bar 5x time trial (s),
- pole vault test (cm),
- strength of back and shoulder girdle muscles – measured by feet lift up to a suspended bar – training simulator,
- coordination and explosive strength measured by the "fly-away" over the bar from back somersault through handstand (from the mat) (cm),
- power – measured by 4 kg shot put backwards over the head (m).

Before doing the planned tests, the trainees were informed in detail on the way of doing them, and right before the tests a 15-minute warm-up was conducted with a coach.

The sports results were analysed based on records of official competitions. The gathered material was statistically analysed with examination of minimum, maximum and average values, and standard variations of examined parameters, the percentage of the difference in results between the first and the second research, and statistical distribution, whereas Paerson correlation rates were recognised as statistically important in case of $p < 0.05$.

RESULTS

The conducted analysis of the results of fitness examination in two age groups showed an increase in research rates. The highest values were recorded in strength tests (except standing long jump and running long jump, and 5x pull ups on a bar time trial). The standard deviation oscillated between 0.03 and 45.77. The highest dispersion of results was recorded in pole vault, which oscillated between 49.48 and 55.62 (Tab. 1)

Very interesting is the circumstance of a higher dispersion of research results in some tests specifying run-up (30m run, 15m run, and 15m run with "planting"), and strength tests. One can also notice a downward trend of dispersion of a certain group

of examined strength rates and rates that determine run-up, and the test consisting in moving the body over the bar ("fly-away"). However, there are tests, where dispersion clearly increases (e.g. in pole vault, or general long jump test for pole vaulters at the age of 16-17: 49.48 and 31.63 respectively, whereas in the older age category: 55.62 and 45.77). Based on the correlative analysis, there is a possibility for determination of objective individual characteristics of the special preparation of the examined trainees' age categories and indication of the test the most correlating with sports result (Platonow, 1997; Kochanowicz, 1998).

Table 1 Fitness test results of pole vaulters at the age of 16-17 and 18-19

No.	Fitness tests	Statistical quantities	16-17 years	18-19 years	% 16-17 vs 18-19 yrs.
1	30m run (s)	M	4,05	3,93	2,96
		SD	0,16	0,19	
		min	3,71	3,57	
		max	4,31	4,28	
2	15 m run (s)	M	1,79	1,74	2,79
		SD	0,07	0,12	
		min	1,67	1,58	
		max	1,98	1,93	
3	15m run with a vault (s)	M	1,85	1,84	0,54
		SD	0,11	0,10	
		min	1,69	1,66	
		max	2,05	2,03	
4	15m run with a vault with planting (s)	M	1,98	1,96	1,01
		SD	0,09	0,12	
		min	1,81	1,65	
		max	2,18	2,10	
5	0 - 5 m (s)	M	0,64	0,63	1,56
		SD	0,03	0,04	
		min	0,59	0,54	
		max	0,73	0,69	
6	5 - 10 m (s)	M	0,65	0,65	0
		SD	0,03	0,05	
		min	0,60	0,54	
		max	0,72	0,71	
7	10 - 15 m (s)	M	0,70	0,69	1,43
		SD	0,04	0,05	
		min	0,62	0,57	
		max	0,77	0,77	
8	Standing long jump (cm)	M	265,50	280,21	5,54
		SD	25,92	15,72	
		min	162,00	253,00	
		max	292,00	302,00	
9	Running long jump (cm)	M	577,35	597,26	3,45
		SD	31,63	45,77	
		min	528,00	542,00	
		max	631,00	695,00	
10	3m rope climbing (s)	M	5,84	5,16	11,64
		SD	1,19	1,78	
		min	3,31	2,31	
		max	8,02	8,59	
11	Pull ups on a bar (number)	M	12,00	15,26	27,17
		SD	3,08	4,19	
		min	7,00	7,00	
		max	17,00	22,00	
12	Feet lift up to a suspended bar – training simulator (number)	M	4,70	5,42	15,32
		SD	2,13	2,09	
		min	1,00	3,00	
		max	10,00	9,00	
13	Feet lift up to a bar, 5x time trial (s)	M	6,20	6,97	12,42
		SD	0,93	1,71	
		min	4,42	5,13	
		max	7,51	10,93	
14	Pull ups on a bar – 5x time trial (s)	M	6,11	6,04	1,15
		SD	1,01	0,87	
		min	4,22	4,49	
		max	7,54	8,04	
15	"Flight" over the bar from back somersault through handstand from mat (cm)	M	70,40	77,47	10,43
		SD	25,74	25,35	
		min	35,00	50,00	
		max	120,00	130,00	
16	4kg shot put backwards over the head (m)	M	14,73	17,14	16,36
		SD	1,06	1,58	
		min	12,89	14,12	
		max	16,25	21,59	
17	Pole vault result (cm)	M	386,30	437,16	13,17
		SD	49,48	55,62	
		min	330,00	360,00	
		max	480,00	551,00	

The correlative analysis showed interrelations that occur between special fitness rates and pole vault result (Tab. 2, 3).

Table 2 Results of correlative analysis of fitness tests among 16-17 year old pole vaulters (n = 20).

30m run (s)	1																		
15 m run (s)	2	0,54																	
15m run with a vault (s)	3	0,02	0,53																
15m run with a vault with planting (s)	4	0,05	0,60	0,75															
0 - 5 m (s)	5	-0,04	0,53	0,53	0,65														
5 - 10 m (s)	6	0,07	0,62	0,84	0,94	0,63													
10 - 15 m (s)	7	0,01	0,51	0,61	0,92	0,70	0,81												
Standing long jump (cm)	8	-0,16	-0,04	0,25	0,25	0,17	0,21	0,28											
Running long jump (cm)	9	-0,38	-0,26	-0,27	-0,05	0,07	-0,06	-0,07	0,31										
3m rope climbing (s)	10	-0,04	0,51	0,72	0,53	0,49	0,56	0,50	0,02	-0,45									
Pull ups on a bar (number)	11	-0,23	-0,51	-0,36	-0,55	-0,22	-0,44	-0,49	0,26	0,23	-0,59								
Feet lift up to a suspended bar – training simulator (number)	12	-0,09	-0,23	-0,69	-0,52	-0,10	-0,53	-0,41	0,11	0,57	-0,49	0,41							
Feet lift up to a bar, 5x time trial (s)	13	-0,29	0,47	0,65	0,64	0,60	0,66	0,60	-0,09	-0,10	0,75	-0,59	-0,47						
Pull ups on a bar – 5x time trial (s)	14	-0,04	0,52	0,69	0,66	0,22	0,67	0,54	-0,09	-0,31	0,70	-0,76	-0,70	0,82					
"Flight" over the bar from back somersault through handstand from mat (cm)	15	0,40	-0,10	-0,41	-0,52	-0,28	-0,44	-0,55	0,06	0,10	-0,46	0,45	0,60	-0,75	-0,68				
4kg shot put backwards over the head (m)	16	0,13	-0,30	-0,36	-0,33	0,01	-0,33	-0,24	0,19	0,37	-0,28	0,27	0,60	-0,54	-0,66	0,65			
Pole vault result (cm)	17	0,45	-0,01	-0,18	-0,31	-0,19	-0,22	-0,40	0,19	0,15	-0,38	0,36	0,43	-0,66	-0,55	0,95	0,60		
Zmienne	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			

p < 0,05 **bold**

Table 3 Results of correlative analysis of fitness tests among 18-19 year old pole vaulters (n = 19)

30m run (s)	1																		
15 m run (s)	2	0,25																	
15m run with a vault (s)	3	0,42	0,67																
15m run with a vault with planting (s)	4	0,50	0,46	0,64															
0 - 5 m (s)	5	0,57	0,50	0,55	0,96														
5 - 10 m (s)	6	0,60	0,34	0,56	0,85	0,86													
10 - 15 m (s)	7	0,16	0,39	0,59	0,85	0,73	0,53												
Standing long jump (cm)	8	-0,51	-0,80	-0,56	-0,58	-0,69	-0,60	-0,29											
Running long jump (cm)	9	-0,53	-0,67	-0,57	-0,75	-0,77	-0,62	-0,56	0,84										
3m rope climbing (s)	10	0,24	0,89	0,49	0,42	0,45	0,34	0,33	-0,77	-0,63									
Pull ups on a bar (number)	11	-0,58	-0,37	-0,29	-0,25	-0,22	-0,28	-0,09	0,30	0,30	-0,50								
Feet lift up to a suspended bar – training simulator (number)	12	-0,48	-0,43	-0,37	-0,76	-0,78	-0,63	-0,50	0,53	0,62	-0,42	0,35							
Feet lift up to a bar, 5x time trial (s)	13	0,29	0,77	0,37	0,32	0,38	0,19	0,26	-0,77	-0,66	0,82	-0,26	-0,33						
Pull ups on a bar – 5x time trial (s)	14	0,46	0,55	0,19	0,49	0,51	0,35	0,27	-0,51	-0,53	0,62	-0,63	-0,70	0,52					
"Flight" over the bar from back somersault through handstand from mat (cm)	15	-0,13	-0,36	-0,32	-0,68	-0,69	-0,57	-0,64	0,48	0,51	-0,47	0,00	0,57	-0,40	-0,18				
4kg shot put backwards over the head (m)	16	-0,40	-0,44	-0,54	-0,59	-0,62	-0,64	-0,49	0,56	0,64	-0,46	0,22	0,15	-0,32	-0,05	0,42			
Pole vault result (cm)	17	-0,14	-0,28	-0,40	-0,66	-0,66	-0,67	-0,55	0,46	0,49	-0,38	-0,16	0,44	-0,27	-0,04	0,88	0,49		
Zmienne	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			

p < 0,05 **bold**

The biggest interrelation on the significance level 0.05 was proven by strength-speed rates, among which the highest was recorded in the test "flight" over the bar from back somersault from mat, both in the younger and older age category (0.88 and 0.95 respectively) and in the younger age category (16-17 competitors) in 5x feet loft

up to the bar (0.66). Puzzling is the fact why only in 18-19-year-old athletes there is a statistically important correlation between sports result and 15m run with the pole with "planting" (0.66) and individual 5m stretches of this run. Most probably, this is connected not only with the necessary running speed during run-up but also with the run-up rate individual for each athlete, which is also influenced by somatic build, fitness, and mental predispositions. In such a complex depiction, the above-named dispositions are necessary to raise the pole vaulter's body to the highest possible height (adjustment of run-up speed to tasks resulting from next jump sequences).

Based on presented correlations of individual fitness tests with pole vault results (Tab.2, 3) one can notice that in the category of juniors (18 – 19 year old pole vaulters) there are 9 control indexes with statistically significant link related to pole vault result. However, the use of all of these indexes in order to perform control is not necessary. Due to this reason, one shall use the most reliable and simple to perform at the stage of athletic preparation, related to the examined athletes. It was determined that in the category of young juniors (16-17 year olds) the greatest dependence occurs between pole vault, and 30-meter run, five-time raising of the feet to the bar (timed), chin-up (5x timed), "flying" over the bar from back somersault through handstand (from the mat), shot put backwards over the head (dependencies occur between 0.45, and 0.95). On the other hand, in the group of older juniors (18-19 year olds) the most important correlative links occur between pole vault and 15-m running approach with planted vault, individual sections of 15-m running approach with planted vault (0 – 5m, 5 – 10m, 10 – 15m), standing and running long jump, "flying" over the bar from back somersault through handstand (from the mat), shot put backwards over the head (dependencies occur between 0.46 – 0.88). It was also determined that in that age category the test specifying running speed will be only 15-m run with planted vault, since due to measurement of individual 5-m sections of these sections of the run additional photocells should be used, which can cause certain technical difficulties for coaches.

The applied selection of tests determines their essence. As it results from Table 4, tests, which should be used in ages 16-17 and 18-19 are subject to certain changes in relations to each other. There are also some that are the same for both age groups (shot put backwards over the head and "flying" over the bar from back somersault through handstand /from the mat/).

The obtained results of correlative analysis studies conducted over 5 years (Tab. 4), taking into consideration statistical distribution (examples, Fig. 1, 3) allowed for development of special fitness indexes in scores.

This scoring allows to evaluate the level of development of consecutive skills (indexes) at a normalized scale. It contributes to comparison of the level of development of individual indexes in relation to one another and their increase under the applied training workload (Tab. 5, 6).

Table 4 Results of correlative analysis of fitness tests with pole vault result among 16-17 and 18-19 year old pole vaulters

No.	Fitness tests	Age of trainees	
		16-17 lat	18-19 lat
1	30m run (s)	0,45	-0,14
2	15m run with a vault with planting (s)	-0,31	-0,66
3	Standing long jump (cm)	0,19	0,46
4	Running long jump (cm)	0,15	0,49
5	Feet lift up to a bar, 5x time trial (s)	-0,66	-0,27
6	Pull ups on a bar – 5x time trial (s)	-0,55	-0,04
7	"Flight" over the bar from back somersault through handstand from mat (cm)	0,95	0,88
8	4kg shot put backwards over the head (m)	0,60	0,49

$p < 0,05$ **bold**

The conducted insightful analysis of consecutive indexes of special preparation of pole vaulters, taking into consideration statistical distribution, provided an opportunity of presentation of their value at an identical 100-score scale of evaluation (e.g. for obtaining 100 scores of an athlete in the young junior category /16-17 years/he should run a 30-meter distance at 3.71 seconds, lift 5-times feet to the bar at 4.42 seconds, 5-times chin-up at 4.42 seconds, "fly" over the bar hang at a height of 120 centimeters and putting the 4-kg shot backwards over the head – 16.25 meters) Tab. 5, Fig. 2. Such approach will contribute to indication of progression of development of consecutive indexes of special fitness at the same, normalized scale, determination of leading features, and comparison of results of physical preparation of pole vaulters at consecutive age categories.

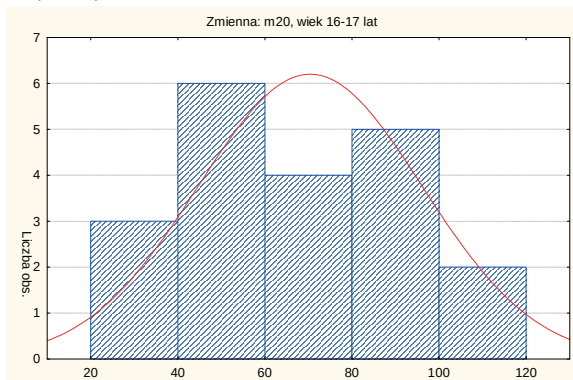
The total evaluation of special fitness of pole vaulters aged 16-17 is presented from 6 control trials, and the index of the mentioned evaluation looks as follows:

$$W_{sp} = \frac{W1 + W2 + W3 + \dots W6}{6}$$

where: **W_{sp}** – total coefficient of special preparation

W1 .. W6 – individual indexes of special preparation (Tab. 5 , Fig. 2).

quantity



“fly-away” over the bar from back somersault through handstand (cm)

Figure 1 An example of statistical distribution in chin-up of pole vaulters aged 16-17.

Table 5 Scoring scale of special fitness for 16-17 year old pole vaulters

No.	Indicators	Point values									
		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
1											
	30m run (s)	4,31	4,23	4,15	4,11	4,05	3,99	3,89	3,8	3,74	3,71
2	Feet lift up to a bar,										
	5x time trial (s)	7,51	7,11	6,86	6,49	6,02	5,67	5,43	4,89	4,88	4,42
3	Pull ups on a bar –										
	5x time trial (s)	7,54	7,21	6,9	6,51	6,11	6,05	6,03	5,36	4,94	4,22
4	“Flight” over the bar										
	from back somersault through	35	43	46	59	70	83	88	92	101	120
	handstand from mat (cm)										
5	4kg shot put backwards										
	over the head (m)	12,89	13,12	13,9	14,4	14,73	14,89	15,03	15,42	15,88	16,25
6	Pole vault result (cm)										
		330	333	336	345	352	370	410	435	465	480

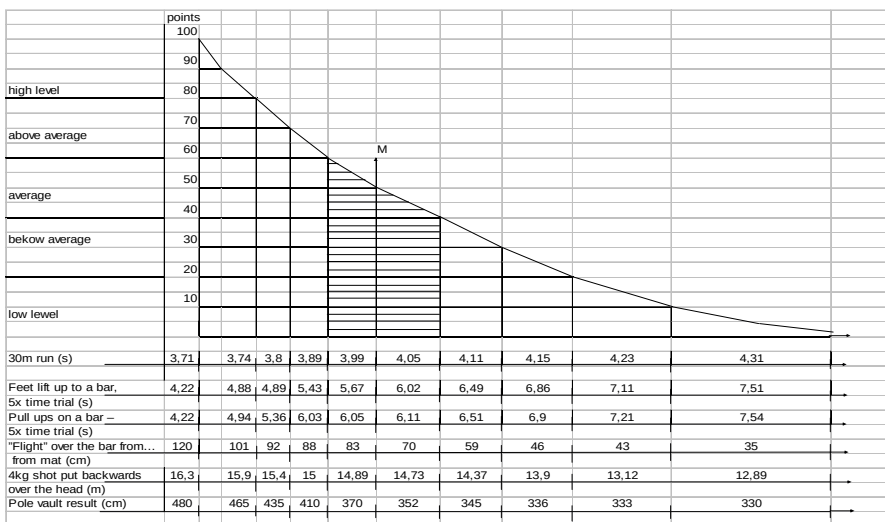
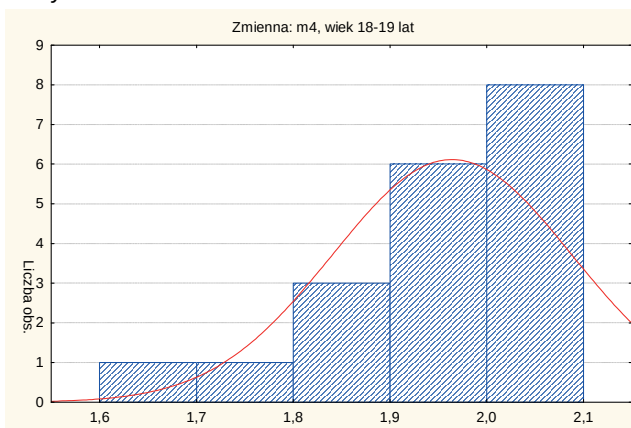


Figure 2 Scoring scale of the level of special preparation for 16-17 year old pole vaulters.

quantity



15-meter run with the planted vault (s)

Figure 3 An example of statistical distribution – 15-meter run with the planted vault of 18-19 year old pole vaulters.

The complex evaluation of special fitness of pole vaulters aged 18-19 is presented from 5 control trials, and the index of the mentioned evaluation looks as follows:

$$W_{sp} = \frac{W1 + W2 + W3.. + W5}{5}$$

where: **W sp** – total coefficient of special preparation
W1 .. W5 – individual indexes of special preparation (Tab. 6, Fig. 4)

Table 6 Scoring scale of special fitness for 18-19 year old pole vaulters

No.	Indicators	Point values									
		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
1	15m run with a vault with planting (s)	2,1	2,02	1,99	1,96	1,92	1,89	1,88	1,79	1,77	1,65
2	Running long jump (cm)	542	547	552	565	581	597	615	634	659	695
3	"Flight" over the bar from back somersault through handstand from mat (cm)	50	63	68	77	78	79	99	119	121	130
4	4kg shot put backwards over the head (m)	14,12	15,87	16,42	16,8	16,94	17,14	17,85	18,2	18,56	21,59
5	Pole vault result (cm)	360	370	391	408	437	446	453	479	513	551

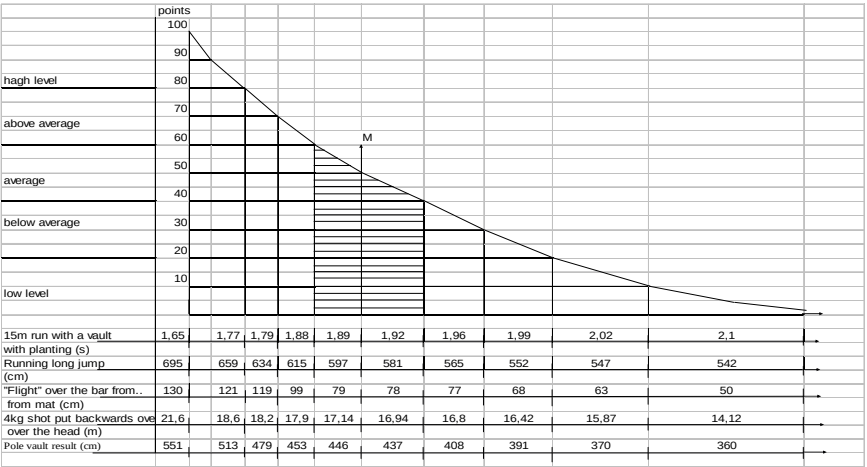


Figure 4 Scoring scale of the level of special preparation for 18-19 year old pole vaulters

Qualitative and quantitative characteristics (Tab. 7, 8) provide an opportunity for determination of the level of special preparation in the categories: high, above average, average, below average and low.

Table 7 Qualitative and quantitative level of athletic preparation among 16 - 17 year old pole vaulters in scores

Age categories	Level of preparation at the points				
	high	above average	average	below average	low
16 - 17 years	84	83 - 62	61 - 47	46 - 34	33

Table 8 Qualitative and quantitative level of athletic preparation among 18 - 19 year old pole vaulters in scores

Age categories	Level of preparation at the points				
	high	above average	average	below average	low
18 - 19 years	86	85 - 64	63 - 49	48 - 35	34

CONCLUSIONS

In order to compare the obtained results of physical fitness of various athletes and - based on them – correction of training plans as well as implementation of more effective methods used for optimization of the training process, taking into consideration statistical distribution, qualitative and quantitative indexes of special fitness were prepared at an identical 100 score scale of evaluation, separate for every age category (young juniors – aged 16-17 and juniors – aged 18-19). This scoring provides an opportunity for evaluation and comparison of athletes' level of development of their individual skills (indexes) at a developed scale, which was influenced by training, and – based on it – make possible corrections in exercises performed by individual athletes.

Results of examinations of physical fitness proved systematic development of their individual indexes as well as similar diversification between different athletes in the studied age categories.

The highest dispersion of results was reported in pole vault, ranging between 49.48 and 55.62, confirming the increasing difference in sports results between individual athletes (among 16-17 year old pole vaulters the worst result was 330cm, whereas the best is 480cm /45%, on the other hand, in the category 18-19 years – the worst result is 360cm, and the best 551cm /53%/).

BIBLIOGRAPHY

BALSEWICZ, W. K., ZAPOROŻANOW, W.: Fizyczna aktywność człowieka. Kijów: Zdrowia, 1987. 224 s.

- ČILLÍK, I.: Pedagogické hodnotenie viacročnej športovej prípravy v behu na 400 m. Banská Bystrica: FHV UM B, 2000. 86 s.
- ČILLÍK, I.: Športová príprava v atletike. Banská Bystrica: FHV UMB, 2004. 128 s.
- IWANOW, W.W.: Kompleksnyj kontrol w podgotowkie sportsmienow. Moskwa: FiS, 1987.
- KLIMCZYK, M.: Special fitness and a sport result in 19-year-old pole vault jumpers. In: Medical and Biological Sciences 2009, 23/3, s. 61-67.
- KOCHANOWICZ, K.: Kompleksowa kontrola w gimnastyce sportowej. Gdańsk: AWF, 1998.
- PLATONOW, W.N.: Obszaja teoria podgotowki sportsmienow w olimpijskom sportie. Kijew: Olimpijskaja Literatura, 1997, s. 579 - 584.
- PLATONOW, W.N., BULATOWA, M.M.: Preparation Fisica. Barcelona: Paidotribo, 1993. 407 s.
- PLATONOW, W. N., SACHNOWSKIJ, K. P.: Podgotowka junego sportsmiena. Kijów: Radjańska szkoła, 1988.
- PLATONOW, W.N., SOZAŃSKI, H. (red.): Optymalizacja struktury treningu sportowego. Warszawa: RCMSzKFis, 1991. 334 s.
- SOZAŃSKI, H. (red.): Podstawy teorii treningu. Warszawa: RCMSzKFis, 1993, 118 s.
- WAŻNY, Z.: Kontrola efektów po treningowych. In: Koncepcji i propozycje rozwiązań praktycznych. Warszawa: RCMSzKFis, 1990. 45 s.
- ZAPOROŻANOW, W.A., SOZAŃSKI, H.: Dobór i kwalifikacja w sporcie. Warszawa: COSR-CMSzKFis, 1997. 114 s.

ABSTRACT

The research was conducted in the years 2005 – 2009, which covered 39 competitors. The trainees practiced pole vault at the Sports Clubs "Śląsk" Wrocław and "Zawisza" Bydgoszcz, the Pole Vault Center in Gdańsk, and TS "Olimpia" Poznań.

The purpose of this work was to make a quantitative and qualitative assessment of special fitness rates of pole-vaulters on the examined training stage. The following research methods and tools were used: testing fitness, recording of sports results, and methods of statistical analysis. Analysing the research results, one can notice their particularly high dispersion in pole vault sports result in both age categories. Competitors with better pole vault results in both age categories also in other tests had better results than the average of the group.

The results of the correlative analysis research conducted within 5 years, taking statistical distribution into account, facilitated the analysis of special fitness rates in separate scoring rules for each age category.

ZHRNUTIE

KVANTITATÍVNE A KVALITATÍVNE HODNOTENIE ŠPECIÁLNEJ POHYBOVEJ VÝKONNOSTI SKOKANOV O ŽRDI VO VEKU 16 – 19 ROKOV

Výskumné sledovanie bolo realizované v rokoch 2005 – 2009, zúčastnili sa ho 39 pretekárov. Probandi vykonávali skok o žrdi v športových kluboch Slask Wroclaw, Zawisza Bydgoszcz, Stredisku skoku o žrdi v Gdansku ako aj TS Olimpia Poznaň. Cieľom práce bolo spracovanie kvalitatívneho a kvantitatívneho hodnotenia ukazovateľov špeciálnej pohybovej výkonnosti skokanov o žrdi v etape špeciálnej športovej prípravy.

V práci boli využité nasledovné metódy a nástroje výskumu: testovanie špeciálnej pohybovej výkonnosti, registrácia športovej výkonnosti a metódy štatistického spracovania.

Vykonaním analýzy výsledkov možno skonštatovať všeobecne veľký rozptyl ukazovateľov v športovom výkone v skoku o žrdi v oboch vekových kategóriách. Pretekári, ktorí dosiahli najlepšie výkony v skoku o žrdi v oboch kategóriách, taktiež v ostatných ukazovateľoch dosiahli lepšie výkony ako priemer skupiny.

Výsledky skúmania na základe korelačnej analýzy v priebehu 5 rokov s prihliadnutím na štatistické rozdelenie umožnili spracovať ukazovatele špeciálnej pohybovej výkonnosti v bodovacej škále oddelene pre každú vekovú kategóriu.

KLÚČOVÉ SLOVÁ: Špeciálna pohybová výkonnosť, bodovacia škála, skok o žrdi.

ZÁVISLOSŤ VYBRANÝCH POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ Z BIORYTMICKÉHO HĽADISKA U FUTBALISTOV FK DUKLA BANSKÁ BYSTRICA

PAVOL PIVOVARNIČEK

Katedra telesnej výchovy a športu, Fakulta humanitných vied, Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica, Slovenská republika

KLÚČOVÉ SLOVÁ: Denné rytmy, korelácia, výkonnosť.

ÚVOD

Športová chronobiológia ako interdisciplinárna vedná oblasť patrí u nás k novým, začínajúcim a rozvíjajúcim sa vedným disciplínam. Problematika športovej výkonnosti v závislosti od času je doposiaľ málo preskúmanou oblasťou. Z tohto dôvodu je zrejmé, že v oblasti rešpektovania chronobiologickej stránky športovcov v rámci realizácie športovej prípravy a športového tréningu existujú značné rezervy. Aj teoretických východísk, ktoré predstavujú výskumy a publikácie o problematike je málo. Keďže problematika závislosti športovej výkonnosti od času je individuálnou záležitosťou, tak našou výskumnou prácou chceme rozšíriť problematiku o nové poznatky dosiahnuté v našich podmienkach. Vo vrcholovom športe je tendencia neustále zvyšovať výkonnosť športovcov. Športová chronobiológia môže priniesť zefektívnenie športovej prípravy a športového tréningu vo vrcholovom, ale aj vo výkonnostnom športe, a nielen zo športového, výkonnostného hľadiska, ale aj z hľadiska zdravotného.

PROBLÉM

Pohybové schopnosti majú spolu s pohybovými zručnosťami a psychickými vlastnosťami rozhodujúci podiel na vytváraní osobnosti športovca. Spolu tvoria jeden celok, ktorý je rozhodujúci pre konečný výsledok, a tým je vo futbale individuálny herný výkon futbalistu, a samozrejme účasť na hernom výkone družstva. Kvalitný rozvoj pohybových schopností je preto neodmysliteľnou súčasťou tréningového procesu mladých futbalistov. Futbal vyžaduje od hráčov využívať rýchlostné, silové a priestorovo orientačné pohybové schopnosti pri viacerých herných činnostiach. Ich dôležitosť sa prejavuje napríklad pri výskokoch v osobných súbojoch o loptu, pri rýchlych zmenách smeru pohybu, keď futbalista musí prudko zastaviť a následne čo najrýchlejšie vyštartovať a orientovať sa v priestore. Orientovať sa musí aj pri presunoch spoluhráčov a súperových hráčov, musí mať prehľad v hre a v rýchle sa meniacich, variabilných podmienkach hry.

Tempo súčasného futbalu sa neustále zrýchľuje. Futbalisti majú čoraz menej času a priestoru na vykonávanie herných činností a sú nútení realizovať tieto činnosti rýchle a pod tlakom. To si vyžaduje rapidné zlepšenie pohybových schopností a zručností, ale aj celkového vnímania a myslenia hráčov. Ak chceme, aby náš futbal kráčaľ s dobou a so svetovým futbalom, potrebujeme nevyhnutne zefektívniť aj tréningový proces a prispôsobiť ho súčasným požiadavkám. Čím podrobnejšie sa budeme venovať a rozpracovávať problémy kvalitnejšieho rozvoja pohybových schopností, tým pravdepodobnejšie môžeme očakávať ich rýchlejšie a účinnejšie

napredovanie, rozvoj a aj konečný očakávaný výsledok, zlepšenie stavu pohybových schopností u futbalistov, čo je pre podávanie špičkových výkonov nevyhnutné.

Sledovaním výkonnosti počas dní týždňa v športovej príprave moderných gymnastiek sa zaoberala Kalinková (2005), ktorá zistila, že najefektívnejším dňom z hľadiska 5-dňového pracovného týždňa je streda. Výkonnosťou basketbalového družstva žien v priebehu týždenného tréningového cyklu sa zaoberala Jančoková (1996), ktorá zistila kolísavosť výkonov. Priemerná výkonnosť v pondelok, štvrtok a piatok bola v porovnaní s priemernou výkonnosťou v utorok a v stredu bola nižšia. Maximálnu priemernú výkonnosť družstva autorka zaznamenala v utorok a minimálnu priemernú výkonnosť vo štvrtok. Podľa jej výskumu najlepšie výkony v priebehu týždenného mikrocyklu dosiahli basketbalistky v utorok a v stredu. Bartošík (1976, 1978, 1981) zistil u športovcov aj nešportovcov kolísavosť týždennej výkonnosti. Najefektívnejším dňom podľa jeho výskumov je piatok a najmenej efektívnym je pondelok a utorok. Kopanev (1985) sledoval výkonnosť atlétov počas týždňa a zistil vzostup rytmov v utorok a v stredu a u pravidelne trénujúcich aj v sobotu. U nešportovcov zistil koncom týždňa pokles výkonnosti.

Príspevok je súčasťou grantovej výskumnej úlohy VEGA MŠ SR č. 1/0409/10 Biorytmy a športová výkonnosť.

CIEĽ

Cieľom výskumu bolo zistiť priebeh výkonnosti futbalistov počas jednotlivých dní v týždni a zistiť závislosť medzi výkonnosťou vo vybraných pohybových schopnostiach.

METODIKA

Charakteristika výskumného súboru

Výskumný súbor tvorili futbalisti FK Dukla Banská Bystrica kategórie starší žiaci „A“. Do celkového vyhodnotenia sme zaradili 10 futbalistov, ktorí absolvovali kompletne testovanie počas všetkých dní. Ich priemerný vek bol 14,21 roka, priemerná výška 169,8 cm a hmotnosť 55,6 kg. Probandi boli z hľadiska etáp športovej prípravy podľa Nemca et al. (2009) v etape základnej športovej prípravy.

Organizácia a podmienky výskumu

Výskum v teréne bol realizovaný v závere letného prípravného obdobia a uskutočnil sa počas dvoch týždňov. Z hľadiska charakteru mikrocyklov boli oba týždne vyladovacími mikrocykliami. Zaťaženie, intenzita, obsah všetkých tréningových jednotiek a podiel súčastí hernej prípravy boli počas všetkých testovacích dní rovnaké. Testovanie prebiehalo v utorok, v stredu, vo štvrtok a v piatok počas tréningov, ktoré začínali o 10.00 hod. predpoludním, vždy po rovnakom, vopred pripravenom rozohratí a realizovali sme ho v rámci rozcvičenia probandov. Testovanie v rovnakej hodine v rámci dňa bolo nevyhnutné z dôvodu zachovania vyššej objektivity testovania, pretože boli rešpektované cirkadiánne biorytmy, ktoré ovplyvňujú vnútorné prostredie a výkonnosť futbalistov.

Metódy získavania faktov

Základnou metódou získavania faktov, ktorú sme pri získavaní údajov v praktickej časti výskumu použili boli motorické testy. Hodnoty výkonov bežeckej rýchlosti sme zisťovali testom beh na 30 m z polovysokého štartu. V použitom teste je bežecká rýchlosť zložená z akceleračnej a maximálnej rýchlosti. Pri

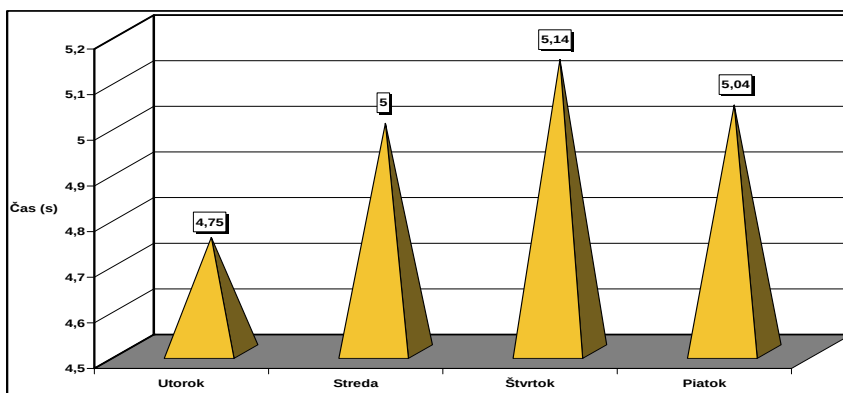
získovaní hodnôt výkonov výbušnej sily dolných končatín sme použili test skok do diaľky z miesta. Hodnoty explozívnej sily s priestorovou orientáciou sme získávali testom vertikálny skok s rotáciou. Probandi vykonávali rotáciu pri skoku do dominantnej strany. Za kritérium hodnotenia výkonov v teste sme zvolili počet stupňov, ktorý probandi pri realizovaní testu dosiahli.

Metódy vyhodnocovania faktov

Pri spracovaní výsledkov výskumu sme využili opisnú charakteristiku hodnôt výkonov aritmetický priemer ($\bar{x}$), ktorým sme v práci vypočítali priemerné hodnoty výkonov z oboch týždňov testovania a taktiež priemernú výkonnosť súboru počas jednotlivých dní. Pri vyhodnocovaní výsledkov sme použili aj Friedmanov neparametrický test pre zistenie štatistickej významnosti rozdielov medzi dňami týždňa. Pre získavanie štatistickej významnosti korelácie medzi výkonmi v testoch sme použili Spearmanov poradový korelačný koeficient ako neparametrický korelačný test. Použitie neparametrických testov pri vyhodnocovaní dát je nevyhnutné, pretože podľa Jančokovej (1996a) musíme brať do úvahy neistotu v rozložení hodnôt a skutočnosť, že takzvané normálno-parametrické rozdelenie v biologickom materiáli nie je pravidlom.

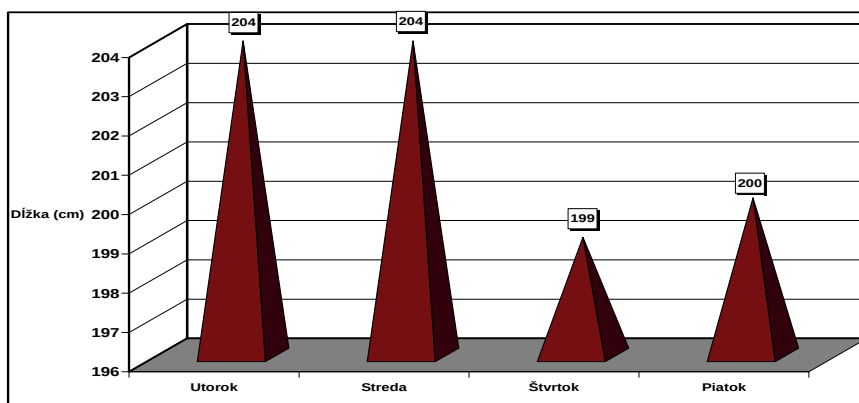
VÝSLEDKY VÝSKUMU

Po vyhodnotení výsledkov testu bežeckej rýchlosti sme zistili, že maximum z hľadiska priemernej výkonnosti probandov bolo dosiahnuté v utorok s hodnotou 4,75 s, v stredu 5,00 s, minimum z hľadiska priemernej výkonnosti sme zaznamenali vo štvrtok s hodnotu 5,14 s a v piatok mala priemerná výkonnosť súboru hodnotu 5,04 s. Priemernú výkonnosť súboru počas jednotlivých dní týždňa prezentuje obrázok 1. Friedmanovým testom sme zistili, že rozdiely medzi jednotlivými dňami týždňa sú štatistiky významné na 0,1% hladine významnosti. (Kritická hodnota na 0,1% hladine významnosti je pre $n = 10$ a $k = 4$ (4 testovacie dni v týždni) $\chi_s^2 = 16,3$. My sme zaznamenali hodnotu $\chi_s^2 = 22,44$.)



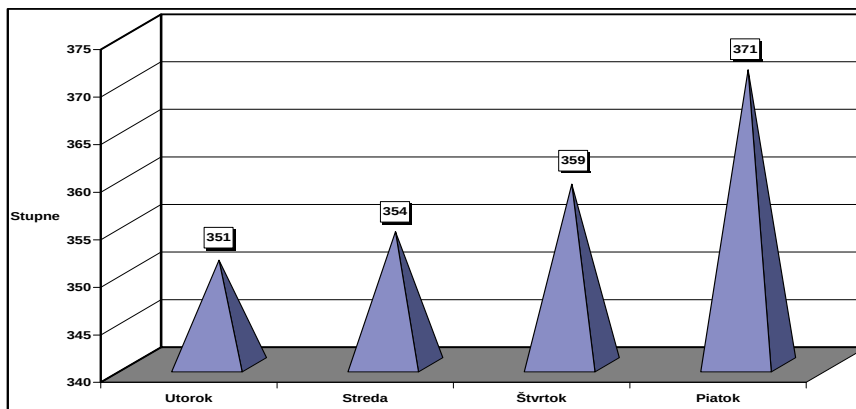
Obrázok 1 Priemerná výkonnosť súboru počas jednotlivých dní týždňa – bežecká rýchlosť

U výbušnej sily dolných končatín bolo maximum z hľadiska priemernej výkonnosti dosiahnuté v utorok a v stredu. Zistili sme, že priemerná výkonnosť súboru v utorok a v stredu mala hodnotou 204 cm, vo štvrtok 199 cm a v piatok 200 cm. Priemernú výkonnosť súboru počas jednotlivých dní týždňa prezentuje obrázok 2. Friedmanovým testom sme zistili štatisticky významnú rozdielnosť výkonov medzi jednotlivými dňami týždňa na 5% hladine. (Kritická hodnota na 5% hladine významnosti je pre $n = 10$ a $k = 4$ (4 testovacie dni v týždni) $\chi_s^2 = 7,81$. My sme zaznamenali hodnotu $\chi_s^2 = 9,99$.)



Obrázok 2 Priemerná výkonnosť súboru počas jednotlivých dní týždňa – výbušná sila dolných končatín

Po vyhodnotení výsledkov testu explózívnej sily s priestorovou orientáciou konštatujeme, že maximum z hľadiska priemernej výkonnosti súboru bolo dosiahnuté v piatok s hodnotou 371° . Minimum z hľadiska priemernej výkonnosti sme zaznamenali v utorok s hodnotou 351° . Vo štvrtok mala priemerná výkonnosť súboru hodnotu 359° a v stredu 354° . Priemerná výkonnosť súboru mala teda vzostupnú výkonovú krivku od utorka až do piatku. Priemernú výkonnosť súboru počas jednotlivých dní týždňa prezentuje obrázok 3. Friedmanovým testom sme zistili štatisticky významnú rozdielnosť výkonov medzi jednotlivými dňami týždňa na 5% hladine, keďže sme zaznamenali hodnotu $\chi_s^2 = 9,66$.



Obrázok 3 Priemerná výkonnosť súboru počas jednotlivých dní týždňa – explozívna sila s priestorovou orientáciou

Pre všetky skúmané pohybové schopnosti platí, že rozdielna výkonnosť v jednotlivých dňoch nie je náhodná resp. nevznikla vplyvom iných faktorov a existujú štatisticky významné rozdiely výkonov pri porovnaní jednotlivých dní týždňa vplyvom skúmaného faktora, teda výkonnosti počas jednotlivých dní v týždni vplyvom času a teda biorytmov.

Pri korelácii výkonov probandov v testoch bežeckej rýchlosti a výbušnej sily dolných končatín sme zistili štatisticky významné hodnoty korelačného koeficientu na 5% hladine významnosti počas všetkých dní: v utorok bola hodnota $r_s = 0,7545$, v stredu $r_s = 0,7485$, vo štvrtok $r_s = 0,7545$ a v piatok $r_s = 0,7061$. Kritická hodnota štatistickej významnosti na 5% hladine pre $n = 10$ je $r_s(0,05) = 0,6364$ (Anděl, 1985). Podľa tvrdení Měkoti – Novosada (2007) signifikantný korelačný koeficient znamená, že existuje skrytá premenná (faktor F), ktorá koreluje s premennými, v našom prípade s výkonmi v testoch bežeckej rýchlosti a výbušnej sily dolných končatín. Medzi bežekom rýchlosťou a výbušnou silou dolných končatín existuje teda závislosť výkonnosti. Pri korelácii výkonov v testoch bežeckej rýchlosti a explozívnej sily s priestorovou orientáciou sme nezistili štatistickú významnosť ani v jednom prípade, keďže hodnoty r_s boli: v utorok $r_s = -0,1394$, v stredu $r_s = -0,1848$, vo štvrtok $r_s = -0,2848$ a v piatok $r_s = -0,1727$. K zaujímavým zisteniam sme dospeli pri korelácii výkonov v testoch výbušnej sily dolných končatín a explozívnej sily s priestorovou orientáciou. Štatistickú významnosť korelácie sme zistili len v piatok, keď bola hodnota $r_s = 0,6970$. V ostatných dňoch nebola hodnota r_s štatisticky významná. V utorok bola hodnota $r_s = 0,2818$, v stredu $r_s = 0,5788$ a vo štvrtok $r_s = 0,0333$. Uvedené zistenia sú zaujímavé a neočakávané z dôvodu, že v oboch testoch ide o prejav výbušnej (explozívnej) sily dolných končatín, takže skôr by sme očakávali štatisticky významnú hodnotu korelačného koeficientu. Domnievame sa, že nepotvrdenie závislosti výkonov v testoch týchto pohybových schopností mohla spôsobiť skutočnosť, že na výkonoch v teste explozívnej sily s priestorovou orientáciou sa vo väčšej miere podieľala koordinačná schopnosť rotácie do

vybranej strany ako samotná schopnosť explozívnej sily dolných končatín. Hodnoty korelačných koeficientov korelácie skúmaných pohybových schopností sú prezentované v tabuľke 1.

Tabuľka 1 Štatistické vyhodnotenie korelácie skúmaných pohybových schopností

Bežecká rýchlosť a výbušná sila dolných končatín			
Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok
0,7545*	0,7485*	0,7545*	0,7061*
Bežecká rýchlosť a explozívna sila s priestorovou orientáciou			
Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok
-0,1394	-0,1848	-0,2848	-0,1727
Výbušná sila dolných končatín a explozívna sila s priestorovou orientáciou			
Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok
0,2818	0,5788	0,0333	0,6970*

Legenda:

* - štatistická významnosť korelácie na hladine $p < 0,05$

Z výsledkov korelačnej analýzy výkonov u vybraných pohybových schopností vyplýva, že existuje závislosť medzi bežeckou rýchlosťou a výbušnou silou dolných končatín, čo môže byť prínosný poznatok pre tréningovú prax, najmä pri rozvoji týchto pohybových schopností.

ZÁVER

Zistili sme priebeh výkonnosti probandov počas skúmaných dní v týždni. Bežecká rýchlosť má podľa zistení z hľadiska týždenného mikrocyklu optimum v utorok, výbušná sila dolných končatín v utorok a v streda a explozívna sila s priestorovou orientáciou v piatok. Z korelačnej analýzy výkonov probandov v testoch skúmaných pohybových schopností vyplýva, že existuje závislosť medzi bežeckou rýchlosťou a výbušnou silou dolných končatín, pretože štatisticky významnú hodnotu korelačného koeficientu sme zaznamenali počas všetkých dní. Na základe výsledkov nášho výskumu sa môžeme domnievať, že športovec, ktorý dosahuje vysokú výkonnosť pri bežeckej rýchlosti, bude preukazovať vysokú výkonnosť aj pri športových výkonoch, v ktorých sa dominantne prejavuje aj výbušná sila dolných končatín. Medzi bežeckou rýchlosťou a explozívnou silou dolných končatín sme nezistili závislosť. Pri korelácii výbušnej sily dolných končatín a explozívnej sily s priestorovou orientáciou sme zistili závislosť len v jednom prípade – v piatok. Pri aplikácii výsledkov výskumu do praxe je potrebné brať do úvahy skutočnosť, že problematika biorytmov je do veľkej miery individuálnou záležitosťou, preto sa výsledky a závery týkajú najmä našej vzorky probandov. K zovšeobecneniu výsledkov výskumu je potrebné realizovať výskum viac krát a na súbore s väčším počtom probandov. Týka sa to výkonnosti v testoch vybraných pohybových schopností počas dní v týždni a tiež korelačnej analýzy týchto pohybových schopností.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- ANDĚL, J. *Matematická statistika*. Praha : Alfa, 1985. 352 s. 04-003-85.
- BARTOŠÍK, J. 1976. Využitie biorytmov v telovýchovnej praxi. In *Teor. Praxe. Těl. Vých.*, 1976, roč. 24, č. 2, s. 69-73.
- BARTOŠÍK, J. 1978. Únava a jej vplyv na práceschopnosť športovca v priebehu týždenného tréningového cyklu. In *Športová príprava mládeže*. Nitra : PF, 1978, s. 41-52.
- BARTOŠÍK, J. 1981. Denný režim a týždenný cyklus volejbalistiek Slávie PF Nitra. In *Tréner*, 1981, č. 2, s. 66-69.
- CLAUSS, G. – EBNER, H. *Základy štatistiky*. Bratislava : SPN, 1988. 504 s. 067-484-88 ZSP.
- JANČOKOVÁ, L. Chronobiológia a jej vzťah k športovej praxi. In *Zborník monografií*. Banská Bystrica : RVS TVŠ; FHV UMB, 1996a. s. 5-55. ISBN 80-8055-017-04
- JANČOKOVÁ, L. Výkonnosť basketbalového družstva v priebehu týždenného tréningového cyklu. In *Telesná výchova a Šport*, 1996b, roč. 6, č. 2, s. 37-39.
- KALINKOVÁ, M. *Zmeny športovej výkonnosti moderných gymnastiek v závislosti od priebehu denných a týždenných biorytmov. [Dizertačná práca]*. Bratislava : FTVŠ UK, 2005. 126 s.
- KOPANEV, O. 1985. *Rytmy výkonnosti športovcov*. (Súhrnná správa z výskumu.) Prešov : PF UPJŠ, 1985.
- MĚKOTA, K. – NOVOSAD, J. *Motorické schopnosti*. Olomouc : UP, 2007. 175 s. ISBN 80-244-0981-X.
- NEMEC, M. et al. *Tréner futbalu. Učebné texty pre trénerov UEFA B licencie*. Banská Bystrica : SsFZ TMK, 2009. 199 s. ISBN 978-80-89183-52-4.
- PIVOVARNÍČEK, P. *Vplyv biorytmov na výkonnosť mladých futbalistov počas týždňa*. Banská Bystrica : FHV UMB, 2009. 70 s. 978-80-8083-882-9.

ZHRNUTIE

Práca prezentuje tri vybrané pohybové schopnosti, bežeckú rýchlosť, výbušnú silu dolných končatín a explozívnu silu s priestorovou orientáciou a ich hodnoty z hľadiska výkonnosti v priebehu týždňa (mikrocyklu) v prípravnom období z biorytmického hľadiska u mladých futbalistov a ich vzájomnú korelačnú analýzu. Maximum z hľadiska priemernej výkonnosti súboru v teste bežeckej rýchlosti bolo zaznamenané v utorok, v teste výbušnej sily dolných končatín v utorok a v stredu a v teste explozívnej sily s priestorovou orientáciou v piatok. Minimum z hľadiska priemernej výkonnosti súboru bolo zaznamenané u bežeckej rýchlosti a výbušnej sily dolných končatín vo štvrtok a minimum z hľadiska priemernej výkonnosti súboru u explozívnej sily s priestorovou orientáciou bolo zaznamenané v utorok. Korelačnou analýzou výkonov v testoch vybraných pohybových schopností autor zistil závislosť medzi bežeckou rýchlosťou a výbušnou silou dolných končatín.

SUMMARY

DEPENDENCY OF SELECTED KINETIC ABILITIES OF FOOTBALLERS FK DUKLA BANSKÁ BYSTRICA IN BIORYTHMIC TERMS

This thesis presents three selected kinetic abilities, running speed, explosive strength of lower limbs and explosive strength with spatial orientation and their performance values during the week in the microcycle of preparatory period from the point of view of biorhythms among young football players and their correlation analysis. The best performances in running speed were achieved by players on Tuesday, the best performances in explosive strength of lower limbs were achieved by players on Tuesday and Wednesday and the best performances in explosive strength with spatial orientation were achieved on Friday. The worst performances in running speed and explosive strength of lower limbs were achieved by players on Thursday and in explosive strength with spatial orientation were achieved on Tuesday. Correlation analysis of performance in the tests of selected kinetic abilities the author found that most affects running speed and explosive power of lower limbs.

KEY WORDS: Daily rhythms, correlation, performance.

ANALÝZA ŠPECIÁLNYCH TRÉNINGOVÝCH UKAZOVATEĽOV V PRÍPRAVNOM OBDOBÍ V SKOKU DO VÝŠKY Z POHLADU OPTIMALIZÁCIE ÚROVNE SKOKOV Z CELÉHO A KRÁTKEHO ROZBEHU

ROBERT ROZIM

*Katedra telesnej výchovy a športu, Fakulta humanitných vied, Univerzita Mateja Bela, Banská
Bystrica Slovenská republika*

KLÚČOVÉ SLOVÁ: Skok do výšky, tréningový cyklus, špeciálne tréningové ukazovatele, športový výkon.

ÚVOD

Športová príprava je výchovno - vzdelávací proces, ktorý má dva základné ciele – všeobecný, špecifický.

- ❖ Všeobecným cieľom športovej prípravy je kladne ovplyvniť harmonický rozvoj osobnosti.
- ❖ Špecifickým, alebo špeciálnym cieľom športovej prípravy je dosiahnutie najväčšej športovej výkonnosti.

Ak má byť športová príprava efektívna, musí byť dlhodobá, vedecky riadená, plánovaná a v primeraných podmienkach (Broďáni, 2005).

V skokanských disciplínach je jeho úlohou je rozvoj schopností a zručností skokanov, nácvik a zdokonaľovanie techniky, osvojovanie a praktické vylepšovanie taktického konania, rozvoj osobnosti a schopnosti súťažiť, sociálny rozvoj v tréningovej skupine (Čillík, 2004).

Športovú prípravu charakterizuje (Šimonek, 1980) ako „veľký a zložitý systém, ktorý charakterizuje mnohotvárnosť javov, väzieb a správania sa jeho jednotlivých komponentov, zameraný na zvyšovanie športovej výkonnosti.“ Jeho podstatu tvorí športový tréning. „Športový tréning je zložitý a účelne organizovaný proces rozvoja špecializovanej výkonnosti športovca vo vybranom športovom odvetví alebo disciplíne.“

Technika je dôležitý faktor skoku do výšky, ktorý výrazne ovplyvňuje športový výkon skokana. Ide o dlhodobý proces, ktorý začína osvojením si techniky v stálych podmienkach a pokračuje jej neustálym zdokonaľovaním (v zmenených, meniacich sa podmienkach), prispôsobovaním sa individuálnym schopnostiam skokana a od úrovni jeho motorických schopností (Benko, 2001; Dovalil a kol., 2002).

PROBLÉM

Pri analýze získaných informácií o športovej príprave v skoku do výšky sme zistili, že viacero autorov odporúča využívať rôzne úrovne (levely) pri tréningu techniky skokov z krátkého a z celého rozbehu (Slamka, Moravec, 1999; Killing, 2004).

Integrálne kritérium úrovne pripravenosti skokana do výšky môžeme vyjadriť vzorcom na základe ukazovateľa efektívnosti skokov (R) v danej úrovni:

$$R = \frac{t}{n}$$

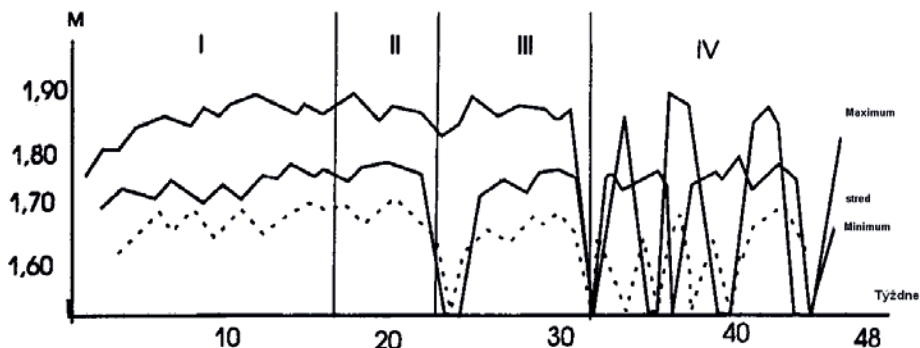
R - ukazovateľ efektívnosti;

t –vydarené pokusy vykonané na jednotlivých úrovniach [počet];

n – celkový súčet skokov vykonaných na jednotlivých úrovniach [počet]

Ak je koeficient v intervale 0,7 – 0,8, znamená to, že skokan si osvojil úroveň techniky a môže prejsť do vyššej úrovne (level). Neznamená to však, že skokan musí zdokonaľovať svoje technické majstrovstvo v nižších zónach dovedy, pokiaľ nedosiahne 70 – 80% úspešnosť skokov. Množstvo skokov vo vyššej úrovni sa musí zväčšovať v závislosti od zvýšenia technického majstrovstva v nižšej zóne (Šúr, 2003).

Pri prechode k skokom do vyššej úrovni (level) (hlavne úroveň 3 (95 - 100 %) od plánovaného výsledku) je potrebné zohľadniť zvýšené nároky na koordináciu pohybov športovca.



Obrázok 1 Charakteristika úrovni skokov z krátkeho rozbehu v ročnom cykle v skoku do výšky (I. a III. – prípravné obdobie, II. – IV. pretekové obdobie) (Šúr, 2003)

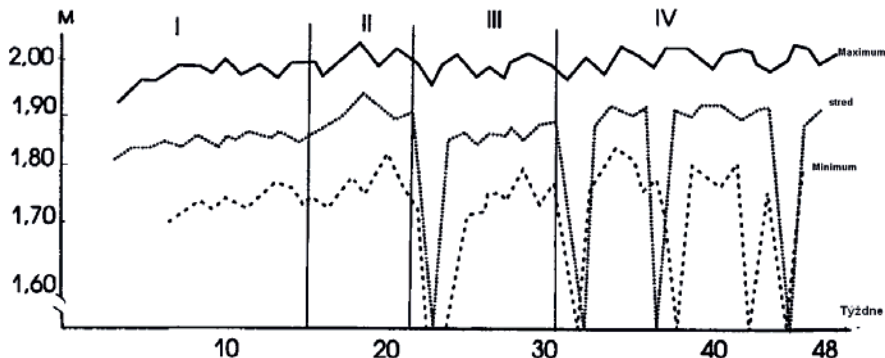
Celkový počet skokov na úrovni 3 počas jedného tréningu by mal byť medzi 10 až 15 skokmi (na tejto úrovni sa ukončuje formovanie pohybového návyku, ktorý v extrémnych podmienkach súťaží zabezpečuje spoľahlivosť výsledku na úrovni osobného rekordu).

Vo všeobecnosti môžeme konštatovať, že koeficient intenzity realizácie tréningových skokov je pomerom maximálneho tréningového skoku k osobného rekordu (%).

S rastom športového majstrovstva skokanov môžeme pozorovať zvýšenie ukazovateľov v úrovni 2 počas technickej prípravy v skoku do výšky. To znamená, že je tendencia približovania sa medzi tréningovým výsledkom a osobnými rekordmi v skokoch z krátkeho a z celého rozbehu. V procese intenzifikácie technickej prípravy

musíme byť opatrní pri zvyšovaní počtu tréningových skokov na submaximálnych a maximálnych výškach. Pokusy v skoku do výšky na úrovni 2 zvädzajú k rýchlemu získaniu športovej formy, vyžadujú si ale podstatne väčšie fyzické a psychické zaťaženia skokana.

Priebeh skokov na rôznych úrovniach v týždenných mikrocykloch v priebehu celého pretekového obdobia sú graficky vyjadrené na obrázku 1 a 2.



Obrázok 2 Charakteristika úrovni skokov z celého rozbehu v ročnom cykle v skoku do výšky (I. a III. – prípravné obdobie, II. – IV. pretekové obdobie) (Šúr, 2003)

Na základe výskumných sledovaní konštatujeme, že najväčšie objemy základných prostriedkov technickej prípravy (skoky z krátkeho a z celého rozbehu) sa realizujú v úrovni 2 (91 – 95% maximálneho výkonu). Okrem uvedenej skutočnosti v úrovni 2 skokani vykonajú najviac skokov z celého rozbehu (39%) z celkového počtu skokov, zo stredného rozbehu (43 %) skokov a z krátkeho rozbehu (34 %) skokov.

Tabuľka 1 Optimalizácia úrovni (levelov) skokov z krátkeho a z celého rozbehu v skoku do výšky vzhľadom k výkonnosti skokanov (Šúr, 2003)

Plán- výkon 100 % [cm]	Úroveň 1 90 % a menej [cm]	Úroveň 2 90,1 – 95% [cm]	Úroveň 3 95,1 – 100% [cm]
245	221	233 - 222	245 - 234
240	216	228 - 217	240 - 229
235	212	223 - 213	235 - 224
230	207	218 - 208	230 - 219
225	203	213 - 204	225 - 214
220	198	209 - 199	220 - 210
215	194	204 - 195	215 - 205
210	189	200 - 190	210 - 201

205	185	195 - 186	205 - 196
200	180	190 - 181	200 - 191
195	176	185 - 177	195 - 186
190	171	181 - 172	190 - 182
185	167	176 - 168	185 - 177
180	162	171 - 163	180 - 172
175	158	166 - 159	175 - 167
170	153	162 - 154	170 - 163
165	149	156 - 150	165 - 157
160	143	151 - 144	160 - 152
155	138	147 - 139	155 - 148
150	134	142 - 135	150 - 143
145	130	137 - 131	145 - 138
140	125	132 - 126	140 - 133
135	120	127 - 121	135 - 128
130	116	123 - 117	130 - 124

CIEĽ

Cieľom našej práce bolo zistiť počet skokov na úrovniach 1 až 3 v skoku do výšky z krátkeho a z celého rozbehu pretekára P. H – reprezentanta Slovenska v halovej sezóne 2006/2007.

METODIKA

Výskumné sledovanie sme uskutočnili u skokana do výšky (P.H.), reprezentanta SR, (osobný rekord 230 cm, účastník Halových Majstrovstiev Európy 2007, 10. mieste výkonom 223 cm).

Sledované tréningové obdobie bolo od 02.10.2006 do 04. 04. 2007 a obsahovalo 22 tréningových týždňov:

- ❖ prípravné obdobie - 22 týždňov (02.10. - 04. 04.2007);
- ❖ všeobecná príprava 6 týždňov (02.10. - 12. 11.2006);
- ❖ špeciálna príprava 6 týždňov (13.11. - 31. 12.2006);
- ❖ pretekové obdobie 10 týždňov (01.01. - 04. 04.2007).

Údaje potrebné k analýze sme získali na základe údajov v tréningovom denníku P.H. 2006/2007. Výskumnému sledovaniu sme podrobili tréningové jednotky na základe vybraných špeciálnych tréningových ukazovateľov (ŠTU), ktoré sme vyhodnocovali v týždenných mikrocykloch.

Analyzovali sme vybrané ŠTU (121, 122):

- ❖ skoky na techniku z krátkeho rozbehu (ŠTU – 121) (počet) - skok do výšky technikou „flop“ zo skráteného rozbehu (menej ako 6 nábehových krokov);
- ❖ skoky na techniku z celého rozbehu (ŠTU – 122) (počet) - skok do výšky technikou „flop“ z celého rozbehu (6 až 12 nábehových krokov).

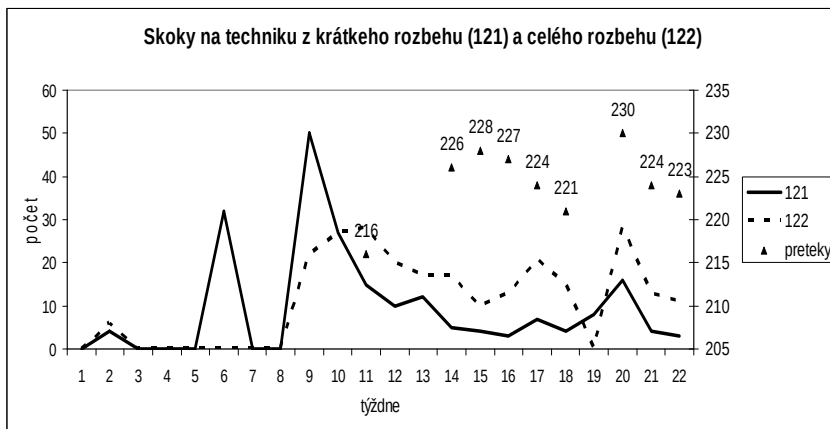
VÝSLEDKY

Pri analýze športovej prípravy P.H. v halovej sezóne 2006/2007 sme si zvolili dominantné ŠTU (121, 122), ktoré sú nevyhnutné pri sledovaní zmien v technickej príprave skokana do výšky.

Na základe osobného rekordu z krátkeho rozbehu (218 cm) a z celého rozbehu (227 cm) sme stanovili úrovne (leveli) realizácie tréningových pokusov (Tabuľka 1, Šúr, 2003).

Viaceri autori sa zhodujú, že z pohľadu špecifickej kinematiky skoku do výšky je potrebné uprednostňovať vyšší počet skokov z celého rozbehu pred skokmi z krátkeho rozbehu (Moravec, 1981; Killing, 2004).

Ak je stabilizovaná technika skoku od začiatku obdobia špeciálnej prípravy, je možné minimalizovať počet pokusov z kráteneho rozbehu (Mišík, Mišíková, 2009).



Obrázok 3 Skoky na techniku z krátkeho rozbehu (121) a celého rozbehu (122) P. H. v halovej sezóne 2006/2007

Tabuľka 2 Vybrané špeciálne tréningové ukazovatele P. H. v halovej sezóne 2006/2007

2006/07	ŠTU - 121						ŠTU - 122					
	cyklus						cyklus					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
1	0	0	50	12	7	4	0	0	22	17	21	13
2	4	32	27	5	4	3	6	0	27	17	15	11
3	0	0	15	4	8	0	0	0	28	10	0	0
4	0	0	10	3	16	0	0	0	20	13	28	0
Σ	4	32	102	24	35	7	6	0	97	57	64	24
spolu	204						248					

U skokana P. H. v halovej sezóne 2006/2007 dominujú v úvode prípravného obdobia hlavne ŠTU 121 skoky z krátkeho rozbehu a to hlavne na úrovni 2, kde skokan absolvoval 137 skokov (67,2 %), na úrovni 3 absolvoval 45 skokov (22 %) a na najnižšej úrovni 1 absolvoval 22 skokov (10,78 %). Hlavnou časťou prípravy je 3 cyklus kde skokan absolvoval 102 skokov na úrovni 2 (70 skokov) a na úrovni 3 (20 skokov) a úrovni 1 (12 skokov) (tabuľka 3).

Pri hodnotení ŠTU 122 skoky z celého rozbehu konštatujem dominanciu úrovne 2 v ktorej skokan absolvoval 146 skokov (58,9 %). V úrovni 3 skokan absolvoval 74 skokov (29,8 %) a na úrovni 1 to bolo 28 skokov (11,3 %). Ťažiskom prípravy bol 3 cyklus, kde skokan absolvoval 97 skokov na úrovni 2 (82 skokov) a úrovni 1 (15 skokov).

Tabuľka 3 Vybrané špeciálne tréningové ukazovatele P. H. v halovej sezóne 2006/2007 a počty skokov podľa úrovni skokov z celého a krátkeho rRozbehu

2006/07	ŠTU - 121						ŠTU - 122					
	cyklus						cyklus					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
Σ	4	32	102	24	35	7	6	0	97	57	64	24
úroveň 1	4	6	12	0	0	0	6	0	15	7	7	0
úroveň 2	0	24	70	20	21	2	0	0	82	30	20	14
úroveň 3	0	2	20	4	14	5	0	0	0	20	44	10
spolu	204						248					

Konštatujeme u P. H. veľký nárast počtu skokov z krátkeho a z celého rozbehu v 3 cykle, ktorý je koordinačne náročný na zmenu techniky a na zvýšenie rozbehovej rýchlosti. Pomerne rýchly a náročný prechod v technickej príprave skokana je charakteristický aj počtom skokov absolvovaných na tréningových výškach hlavne na úrovni 2.

ZÁVER

Analýzou tréningového zaťaženia vybraných tréningových špeciálnych ukazovateľov v polročnom makrocykle u sledovaného pretekára P.H. a analýzou úrovne realizácie skokov z celého a z krátkeho rozbehu konštatujeme:

- ❖ nárast objemu počtu skokov ŠTU 121,122 v 3. cykle;
- ❖ intenzívne zvyšovanie úrovni skokov ŠTU 121,122 a s dynamickým prechodom do úrovne 2 v ŠTU 122 v 3 cykle;
- ❖ relatívny nízky počet skokov z krátkeho a z celého rozbehu P. H. v halovej sezóne 2006/2007.

Pri analýze technickej prípravy pretekára P.H. považujeme jej spôsob a realizáciu za neobvyklú z pohľadu poznatkov o športovom tréningu podľa viacerých autorov (Šimonek, 1980; Benko, 2001; Šúr, 2003). Skokan dosiahol v halovej sezóne

2006/2007 osobné maximum 230 cm a pravdepodobne mu uvedený model prípravy vyhovuje. Vzhľadom k dosiahnutému osobnému maximu a vysokej výkonnosti pretekára P. H. v skoku do výšky môžeme konštatovať, že optimalizácia špeciálnych tréningových ukazovateľov ma rozdielny (individuálny) charakter.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- ČILLÍK, I. 2004. *Športová príprava v atletike*. Banská Bystrica : FHV UMB, 2004. 128 s. ISBN 80-8055-992-9.
- DOVALIL, J., a kol. 2002. *Výkon a tréning ve sportu*. Praha : Olympia, 2002. 336 s. ISBN 80-7033-928-4.
- BENKO, Ľ. 2001. *Interindividuálne sledovanie kinematických parametrov techniky skoku do výšky mužov v závislosti od úrovne športového výkonu*. In Zborník vedeckých prác. V. Bratislava : Katedra atletiky FTVŠ UK a SVSTVS, 2001, s. 23 - 33.
- BRODÁNI, J. 2005. *Jednoskupinový postupný experiment a jeho štatistická analýza v Excely*. In Telesná výchova a šport na univerzitách v ponímaní študentov ako objektu edukácie. Nitra : SPU, 2005. s. 34 -39. ISBN 80-8069-602-0.
- KILLING, W. 2004. *Trainings- und Bewegungslehre des Hochsprungs*. 1 Auflage. Köln : Sport and Buch Strauss, 2004. 319 s.
- MIŠÍK, R., MIŠÍKOVÁ, J. 2009. *Analýza tréningového zaťaženia polročného makrocyklu reprezentanta v skoku do výšky*. In Exercitatio corpolis – motus – Salus. Banská Bystrica : KTVŠ FHV UMB, 2009, s. 62-69. ISSN 1337-7310.
- MORAVEC, R. 1981. Uplatnenie algoritmického postupu pri osvojovaní základov techniky skoku do výšky. In *Teor. Praxe těl. Vých*, 29, 1981, číslo7. s. 428 - 434.
- SLAMKA, M., MORAVEC, R. 1999. *Analýza súvislostí medzi parametrami techniky skoku do výšky a športovým výkonom*. In Česká kinantropologie, 3, 1999, číslo 1. s.7-17.
- ŠIMONEK, J. 1980. Modelovanie dlhodobej športovej prípravy v skoku do výšky. In *Metodický list* číslo 42. Bratislava : Šport, 1980. s. 35 - 62.
- ŠUR, M. 2003. *Pryžok v vysotu*. Moskva : Olimpija press, 2003. 140 s. ISBN 5-93127-235-6.

ZHRNUTIE

Autor v príspevku poukazuje na dôležitosť postupu (dodržiavanie úrovni) pri tréningu v skoku do výšky pri skokoch z celého a krátkeho rozbehu. V príspevku autor analyzuje tréning reprezentanta SR P. H., účastníka Majstrovstiev Európy. Analýzou tréningového zaťaženia vybraných tréningových ukazovateľov v skoku do výšky v polročnom makrocykle u sledovaného pretekára poukazuje na efektivitu a vysoký stupeň individuálneho prístupu pri osvojovaní si techniky skoku do výšky.

SUMMARY

ANALYSIS OF SPECIAL TRAINING VARIABLES IN THE RUN-IN HIGH JUMP OFVIEW OF OPTIMIZING THE LEVEL JUMP START OVER AND SHORT

Author in the paper highlights the importance of practice (compliance level) for training in the high jump with jumps of all a short run. In this paper the author analyzes the training representative SR P. H., a participant in the European

Championships. Training load analysis of selected indicators of training in the high jump in half-year macrocycles with reference points to a competitor and a high degree of efficiency and individual approach in acquiring the high jump technique.

KEY WORDS

high jump, training cycle, special training parameters, sport performance.

VPLYV PRÍPRAVNÉHO PLAVECKÉHO VÝCVIKU NA ÚROVEŇ PLAVECKÝCH ZRUČNOSTÍ DETÍ PREDŠKOLSKÉHO VEKU

ZUZANA TONHAUSEROVÁ - SVETLANA LIPÁROVÁ - MIROSLAVA DOLEŽELOVÁ

Katedra telesnej výchovy a športu, Fakulta humanitných vied, Univerzita Mateja Bela Banská Bystrica, Slovenská republika

KLÚČOVÉ SLOVÁ: Prípravný plavecký výcvik, základné plavecké zručnosti, deti predškolského veku.

ÚVOD

Pre optimálny vývoj detí je vhodné zaradiť do ich voľného času aktivity, ktoré pozitívne pôsobia na ich zdravie, citový a duševný vývin a prinášajú im veľa radosť a zábavu. Jednou z takýchto obľúbených aktivít je aj plávanie, nakoľko vodné prostredie pre nich znamená niečo nové a prostredníctvom zaujímavých hier aj niečo zábavné.

Deti predškolského veku sú hravé a preto všetko, čo s nimi vykonávame by malo v nich vyvolať pozitívny pocit spojený s emočným vyžitím a chuť vykonávať zvolenú športovú aktivitu počas celého života. Plávanie detí predškolského veku je zamerané na oboznámenie sa s vodným prostredím a adaptáciu s ním, osvojenie si základných plaveckých zručností a vytvorenie pozitívneho vzťahu k plávaniu aj prostredníctvom hier (Stloukalová - Roztočil - Vrabcová, 2010).

Prípravnú etapu považujeme za začiatočnú etapu nácviku plávania, v ktorej by si mali účastníci osvojiť základné plavecké zručnosti. Realizuje sa predovšetkým s deťmi predškolského veku. Jej úlohou je zoznámenie sa detí s vodným prostredím, otužovanie, ponáranie, orientácia vo vode, splývanie na prsiach a na znaku. V rámci tejto etapy by si deti mali osvojiť dýchanie do vody a základné lokomócie pomocou pohybu nôh a neskôr paží. Jej neoddeliteľnou súčasťou sú rôzne prípravné cvičenia ako je nácvik techniky na suchu a vo vode, ale aj hry slúžiace na oboznámenie sa s vodným prostredím a takisto môžu slúžiť aj ako forma motivácie. Dôležité je vytvorenie vhodných psychologických podmienok pre vedenie výcviku a správna motivácia detí.

Medzi základné ciele prípravnej etapy zaraďujeme: získať deti pre pohybovú aktivitu, získať istotu v bezpečnom voľnom pohybe v plytkej vode spojenom s úzkym kontaktom s vodou, zvládnuť základné plavecké zručnosti od najnižšieho stupňa osvojenia až po úroveň zvládnutia umožňujúcu následný nácvik plaveckej lokomócie, nácvik prvkov plaveckých spôsobov a osvojenie si základov komplexných plaveckých zručností.

Výskum bol realizovaný za podpory grantovej úlohy VEGA 1/0322/10 (Optimalizácia tréningového zaťaženia v individuálnych športoch).

PROBLÉM

Prípravného plaveckého výcviku sa zväčša zúčastňujú deti predškolského veku vo veku 3 – 6 rokov. Každá vyučovacia hodina, väčšinou v trvaní 45 – 60 min., má vopred stanovený a premyslený obsah. Cieľom je osvojiť si prostredníctvom

didaktických postupov a zásad základné plavecké zručnosti. Je však nutné spomenúť, že vplyvom rôznej úrovne plaveckých zručností detí je potrebné prispôbovať vyučovaciu hodinu väčšine, pri menšom počte detí (do 5) je možné hodiny upraviť viac individuálne.

Medzi základné plavecké zručnosti zaraďujeme najmä správne dýchanie, vznášanie a splývanie na vodnej hladine, orientáciu vo vode, skoky a pády a v neposlednom rade aj získanie „pocitu vody“. Medzi základné plavecké zručnosti ich zaraďujeme najmä z toho dôvodu, že ich optimálne zvládnutie predpokladá úspešný nácvik a zdokonalenie ďalších plaveckých pohybov a následne postupné zvládnutie štyroch plaveckých spôsobov (Roztočil - Stloukalová, 2007).

Každá vyučovacia hodina je rozdelená do štyroch základných častí: úvodná časť hodiny, prípravná časť hodiny, hlavná a záverečná časť hodiny. Počas úvodnej časti hodiny je dôležité oboznámiť deti s cieľom a obsahom hodiny, na začiatku prípravného výcviku oboznámiť deti aj s priestormi bazénu a s vodným prostredím. Plynule prechádzame do prípravnej časti hodiny, ktorá je rozdelená na všeobecné rozcvičenie celého tela aj s využitím hier, pokračuje špeciálnym rozcvičením zameraným najmä na prípravu plaveckých prvkov plaveckých spôsobov (nácvik paží a dolných končatín) a končí rozohriatím vo vode. Hlavná časť hodiny je zameraná na nácvik konkrétnych plaveckých pohybov, zručností.

Počas nácviku plaveckých pohybov je dôležité vykonávať správne ukážku, nakoľko deti v tomto veku vnímajú pohyb komplexne. Optimálne je vykonanie ukážky v tej polohe a v takom rozsahu, v akom to následne vyžadujeme od detí. V hlavnej časti hodiny sa deti zameriavajú na správne dýchanie, vznášanie a splývanie na vodnej hladine, orientáciu vo vode, skoky a pády a v neposlednom rade aj získanie „pocitu vody“.

Prípravný plavecký výcvik sa v triatlonovom klube Trian ŠK UMB Banská Bystrica organizuje každý rok pod vedením skúsených trénerov a študentov KTVŠ FHV UMB BB, ktorí absolvujú predmet – špecializácia plávanie a ktorí si na základe inštrukcií a obsahu výučby vyberajú metódy a prostriedky výučby plávania. Hlavným cieľom je odstraňovanie plaveckej negramotnosti, čo je nenahraditeľná úloha pre spoločnosť. Keďže nie na všetkých školách majú žiaci možnosť absolvovať prípravný plavecký výcvik, ich navštevovanie je jednou z ďalších možností ako sa naučiť plávať.

Každý zo subjektov, ktoré uskutočňujú výučbu plávania sa snažia o to isté, t.j. naučiť účastníkov nebáť sa vody, vytvoriť pozitívny vzťah k vodnému prostrediu a rozvíjať plavecké zručnosti.

Základný plavecký výcvik sa väčšinou realizuje 3 – 5krát do týždňa v trvaní 30 – 60 minút, systematicky 3 – 9 mesiacov, prípadne vo forme letných plaveckých výcvikov, ktoré trvajú iba jeden alebo dva týždne v závislosti od veku detí.

Autori Laurencová a Jursík (1974) uvádzajú, že väčšina plaveckých výcvikov sa realizuje v plytkej vode, kde deti majú kontakt s dnom bazénu. Ďalej uvádzajú, že deti tým majú väčšiu istotu, a tým aj menší pocit strachu a viac sa môžu sústrediť na samotné plávanie a zvládnutie jednotlivých prvkov cvičení. Následne začínajú kombinovať plávanie v plytkej vode s plávaním v hlbokkej vode. Tu je však otázne, či sa deti nebudú báť preplávať a plávať v hlbokkej vode a či sa neobjavia chyby zo strachu – viac sa sústredia na hlbokú vodu ako na samotné plávanie.

Autori Bence, Merica a Hlavatý (2005) uvádzajú kombináciu týchto dvoch vodných prostredí hneď od začiatku výučby, no s nadľahčovacími prostriedkami a pomôckami (pásky, vesty, nákrčníky, kruhy, rukávniky, penové slíže a iné). Tu zostáva problémom odstránenie týchto pomôcok. Nemali by sa využívať príliš dlhú dobu, aby si na ne deti nezvykli a nebáli sa ich odstrániť. Ich odobratie by malo byť prirodzené. Tu záleží aj od trénerov do akej miery poskytnú malým plavcom možnosť ich využívania. Táto forma výučby je realizovaná aj v našom plaveckom kurze.

Mandzák (2007) skúmal problematiku výcviku v hlboknej vode a vo výsledkoch poukazuje na lepšie výsledky v osvojovaní plaveckých zručností ako pri výcviku v plytkej vode. Vyžaduje si to kvalifikovaných cvičiteľov a menej detí pripadajúcich na jedného trénera, aby sa mohol sústrediť a mať pod kontrolou všetky deti. Získané výskumy dokazujú, že deti sa skôr naučia potápať a orientovať pod vodou, čím získajú väčšiu istotu a sebadôveru v nej. Nevýhodou je ťažšie odstraňovanie chýb v plaveckej technike, kedy sa využívajú nadľahčovacie pomôcky.

Každá hodina výučby plávania začína prezenciou detí. Následne na to jeden z trénerov vykonáva spolu s deťmi rozcvičenie na rozohriatie a prípravu organizmu na záťaž. Po ukončení rozcvičenia sa deti osprchujú, rozdelia podľa výkonnosti a zručností a čakajú na pokyny trénera. Hlavným zameraním v prípravnom výcviku je naučiť deti orientovať sa vo vodnom prostredí, správne dýchať – vydychovať do vody, ponárať sa, splývať, skákať do hlboknej vody a naučiť ich základy prvkového plávania pre následné pokračovanie v zdokonaľovacom výcviku.

Každý organizovaný plavecký výcvik má svoje výhody aj nevýhody. V každom sa dajú nájsť pozitíva i negatíva a dôvody, prečo by mali resp. nemali byť organizované tak ako sú. Záleží len na tréneroch, cvičiteľoch a organizátoroch výcviku, ktorú formu plaveckej výučby si zvolia. Do úvahy by mali brať predovšetkým schopnosti, odborné vedomosti a praktické zručnosti inštruktorov a trénerov ako aj podmienky, v ktorých sa výcvik bude realizovať, t.j. aké majú k dispozícii.

CIEĽ

Cieľom našej práce je zistiť vplyv prípravného plaveckého výcviku na úroveň plaveckej zručnosti detí predškolského veku.

ÚLOHY

U1: Vytvorenie teoretických východísk zo sledovanej problematiky.

U2: Vykonať potrebné sledovania a zaznamenať zistené údaje.

U2: Spracovať a štatisticky vyhodnotiť získané výsledky.

U3: Na základe dosiahnutých výsledkov navrhnúť odporúčania pre prax.

METODIKA

CHARAKTERISTIKA SLEDOVANÉHO SÚBORU

Náš sledovaný súbor tvorilo 19 probandov (10 probandiek – v tabuľke 1 zvýraznené šedou farbou a 9 probandov) vo veku 4 – 6 rokov z Banskej Bystrice. Sledovaný súbor absolvuje prípravný plavecký výcvik organizovaný TRIAN ŠK UMB v Banskej Bystrici. Prípravný plavecký výcvik je uskutočňovaný od 15.2.2011 do 7.5.2011, t.j. 35 hodín, nakoľko sa výcvik realizuje 3 krát / týždenne v trvaní 60 min. Podľa viacerých autorov (Oravcová, 2010, Langmeier, Krečířová, 1998) ide o žiakov v

predškolskom veku. Sledovaný súbor probandov bol zaradený medzi neplavcov – nakoľko ide o súbor detí, ktorí ešte neabsolvovali žiadny plavecký výcvik a teda nevedeli samostatne preplávať danú vzdialenosť (aspoň 10 m), pričom niektoré mali strach z neznámeho prostredia a z odlúčenia od rodičov. Priemerný decimálny vek sledovaného súboru probandov bol v čase výskumu 4,87 roka, ich priemerná telesná výška bola 1,08 m a priemerná telesná hmotnosť 15,48 kg. Sledované základné somatické ukazovatele uvádzame v tabuľke 1.

Lewin (1979) predpokladá, že deti predškolského veku už majú potrebné psychické a fyzické predpoklady. S Lewinom súhlasia aj Jursík a kol. (1993), ktorí odporúčajú využívať kolektívnu metódu nácviku pri oboznamovaní sa s vodným prostredím. Pri tvorbe skupín podľa motorickej a psychickej úrovne sa volí postup podľa priemerného dieťaťa, nie podľa najzdatnejšieho.

Tabuľka 1 Základná charakteristika sledovaného súboru

	Iniciály	Decimálny vek	Telesná výška (m)	Telesná hmotnosť (kg)
1.	D.S.	4,21	1,08	16,8
2.	G.T.	4,67	1,11	17,2
3.	H.L.	5,12	1,00	14,9
4.	K.E.	5,23	1,07	16,1
5.	Z.E.	4,07	1,02	15,7
6.	L.A.	6,03	1,20	18,0
7.	D.A.	4,46	0,98	15,1
8.	K.A.	5,12	1,09	16,3
9.	H.T.	3,98	1,10	15,7
10.	H.D.	4,45	1,16	14,9
11.	J.B.	4,67	1,05	13,9
12.	M.G.	5,50	1,12	15,4
13.	K.T.	4,88	1,10	16,9
14.	M.K.	5,46	1,04	15,1
15.	K.L.	4,11	0,97	13,4
16.	K.T.	5,69	1,16	14,9
17.	L.D.	4,00	0,94	14,0
18.	M.M.	4,87	1,09	15,1
19.	P.D.	5,98	1,13	14,7
Priemer		4,87	1,08	15,48

Realizácia výskumu:

Výskum sme realizovali na bazéne Katedry telesnej výchovy a športu, Fakulty humanitných vied, Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici. Bazén je 25 metrový a má 6 dráh. Teplota vzduchu bola v čase merania 29° C a teplota vody bola 27° C.

Sledovania sme vykonali po absolvovaní 22 hodín prípravného plaveckého výcviku. Na začiatku výcviku sme u detí – neplavcov zisťovali iba ich pohybové zručnosti, orientáciu vo vode a či sa vody neboja (viď tab. 1). Druhé testovanie

prebehlo na konci kurzu. Zisťovali sme pokroky u detí na základe vopred pripravených testov a bodovania (viď tab. 2 - 6).

Hodnotenie zvládnutia sledovaných plaveckých zručností sme vykonali prostredníctvom použitia hodnotiacej škály Veselého (2004), ktorú sme si čiastočne upravili pre vek nášho sledovaný súbor, kde sme vybrali 5 testov. Hodnotiaca škála obsahuje 5 sledovaných zručností, ktoré sú obodované od 1 do 5 bodov (5 - najviac bodov /test: možnosť dosiahnutia pri dosiahnutí zručnosti bez chyby, 1 – najmenej bodov/test: zručnosť nebola vykoná vôbec).

Sledovanie sme uskutočnili z videozáznamu nasnímaného vysokorýchlostnou kamerou CASIO HS EX – FH 25, kde sme si stanovili nasnímanie 120 obrázkov za sekundu, čo nám umožnilo presnejšiu analýzu. Sledovanie resp. analýzu videozáznamu vykonávali 3 pozorovatelia – tréneri klubu TRIAN ŠK UMB BB. Každý tréner hodnotil individuálne a po ukončení sledovania sa body spočítali a vydělili tromi.

Pred každým vykonaným sledovaným testom sme presne popísali optimálne vykonanie sledovaného testu a predviedli správnu ukážku.

Získané výsledky sme znázornili graficky (viď obrázky 1 – 5).

Popis sledovaných testov:

1. skok do vody na vystreté nohy, v hĺbke 1,20 m, paže vzpažené, spevnené celé telo
2. opakované výdychy do vody, otvorené oči, bez držania, min. 5 krát
3. splývavá poloha v polohe na prsia
4. splývavá poloha v polohe na znak
5. vylovenie 2 predmetov z vody, v hĺbke 1,20 m

Sledovaný súbor sme podrobili pozorovaniu prostredníctvom videozáznamu, ktorý nám umožnil analýzu tromi trénermi, ktorí sledovanie vykonávali individuálne, bez skoršieho poradenia a konzultácie medzi sebou. Hodnotili sme na základe vopred stanovených popisov, kde najväčší počet získaných bodov z jedného testu bol 5 bodov, kde proband musel vykonať test bez chyby. Najmenší počet bodov za jeden test bol 1 bod, ktorý znamenal, že proband nevedel test vykonať vôbec.

Tabuľka 2 Škála pre hodnotenie skoku z vyvýšeného okraja bazénu

Body	Popis
5	odraz z určeného miesta, paže vzpažené, spevnené telo, vystreté nohy
4	odraz nie je z bloku, ale z vyššieho okraja bazéna, skrčené nohy
3	Paže v pripažení, skrčené - uvoľnené telo
2	Skok s pomocou trénera
1	Test nebol vykonaný

Tabuľka 3 Škála pre hodnotenie opakovaných výdychov do vody

Body	Popis
5	Plynulé, nepretržité vykonanie, proband sa celý ponoril do vody, otvorené oči, min. 5x
4	Časť výdychu nad hladinou, zatvorené oči, menej ako 5x
3	Menej ako 5x, zatvorené oči, strata orientácie
2	Nepotopí sa na dno, výdych nad hladinou vody
1	Test nebol vykonaný

Tabuľka 4 Škála pre hodnotenie splývavej polohy na prsia

Body	Popis
5	Splývavá poloha zaujatá uvoľnene, s výdržou
4	Panva nad úrovňou hlavy, odraz dole
3	Hlava sa dostáva pod úroveň panvy, predčasný odraz, nesprávna poloha paží, hlava nad pažami, nohy od seba, bez výdrže
2	Nedokonalá splývavá poloha, bez odrazu, pomoc pohybmi nôh, bez výdrže
1	Test nebol vykonaný

Tabuľka 5 Škála pre hodnotenie splývavej polohy v polohe na znak

Body	Popis
5	Splývavá poloha zaujatá uvoľnene, s výdržou
4	Nepotopí sa, zakláňa hlavu, náhle prerušenie
3	Odraz ku dnu, zaklonenie, vysadenie panvy, paže v pripažení, bez výdrže
2	Poloha v sede, paže v pripažení, bez odrazu
1	Test nebol vykonaný

Tabuľka 6 Škála pre hodnotenie vylovenia dvoch predmetov

Body	Popis
5	Istý výlov 2 predmetov, zanorenie strmhľav, jasná zrkavá kontrola pod vodou
4	Vylovenie 2 predmetov, hľadanie predmetov
3	Vylovenie jedného predmetu
2	Zanorenie, predmety nevylovené
1	Test nebol vykonaný

METÓDY ZÍSKAVANIA, SPRACOVANIA A VYHODNOCOVANIA ÚDAJOV

Metóda štúdia literárnych prameňov – metódu sme využili pri získavaní informácií o sledovanej problematike.

Posudzovanie škálovanie - predstavuje kvantifikačnú operáciu založenú na dlhodobom sledovaní vyústenou zovšeobecnením celého radu pozorovaných javov. Výsledkom sú rôzne charakteristiky, ktoré slúžia na ďalšie posudzovanie sledovaného javu. Sú číselne vyjadrené pomocou daných stupňov hodnotiacej škály. V našej práci využívame hodnotiace škály Veselého (2004). Hodnotiace škály vychádzajú zo subjektívnych skúseností a intuitívneho usudzovania posudzovateľa a umožňujú popis a vymedzenie sledovaného prejavu.

Štúdium a analýza dokumentov - „Hodnovernosť analýzy závisí na hĺbke teoretického vzdelania výskumníka, na presnom formulovaní kategórií a na serióznosti rozboru predloženého textu“. My sme túto metódu využili najmä pri tvorbe teoretického rozboru a pre lepšie vytvorenie predstavy o danej problematike (Belanská, Kubovčíková, 2007).

Pozorovanie - Je zámerná, objektívna, cieľavedomá, systematická vopred pripravená a najprirodzenejšia činnosť zameraná na zisťovanie a následné zachytávanie javov a procesov okolo nás. Pozorovanie je určené na odhaľovanie vzťahov a súvislostí skúmanej skutočnosti (Tonhauserová, 2010).

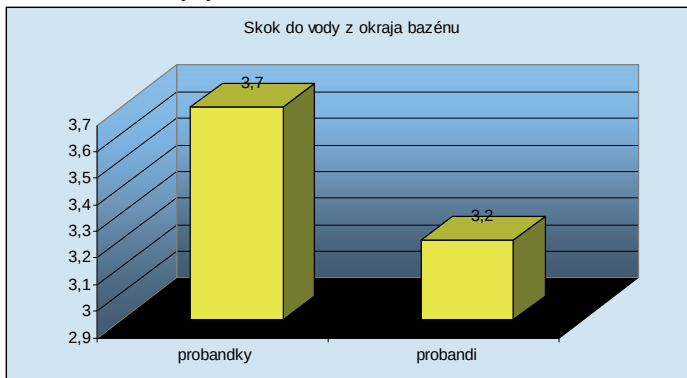
Metódy vyhodnocovania údajov - kvantitatívne metódy - matematicko-štatistické: aritmetický priemer, percentuálne vyjadrenie, a i. Kvalitatívne metódy - analýza, syntéza, indukcia, dedukcia. *Analýza* - rozklad, rozčlenenie sledovaného javu, pričom sa postupuje od celku k častiam. Umožňuje hlbšiu analýzu a rozšírenie vedomostí o danom probléme. Je to zložitý myšlienkový proces, ktorý môžeme rozdeliť na štyri formy: kauzálnu, vzťahovú, dialektickú a klasifikačnú. *Syntéza* - proces spájania poznatkov získaných analýzou. Pri skúmaní jednoduchších javov sa analýza a syntéza prelína. Tvorí základ pre pochopenie vzájomných súvislostí a je dôležitou súčasťou pre vedecko-výskumnú činnosť. Vedie k odhaleniu nových poznatkov a na základe nej môžeme správne generalizovať. *Indukcia* - postup, pri ktorom vyvodzujeme závery z konkrétneho javu na všeobecný. Rozlišujeme dva druhy: exaktnú a generalizovanú indukciu. *Dedukcia* - je postup na odvodzovanie všeobecného javu na konkrétny. Je to záver z jedného alebo viacerých tvrdení na základe logických pravidiel. Uplatňuje sa pri zhromažďovaní materiálu, na základe ktorého je potrebné vyvodiť konečné závery a dôsledky. Indukcia a dedukcia sú navzájom prepojené a nadväzujú na seba (www.salieri.sk).

V našej práci sme na vyhodnotenie získaných materiálov použili *kvantitatívne metódy*: percentuálne vyjadrenie a aritmetický priemer, pomocou ktorých sme porovnávali a analyzovali jednotlivé údaje. Vďaka týmto metódam sa stala práca prehľadnejšia. Ďalej sme použili *kvalitatívne metódy* - na spracovanie a využitie materiálu používame kvalitatívnu metódu vyhodnocovania - analýzu a syntézu. Vhodné je použitie počítačovej techniky, najmä videozáznamu a iných, ktoré nám umožňujú kvalitnejšiu a podrobnejšiu analýzu, na základe ktorej môžeme objektívnejšie uskutočniť vyhodnotenie získaného materiálu (Trunečková a kol., 2001).

VÝSLEDKY VÝSKUMU

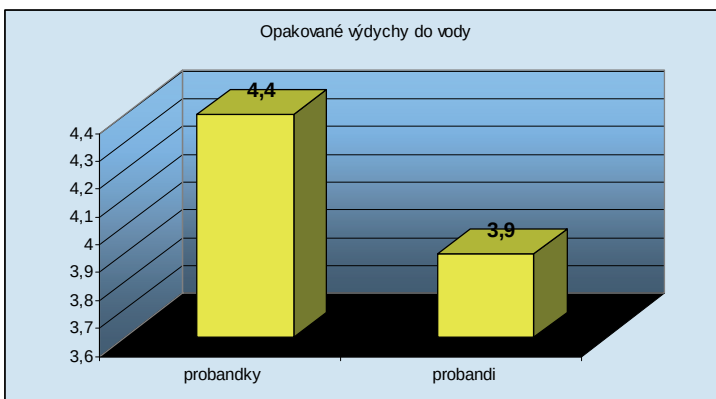
Sledovaný súbor sme podrobili pozorovaniu prostredníctvom videozáznamu, ktorý nám umožnil analýzu tromi trénermi, ktorí sledovanie vykonávali individuálne, bez skoršieho poradenia a konzultácie medzi sebou. V obrázkoch 1 - 5 uvádzame porovnanie priemerného počtu získaných bodov sledovaného súboru probandiek a probandov, max. a min. počet získaných bodov.

Na obrázku 1 môžeme vidieť porovnanie súboru probandiek so súborom probandov. V tomto teste dosiahli lepšie výsledky probandky, nakoľko mali menší strach a vedeli test vykonať s menšími chybami. Test skok do vody vedel vykonať celý sledovaný súbor, teda nikto nedosiahol hodnotenie 1 bod a až 8 probandov vedelo vykonať test bez chyby.



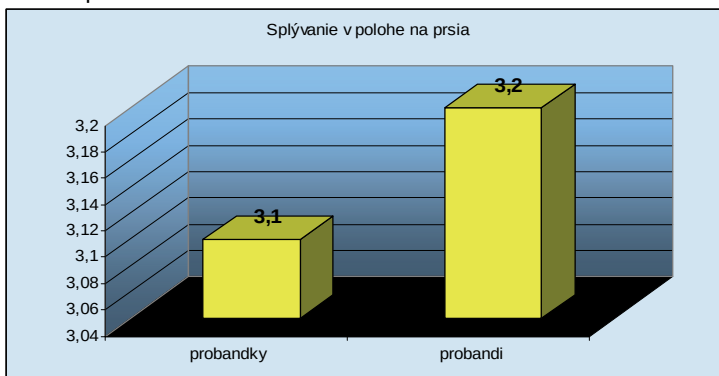
Obrázok 1 Skok do vody okraja bazénu

Obrázok 2 nám poukazuje na výsledky, ktoré dosiahol sledovaný súbor v teste opakovaných výdychov do vody, ktoré musel sledovaný súbor podľa popisu vykonať plynule a s otvorenými očami. Pri porovnaní sledovaného súboru probandiek a probandov Test číslo 2 lepšie vykonal súbor probandiek, ktorého získaný priemer bodov bol 4,4 bodu. Sledovaný súbor probandov dosiahol priemerný počet získaných bodov 3,9, kde probandi vykonávali najväčšiu chybu v tom, že nedokázali test vykonať s otvorenými očami či vykonali menej ako 5 plynulých výdychov, príp. mali zlú orientáciu vo vodnom prostredí. Test dokázal vykonať celý sledovaný súbor.



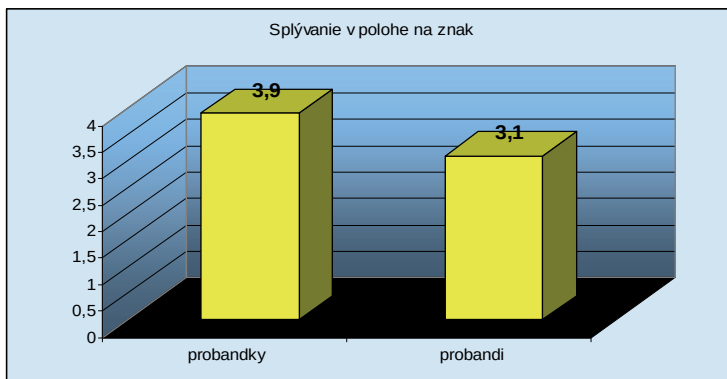
Obrázok 2 Opakované výdychy do vody

Test číslo 3 nevedela vykonať jedna probandka a jeden proband. Test bol zameraný na splývanie probandov v polohe na prsia. Tento test vykonal lepšie sledovaný súbor probandov, ktorý dosiahol priemerný počet bodov 3,3 bodu. Sledovaný súbor probandiek dosiahol priemerný počet bodov 3,1 bodu. Maximálny počet bodov dosiahlo spolu 6 probandov a probandiek. Najčastejšie vykonávanou chybou bola zlá poloha paží, zlý odraz od steny a poloha hlavy nad pažami. Min. počet dosiahli 2 probandi.



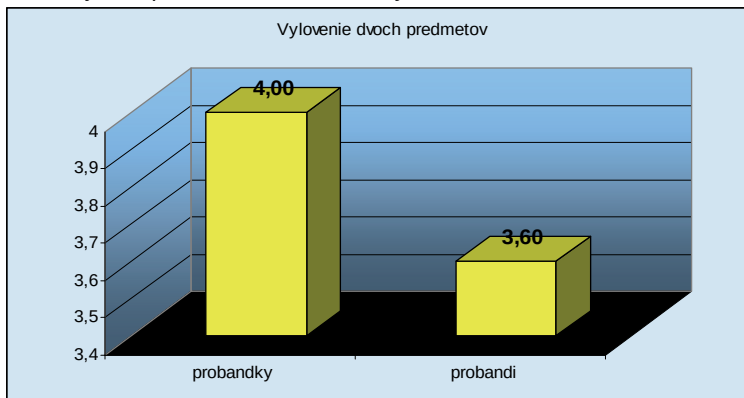
Obrázok 3 Splývanie v polohe na prsia

Test číslo 4, ktorý bol zameraný na splývanie v polohe na chrbte nevedelo vykonať spolu 5 probandov a probandiek. Lepšie výsledky dosiahol sledovaný súbor probandiek, ktorý dosiahol priemerný počet bodov 3,9 bodu. Sledovaný súbor probandov dosiahol priemerný počet bodov 3,1 bodu. Maximálny počet bodov dosiahlo spolu 5 probandov, ktorí dokázali vykonať test bez chyby. Jeden bod dostali v tomto teste spolu 5 probandi.



Obrázok 4 Splývanie v polohe na znak

Poslednou sledovanou zručnosťou bolo vylovenie dvoch predmetov vo vode v hĺbke 1,20m. Výsledky testu môžeme vidieť na obrázku 5, ktorý nám poukazuje na lepšie výsledky sledovaného súboru probandiek, ktorých priemerný počet získaných bodov bol 4,0 bodu. Sledovaný súbor probandov získal v priemere 3,6 bodu. Najčastejšie vykonávanou chybou bola chyba vo vylovení len jedného predmetu. Maximálny počet bodov dosiahlo spolu 7 probandov a min. počet bodov, t.j. 1 bod nedosiahol ani jeden proband, nakoľko každý sa vedel min. zanoriť.



Obrázok 5 Vylovenie dvoch predmetov

ZÁVERY

V záveroch môžeme konštatovať, že sledovaný súbor vykonal testy bez väčších problémov. Celkovo sme zaznamenali spolu 7 probandov, ktorí nevedeli vykonať niektorý zo sledovaných testov podľa presného popisu. Lepšie výsledky dosahoval sledovaný súbor dievčat, ktorý bol v priemere lepší v štyroch testoch. Probandky však mali na začiatku výcviku menší strach z vody, museli však prekonať strach z odlúčenia od rodičov, kde rodičia niekedy museli ostať počas výcviku v priestoroch

bazénu. Sledovaný súbor probandov si plavecké pohyby osvojoval pomalšie ako sledovaný súbor probandiek. Maximálny počet bodov získalo spolu zo všetkých testov 30 probandov.

Vykonanie testov v sledovanom súbore hodnotíme pozitívne, nakoľko zmeny, ktoré dosiahol po 22 hodinách výcviku sú výrazné. Zmeny budeme sledovať aj po skončení prípravného výcviku, kde porovnáme výsledky dosiahnuté na začiatku výcviku, po 22 hodinách výcviku a na konci prípravného plaveckého výcviku.

Výsledky testov nám poukazujú na skutočnosť, že pri primeranom pôsobení na deti predškolského veku dochádza k pomerne rýchlemu osvojeniu základných plaveckých zručností. Pri vykonaní správnej ukážky a opravovaní chýb od začiatku výcviku u každého dieťaťa individuálne si dokážu deti osvojiť základné plavecké pohyby, čo vytvára predpoklad pre pokračovanie v zdokonaľovanom výcviku a zvládnutie základov všetkých plaveckých spôsobov.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- BELANSKÁ, A. – KUBOVČIKOVÁ, E.** 2007. Techniky zberu údajov. Dostupné na: www.ef.umb.sk
- BENCE, M. – MERICA, M. – HLAVATÝ, R.:** 2005. Plávanie. Banská Bystrica: UMB BB, FHV, 2005.
- JURSIK, D. a kol.** 1993. Teória a didaktika plávania. Skriptá. Bratislava: FTVŠ. 1993
- JURSIK, D. – LAURENCOVÁ, S.:** 1974. Metodika plaveckého výcviku a umeleckého plávania. Bratislava: FTVŠ UK, 1974.
- LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D.** 1998. Vývojová psychologie. Praha: Grada Publishing, 1998.
- LEWIN, G.:** 1979. Slabikář malého plavce. Praha: Olympia, 1979.
- MANDZÁK, P.:** 2007. Efektivita plaveckého výcviku v hlboké vode. Banská Bystrica: UMB BB, PF, 2007.
- ORAVCOVÁ, J.** 2010. Vývinová psychológia. Banská Bystrica: PF UMB, 2010.
- ROZTOČIL, T. - STLOUKALOVÁ, B.** 2007. Plavání jako součást školní tělesné výchovy. In Sport a kvalita života. 2007. Brno, FSpS MU, press 2007.
- STLOUKALOVÁ, B. – ROZTOČIL, T. – VRABCOVÁ, M.** 2010. Základní plavecké dovednosti ve výuce plavání. Studia sportiva 2010 / 4, č. 2, str. 59 – 68. Masarykova Univerzita, Fakulta sportovních studií. ISSN 1802-7679-07
- TONHAUSEROVÁ, Z.** 2010. Vplyv dynamiky dolných končatín na efektivitu štartového skoku v plávaní. Diplomová práca
- TRUNEČKOVÁ, E. a kol.** 2001. Vybrané kapitoly z didaktiky telesnej výchovy a športu detí mladšieho školského veku. 2.vyd. Banská Bystrica: PF UMB 2001. ISBN 80-8055-576-1
- VESELÝ, M.** 2004. Úroveň zvládnutí základních plaveckých dovedností na 2. stupni základní školy. Hradec Králové, 2004 (Diplomová práce)
- Vyhodnocovanie empirických dát v programe Microsoft Excel:
http://www.salieri.sk/elearn/lekcia_window.php?pom=30&lek=19

ZHRNUTIE

Cieľom výskum bolo zistiť vplyv prípravného plaveckého výcviku na úroveň plaveckých zručností detí predškolského veku. Sledovaný súbor tvorilo 19 probandov,

kde bolo 10 probandiek a 9 probandov. Priemerný decimálny vek sledovaného súboru bol v čase výskumu 4,87 roka, ich priemerná telesná výška bola 1,08 m a priemerná telesná hmotnosť 15,48 kg. Výskum bol realizovaný na bazéne Katedry telesnej výchovy a športu, Fakulty humanitných vied, Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici. Sledovaný súbor vykonal 5 testov, ktoré boli zaznamenané na videozáznam a neskôr analyzované. Body boli priradované podľa popisu pridelenému ku každému testu od 5 do 1 bodu. Testy boli zvolené z hodnotiacej škály podľa Veselého (2004), ktoré sme čiastočne upravili pre potreby veku sledovaného súboru. Testy boli zamerané na zistenie plaveckej zručnosti: skok do vody na vystreté nohy, v hĺbke 1,20 m, paže vzpažené, spevnené celé telo; opakované výdychy do vody, otvorené oči, bez držania, min. 5 krát; splývavá poloha v polohe na prsia; splývavá poloha v polohe na znak; vylovenie 2 predmetov z vody, v hĺbke 1,20 m. V záveroch autorky dospeli k záverom, že základné plavecké zručnosti lepšie zvládol sledovaný súbor probandiek, ktoré dokázali vykonať lepšie 4 z 5 sledovaných testov. Spolu z všetkých testov 30 probandov získalo max. počet bodov a 7 probandov nevykonalo niektorý z testov vôbec.

SUMMARY

THE INFLUENCE PREPARATION SWIMMING TRAINING FOR THE BASIC SWIMMING SKILLS OF PRESCHOOL CHILDREN

In our research we wanted to find out the influence of swimming course on the level of swimming skills on the group of the pre – school aged children. Our tested group consisted of nineteen probands – ten girls and nine boys. The average decimal age of the tested group was 4.87 years at the time of our research. The average height was 108 centimeters and the average weight was 15.48 kilos. The research was done at swimming pool of the Department of Physical Education and Sport at the Faculty of Humanities of the University of Matej Bel in Banská Bystrica. We performed five tests. They were shot on the video and later they were analysed. The points from 5 to 1 were given to each test according to their description. We chose the tests from assessable scale by Veselý (2004). They were partly adjusted according to the needs of watched group. In the tests we concentrated on finding out these swimming skills: plunge (dive) into the water 1.20 meters deep with straight legs, stretched arms upward, the whole body strengthened, repeated expiration into the water, open eyes, without holding on, minimum five times, flowing position on the breaststroke, flowing position on backstroke, drawing out two objects of the water 1.20 metres deep.

Finally, the authors realized that watched girls had better results in swimming skills. They were more successful in the 4 from 5 watched tests. On the one hand thirty probands gained the whole number of points and on the other hand seven probands were not able to get through any test.

KEY WORDS: Preparation swimming training, the basic swimming skills, preschool children.

ŠPORTOVÁ EDUKOLÓGIA

INFLUENCE OF TWO DIVERSE TRAINING PROGRAMES ON PHYSICAL DEVELOPMENT OF FUTURE LONG AND MIDDLE DISTANCE RUNNERS

KAROL GÖRNER¹

1 - Department of Physical Education and Sports, Faculty of Humanities, Matej Bel University in Banská Bystrica, Slovakia & Academy of Physical Education in Kraków, Poland

KRZYSZTOF PRUSIK²

2 - Jędrzej Śniadecki University School of Physical Education and Sport in Gdańsk, Poland

MONIKA MICHAŁOWSKA²

2 - Jędrzej Śniadecki University School of Physical Education and Sport in Gdańsk, Poland

KEY WORDS: Physical development , boys, endurance training ,middle distance runners, T- Student's test.

INTRODUCTION

Training of children and teenagers is a complex process. In the subsystem of whole sports education system first stages of training are realized in schools and they can significantly influence the process of boys' physical development. Works published by Prus, Wójcik at al. (1975), Prusik – Prusik- Migda(2004), Prusik – Prusik-Görner (2006), Raczek at al (1974), Drabik at al (1989), (1991) confirm that endurance is developed on this stage. Hence the impact of endurance exercises on the developing organism should be especially emphasized. The issue of endurance training amongst children and teenagers provoked long and vivid discussion. One claims to be very cautious, whereas the others reject very audacious postulates considering bothering young organism with the endurance training. Analysis of numerous works, that include the tests of basic somatic features of boys, who participated in the sports schooling arouse various reflexions. As far issue of high physical loads' influence on retardation of growth pace and obtaining by children, who train intensively, definitely lower body height, is not exactly explained. It seems that high physical loads can decelerate sexual maturation's pace. During morphological rebuild of organism also the interior organs of respiration improve. The symptom of functional changes in the respiratory system is the increase of lungs' vital capacity. It was observed that amongst boys practising sports, the indicators of lungs' vital capacity (both their absolute and also percentage value) are considerably higher than among teenagers who do not practice sport as Raczek presented at al (1978). In many researches noted explicit increase tendency of lungs' vital capacity under influence of higher than average physical activity that expresses itself with statistically significant changes in the following stages of research of Zdanowicz at al (1986). It has also been demonstrated that with flow of training practice, differences in the range of lungs' vital capacity enlarge with the benefit to sporting group. It shows the possibility of achieving higher increases of lungs' vital capacity among children and teenagers who are physically active.

PURPOSE

The purpose of the study was to determine the influence of two diverse training programs on boys' physical development in middle distance runners.

METHODS

Participants

The tests posting base to deliberations contained in herein publication concerned boys who acceded to systematic training as a selected team of fifth classed of the elementary school. The study involved 37 students who completed full program of tests and passed all planned tests and checks. Students' age in the moment of research starting point was 11,3 and amidst test completion 14,3 years. Before beginning the tests, as well as during its lasting and after its finishing, all students were examined by a doctor.

Instruments

The evaluation of physical development was based on the basic somatic parameters, namely height and body mass. Body height was measured with anthropometer, the precision of which approximates 0,1 cm. Tested person stood, upright position with head settled in Frankfurt plane, barefoot. Body mass was determined with the medical weighting machine with precision to 0,1 kg. On the basis of that data the indicator of slenderness, indicating the type of body build, was calculated as Malinowski presented at al (1987). Also a low extremity's length was measured with anthropometer and the chest with tailor's measure, both conducted in the upright position. Moreover the content of the active an fatty tissue was assessed. The thickness of fatty-cutaneous folds on an arm (back part) and on an abdomen was measured with foldmeter. In the processing of data basic statistical methods were used. The calculations were conducted with the computer technique according to special statistical program SYSTAT V.5.03 applying calculation system MGLH (Multivariate General Linear Hypothesis). In the work applied following statistical parameters: average increase of particular feature between successive tests in the particular group (dX), standard deviation of preceding increase in the particular group (S), value of T-Students test (T), level of significance (P).

Experimental program

The experiment was preceded with the selection stage based on the systematic observation of the fourth classes during their physical education classes. All the students were examined by a doctor and went through general fitness tests. On its base 125 boys were qualified to further selection. Special agility's tests and cycle of cross-country runs were conducted with them. Thereby selected 37 boys to attend to sports school. The second stage included the annual training with two groups realising the same training program. The sports classes were conducted four times a week and lasted for 2 teaching hours (1,5 h) and based mainly on exercises developing general endurance. After realization of the annual training cycle tested boys were divided, thereby achieving proper selection. The main assumption of division was the rule of comparable level of motor skills' development in both subgroups. During next two annual schooling cycles the training was conducted in

two subgroups that realised diverse training programs concentrated of endurance preparation of boys. Differences between them were based on an uneven range of general endurance preparation exercises and exercises of general physical preparation in entire complex of training resources during whole-year training. In the experimental group (A) predominated resources that shape general endurance in the form of general preparation exercises and exercises from different sports disciplines, mainly sports games. Whereas in control group (B) higher capacity of general run endurance resources was taken into consideration. In group A, in comparison with group B, assumed the usage of higher amount of training loads from the third, the fourth and the fifth range of work intensity. Character of training methods, resources and forms was identical in both groups, based on the versatile and uncomplicated elements.

RESULTS

In the conducted experiment the physical development of children was evaluated on the basis of body height and mass. The constant increase of these features is stated, whereby they are higher amongst the boys from the control group in each period of research. The most significant increases were noted in the fifth and the eighth test, whereas the lowest was observed in the test number IV, what is presented in tables 1 and 2. What can be also stated is the fact that boys from this group also achieved better sizes of torso length, lower extremity and the girth of chest.

Table 1 Number characteristics of body mass in the experimental and the control group

No. of consecutive test	Group	dX	S	T	P
III	A	2,274	1,475	-1,726	0,093
IV	B	3,044	1,221		
IV	A	1,689	1,163	-0,393	0,697
V	B	1,889	1,860		
V	A	1,574	1,772	-0,672	0,506
VI	B	1,911	1,287		
VI	A	3,368	2,025	0,304	0,763
VII	B	3,172	1,893		
VII	A	2,526	1,127	1,181	0,245
VIII	B	2,083	1,154		
VIII	A	2,595	1,760	1,273	0,211
IX	B	1,483	3,350		

Table 2 Number characteristics of body height in the experimental and the control group

No. of consecutive test	Group	dX	S	T	P
III	A	2,805	1,656	-1,981	0,055
IV	B	3,961	1,891		
IV	A	1,937	1,224	0,614	0,543
V	B	1,672	1,395		
V	A	2,211	1,845	-0,112	0,911
VI	B	2,272	1,468		
VI	A	3,521	2,314	1,454	0,155
VII	B	2,494	1,953		
VII	A	2,579	1,462	0,657	0,516
VIII	B	2,111	2,720		
VIII	A	3,268	1,523	0,716	0,479
IX	B	2,389	5,124		

Also the amount of active and fatty tissue was taken into consideration. The excessive fatty tissue, in opinion of many authors, is not only useless when considering human physical activity but has highly negative correlation with motor feature. The individuals with proportionally high content of fatty tissue in the total body mass are physiologically less efficient and their motor potential is lower in comparison with the individuals with its lower content. The beneficial effect of fatty tissue content and augmentative content of active tissue amongst boys from tested groups was stated in the space of whole experiment duration. The increases were inconsiderably higher in the experimental group what is presented in tables 3 and 4.

Table 3 Number characteristics of absolute content of active tissue in the experimental and the control group

No. of consecutive test	Group	dX	S	T	P
III	A	2.244	1.245	-1.331	0.192
IV	B	2.760	1.102		
IV	A	1.416	1.080	-0.643	0.524
V	B	1.698	1.553		
V	A	1.544	1.478	-0.594	0.557
VI	B	1.803	1.144		
VI	A	2.920	1.789	0.257	0.799
VII	B	2.776	1.609		
VII	A	2.594	0.973	1.768	0.086
VIII	B	2.026	0.981		
VIII	A	2.472	1.547	1.095	0.281
IX	B	1.467	3.672		

Table 4 Number characteristics of relative content of fatty tissue in the experimental and the control group

No. of consecutive test	Group	dX	S	T	P
III	A	0,030	0,439	-2,135	0,040
IV	B	0,285	0,260		
IV	A	0,273	0,229	0,853	0,400
V	B	0,191	0,348		
V	A	0,030	0,336	-0,852	0,400
VI	B	0,108	0,206		
VI	A	0,448	0,401	0,414	0,681
VII	B	0,396	0,363		
VII	A	-0,068	0,350	-1,247	0,221
VIII	B	0,057	0,249		
VIII	A	0,123	0,336	0,798	0,431
IX	B	0,016	0,471		

Also the values of body density was taken into consideration. The values of it increase in correlation with active and fatty tissue values. The most significant values were noted in measurements numbers VI and IX. The data are presented in table 5.

Table 5 Number characteristics of body density in the experimental and the control group

No. of consecutive test	Group	dX	S	T	P
III	A	0,00208	0,00215	1,41654	0,16546
IV	B	0,00126	0,00122		
IV	A	-0,00023	0,00145	-2,27526	0,02912
V	B	0,00068	0,00088		
V	A	0,00116	0,00126	0,30670	0,76089
VI	B	0,00105	0,00087		
VI	A	0,00012	0,00165	-0,74475	0,46140
VII	B	0,00044	0,00088		
VII	A	0,00221	0,00148	2,23382	0,03198
VIII	B	0,00131	0,00090		
VIII	A	0,00112	0,00134	0,07743	0,93872
IX	B	0,00105	0,00368		

DISCUSSION

Observing the obtained results it is obvious that training program realised by the experimental group influenced boys' physical development differently than in the control group. It is stated that students from tested groups are higher and heavier in comparison with current norms given by Drabik at al (1991) considering the

population of children from Gdańsk. In the centile norms presented by this author, tested boys can be placed over the fiftieth centile. The arithmetic means of concerned somatic features of children from both sports groups obtained during research, were approximate with the results obtained in the tests of boys who practice different sports disciplines and proven by Alabin et al (1993). The available results of researches, that were conducted among students subjected to sports schooling, show that knowledge about the influence of high physical loads on children's organism is still not complete. Many phenomena are still slightly recognised and not completely supplied with documentary evidence. It is also difficult to refer obtained results to all sports disciplines. Most of the works from this field present only fragmentary researches of some parameters and are based on relatively short period of observation. There exist only few works that have complex character and cover many parameters characterising development's dynamics and adaptation of children subjected to intensive training. Various schooling methods, conditions in which they are realised and also the individual reaction to different and variable loads among children in reference to the age and period of development cause that the issue of effectiveness of varied training programmes in sports schooling of boys is still current. Apart from this, the progressive quantitative and qualitative changes that occur during last few years in children's and teenager's training incline towards continuation of this topic's researches and verification of previous opinions.

CONCLUSION

Results of own research presented in the work allow to evaluate the influence of the applied programs on the development of somatic features. It is known that properly used physical training is considered to be one of the most natural factors that modifies human development. However, it is not easy to separate the influence of physical activity from other factors that change the individual pace of organism's development and in this respect an interpretation of research's results can meet numerous difficulties. The training program was designed to influence the endurance of boy but simultaneously it influenced their physical development. Comparing the values of analyzed features with generally accepted for the analogous age group (after Drabik et al 1991), we can state that boys, especially from the control group and most from the experimental group, exceed their peers (in regard of body height), whereas they are significantly inferior, especially these from the experimental group when considering body mass. It is unquestionably result of selection to the training groups.

BIBLIOGRAPHY

- ALABIN, W.G. et al. (1993) *Mnogoletnija treninrowka junych sportsmienow*. Charkow: Osnowa, - 243 s.
- DRABIK, J. (1989) *Problem okresów sensytywnych w rozwoju wytrzymałości tlenowej na tle uwarunkowań somatycznych*. Antropomotoryka. Nr 2.s.73-89.
- DRABIK, J. (1991) *Specyfika rozwoju wytrzymałości dziewcząt*. Lider. nr 3 s. 12-13.
- MALINOWSKI, A. (1987) *Norma biologiczna a rozwój somatyczny człowieka*. IWZZ, Warszawa.

- PRUS, G., WÓJCIK, W. et. al. (1975)** *Wpływ treningu wytrzymałościowego na selekcję do biegów średnich dziewcząt.* Wychowanie Fizyczne i Sport. Nr 1.s.21-27.
- PRUSIK, Krz., PRUSIK, Ka., MIGDA, L. (2004).** *Rozkład i wielkość obciążeń treningowych w rocznym cyklu szkoleniowym zrealizowanym przez biegaczy na średnich dystansach z różnych kategorii wiekowych.* In.: Sport pływacki i lekkoatletyczny w szkole. Wrocław: AWF, 97-100.
- PRUSIK, Krz., PRUSIK, Ka., GÖRNER, K. (2006).** *Struktura i dynamika obciążeń treningowych zrealizowanych w rocznym cyklu szkoleniowym przez młodzika biegającego na średnich i długich dystansach.* In: Adaptácia na zaťaženie v priebehu ročného tréningového cyklu u reprezentantov v atletike a biatlone. Banská Bystrica: FHV UMB, s. 109 – 121.
- RACZEK, J. (1974)** *Organizacja i program podstawowego przygotowania biegowego dzieci.* Lekkoatletyka. nr 7, s.II.
- RACZEK, J. (1978)** *Trening wytrzymałościowy dzieci w świetle efektów biologicznych i sportowych.* WSWF. Katowice.
- ZDANOWICZ, R., BORACZYŃSKI, T. (1986)** *Próg beztlenowy jako czynnik warunkujący zdolności do wykonywania wysiłków wytrzymałościowych.* Lekkoatletyka. nr 11, s. 17-18.

SUMMARY

The aim of the study was to determine the influence of two diverse training programs on boys' physical development. The program was applied during 3-year period of time. All participants were the male students of the primary school, at the research starting point 11,3 years old. The experimental program as proceeded with the systematic observation of students from primary school. The whole program lasted for 3 years, during that time the classes were conducted 4 times a week and lasted for 1,5 hour. Mainly the exercises developing general endurance were applied. During whole cycle the height, weight, lower extremity's length and chest were measured. On the basis of obtained results ΔX , S , P was calculated. The constant increase of all the features was stated; the increase of the active tissue was higher within experimental group.

ROZVOJ KOORDINAČNÝCH SCHOPNOSTÍ V TRÉNINGOVOM PROCESÉ MINIBASKETBALISTOV ŠKP B.BYSTRICA

ANDREA IZÁKOVÁ

Katedra telesnej výchovy a športu, Fakulta humanitných vied, Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica, Slovenská republika

KLÚČOVÉ SLOVÁ: Basketbal, koordinačné schopnosti, koordinačné cvičenia, tréningový proces.

ÚVOD

Koordinačné schopnosti majú významný podiel na riadení a regulácii pohybov človeka, čím vytvárajú predpoklady pre zvládnutie športových ale aj pracovných a záujmových schopností. Napriek tomu je v dnešnej dobe úroveň pohybových schopností detí a mládeže pri vstupe do športovej prípravy čoraz nižšia v porovnaní s minulosťou. Na tento narastajúci trend má vplyv predovšetkým zmena v spôsobe života detí, ktoré podstatnú časť svojho voľného času trávia za počítačmi či sledovaním televízie a čoraz menej času venujú tzv. spontánnym pohybovým aktivitám vo svojom blízkom okolí.

Aj na základe týchto súvislostí sme sa v našej práci rozhodli venovať rozvoju vybraných pohybových schopností, konkrétne koordinačným schopnostiam, ktorým sa v basketbale ešte stále nevenuje toľko pozornosti ako schopnostiam kondičným, čoho dôsledkom je nižšia úroveň výkonnosti našich hráčov a družstiev v porovnaní s ostatnou basketbalovou špičkou. A keďže k rozvoju koordinačných schopností dochádza už v rannom veku, cieľovou skupinou nášho výskumu bolo družstvo minibasketbalistov ŠKP v Banskej Bystrici, kde sme sa snažili prostredníctvom vhodného výberu prostriedkov, prispieť k optimalizácii rozvoja ich koordinačných schopností v čase ich tréningového procesu.

PROBLÉM

Rozvoj koordinačných schopností sa zaraďuje do celkového procesu motorického učenia. Netvorí samostatnú etapu, ale je prirodzenou súčasťou rozvoja pohybových schopností detí a mládeže v školskej telesnej výchove, ale aj v športovej príprave. Ciele rozvoja koordinačných schopností vychádzajú predovšetkým z osnov školskej telesnej výchovy a v športovej príprave z etáp dlhodobej športovej prípravy (Doležajová- Lednický, 2002).

Koordinačným schopnostiam sa venovali viacerí domáci aj zahraniční autori (Belej – Junger, 2006, Hirtz, 1985, Kasa, 1995, Šimonek 2004, Zemková 2008 a iní)

Kasa (1995) definuje koordinačné schopnosti ako skupinu pohybových schopností kladúcich vysoké požiadavky na jednotlivé analyzátores a centrálny nervový systém zodpovedajúci za kvalitu riadenia a regulácie pohybov.

Hoci neexistuje v súčasnosti všeobecne akceptovaná taxonómia koordinačných schopností, väčšina autorov sa prikláňa k nasledovnému deleniu podľa Hirtza (1985): priestorovo-orientačná schopnosť, rytmická a reakčná schopnosť, kinesteticko-diferenciačná schopnosť a rovnováhová schopnosť. V niektorých športoch

nachádzame ešte uplatnenie schopnosti spájania pohybov a schopnosť prispôbovať pohyby novým podmienkam (Starší – Jančoková, 2001).

Koordináčne schopnosti majú spolu s kondičnými schopnosťami nezanedbateľné miesto v štruktúre športového výkonu basketbalistu. Čím je úroveň koordináčnych schopností vyššia, tým rýchlejšie a dokonalejšie zvládne basketbalista aj tie najnáročnejšie činnosti s loptou a dokáže ich v hre prispôbiť rýchlo sa meniacim podmienkam (Vojčík, 1997). Aj podľa Velenského a kol. (1985), stupeň rozvoja koordináčnych schopností rozhoduje o úrovni individuálnej hernej spôsobilosti. Pre basketbalový výkon majú prvoradý význam schopnosť diferenciatná, orientačná, rovnovážna, spojovacia, reakčná schopnosť prispôbovania a rytmická schopnosť.

Domnievame sa, že rozvoju koordináčnych schopností sa treba venovať hlavne v športovej príprave detí a mládeže, kde sú vo veku 5 – 17 rokov najlepšie podmienky ich rozvoja, pričom najvyššia efektivita je vo veku 7 – 12 rokov, stredná vo veku 14 – 17 rokov a najnižšia počas puberty Starší-Jančoková (2001).

Výskumy potvrdzujú, že koordináčne schopnosti sú geneticky podmienené, napriek tomu je možné ich systematickým tréningom rozvíjať. Dôležitý je pri tom správny výber prostriedkov, ktorých náročnosť je potrebné neustále zvyšovať. Preto sme sa v našej práci rozhodli vytvoriť súbor koordináčnych cvičení, prostredníctvom ktorých sme chceli vplývať na rozvoj koordináčnych schopností minibasketbalistov ŠKP Banská Bystrica.

CIEĽ

Cieľom našej práce bolo zistiť možnosti rozvoja úrovne vybraných koordináčnych schopností v tréningovom procese minibasketbalistov prostredníctvom nami zostaveného súboru koordináčnych cvičení. Na základe dosiahnutých výsledkov prispieť k rozšíreniu poznatkov o rozvoji vybraných koordináčnych schopností v športovej príprave mladých basketbalistov.

ÚLOHY

1. Vybrať experimentálny súbor a následne vypracovať batériu testov na zistenie úrovne koordináčnych schopností tohto súboru.
2. V sledovanom súbore diagnostikovať úroveň vybraných koordináčnych schopností realizáciou vstupných testov.
3. Vypracovať súbor koordináčnych cvičení a následne ho aplikovať v tréningovom procese experimentálneho súboru.
4. V sledovanom súbore diagnostikovať úroveň vybraných koordináčnych schopností realizáciou výstupných testov.
5. Porovnať výsledky vstupného a výstupného testovania experimentálneho súboru na základe štatistického spracovania získaných výsledkov.

METODIKA

Experimentálny súbor tvorilo 18 chlapcov basketbalovej prípravky ŠKP Banská Bystrica s priemerným decimálnym vekom 8,61 rokov s priemernou telesnou výškou 133,53 cm a priemernou telesnou hmotnosťou 30,50 kg. Prípravka trénuje v telocvični ZŠ Spojová v Banskej Bystrici, 2 krát v týždni v popoludňajších hodinách. Jedna tréningová jednotka trvala 80 minút. Hlavnou náplňou tréningových jednotiek bol

rozvoj všeobecných a špecifických pohybových schopností ako aj rozvoj základných herných činností jednotlivca – dribling, prihrávka, strelba. Výskum prebiehal v sezóne 2009/2010 v období október 2009 - marec 2010. Začiatkom októbra 2009 sme realizovali vstupné testy vybraných koordinačných schopností a vypracovali sme súbor koordinačných cvičení, ktorý sme následne aplikovali v tréningovom procese experimentálneho súboru. Na konci marca 2010 sme realizovali výstupné testy. Vstupné aj výstupné testy boli realizované v čase tréningových jednotiek, po miernom rozohratí a rozcvičení a zúčastnilo sa ho všetkých 18 chlapcov. Testovanie bolo jednou z hlavných metód získavania výskumného materiálu. Vychádzali sme z testovej batérie Šimonek a kol. (2007), z ktorých sme vybrali test reakčnej schopnosti (Reakcia s výberom), test kinesteticko-diferenciačnej schopnosti (Driblingový test), test orientačnej schopnosti (Beh k plným loptám) a test statickej rovnováhy (Výdrž v stoji na jednej nohe so zavretými očami). Podrobný popis testov je uvedený v literatúre. Získané výsledky vstupných a výstupných testov sme štatisticky spracovali pomocou matematicko – štatistických metód: aritmetický priemer ($\bar{x}$) a neparametrický T – test pre párové hodnoty, pomocou ktorého sme porovnávali rozdiely úrovne vybraných koordinačných schopností medzi vstupným a výstupným meraním v experimentálnom súbore. Ďalšou metódou bol pedagogický experiment. Experimentálnym činiteľom bol súbor koordinačných cvičení, ktorý sme aplikovali v tréningovom procese experimentálneho súboru v mesiacoch október 2009 – marec 2010.

Súbor cvičení zameraný na rozvoj vybraných koordinačných schopností (v našom príspevku vyberáme len časť použitých cvičení, vzhľadom na rozsah príspevku):

- mierny stoj rozkročný, predpažiť, v rukách držať loptu. Loptu pustiť, vykonať drep a chytiť loptu tesne nad zemou. *Obmena:* to isté, ale po pustení lopty tlesknúť rukami za telom a loptu chytiť skôr ako padne na zem,
- hráč stojí na mieste, jednou rukou vyhadzuje loptu do výšky (chytá ju pred dopadom, resp. po odraze) a druhou rukou dribluje. Náročnejším variantom je dribling nedominantnou rukou; použitie lôpt rôznej veľkosti; presúvanie sa počas cvičenia po vyznačenej dráhe,
- dvojica čelom k sebe na predpažení: A- drží loptu v predpažení. B - zaujme streh (na dĺžku predpaženia). A- nečakane pustí loptu, úlohou B je chytiť ju skôr, ako padne na zem. *Obmena:* to isté, ale A drží v predpažení dve lopty, jednu pustí,
- vyhodíť do výšky súčasne dve tenisové loptičky a chytiť ich,
- hodiť tenisovú loptičku pred seba o zem, vykonať obrat o 360° a po jednom odraze od zeme chytiť,
- driblovať s loptou na mieste a bez prerušenia zmeniť polohu - prejsť do kľaku, drepu, sedu, ľahu a vrátiť sa späť do stoja,
- driblovať na mieste, vykonať obrat o 360° a bez presušenia pokračovať v driblingu,
- dvojice hráčov s loptami sa voľne pohybujú driblingom po vymedzenej ploche. Na zvukový signál si rýchlo vymenia prihrávky a pokračujú vo vedení lopty,
- stoj jednonož na zemi, na lavičke, pokrčiť únožmo pravú nohu, ruky v bok, výdrž. *Obmena:* vzpaženie,

- upaženie jednej ruky (zmena ťažiska). Stoj jednonož na zemi, na lavičke, pokrčiť únožmo pravú nohu, ruky v bok, výdrž. Zavreté oči (vylúčenie zrakovej kontroly). *Obmena*: vzpaženie, upaženie jednej ruky (zmena ťažiska),
- chôdza vpred a vzad po obrátenej lavičke (v pripažení, upažení), obmena – aj s vyhadzovaním lopty.

VÝSLEDKY

Cieľom našej práce bolo zistiť do akej miery vplýval nami vytvorený súbor koordinačných cvičení na rozvoj úrovne vybraných koordinačných schopností v tréningovom procese minibasketbalistov. Pri porovnaní výsledkov vstupného a výstupného merania sme zistili, že sa zlepšila úroveň reakčnej schopnosti a kinesteticko-diferenciačnej schopnosti až na 1% hladine štatistickej významnosti, ale v úrovni orientačnej schopnosti a statickej rovnováhovej schopnosti nedošlo k žiadnym významným zmenám (Tabuľka 1).

Tabuľka 1

	Test č. 1		Test č. 2		Test č. 3		Test č. 4	
	Vstup	Výstup	Vstup	Výstup	Vstup	Výstup	Vstup	Výstup
Súčet	152,26	131,12	495,35	374,29	298,17	227,26	155	261
Priemer (x)	7,36	6,53	26,71	19,16	16,95	15,87	7,77	14,31
T test	6,84**		8,55**		0,000176		0,022671	

V našom výskume sa nám potvrdilo (Tabuľka 1, test č. 1), že nami vybrané koordinačné cvičenia, zamerané na skrátenie reakčného času, boli vhodné a v dostatočnej dĺžke zaradené do tréningového procesu experimentálneho súboru, čo sa prejavilo štatisticky významnou zmenou úrovne vybraných koordinačných schopností. Tým sa potvrdili výsledky výskumov koordinačných schopností autorov Šimonek a kol (2007), že k výraznejšej zmene reakčných schopností môže dôjsť až po 3 - 4 mesiacoch systematického tréningu. Rovnako sa prejavila správnosť výberu koordinačných cvičení aj na rozvoj kinesteticko-diferenciačnej schopnosti, kde došlo k štatisticky významnej zmene jej úrovne (Tabuľka 1, test č. 2), čím sa potvrdilo tvrdenie Hirtza (1985), že na rozvoj kinesteticko-diferenciačnej schopnosti je dôležitý tak správny výber prostriedkov rozvoja týchto schopností, ako aj vek, v ktorom tento rozvoj prebieha (6 .- 9 rokov). Na základe dosiahnutých výsledkov v teste č. 2, súhlasíme s týmto tvrdením, a aj v našom výskume považujeme biologický vek za ďalší významný faktor vplývajúci na zmenu úrovne kinesteticko-diferenciačnej schopnosti experimentálneho súboru. Pri porovnaní výsledkov v teste č. 3 (Tabuľka 1) sme nezaznamenali štatisticky významné zmeny v úrovni orientačnej schopnosti. Napriek tomu sa domnievame, že nami vybraný súbor cvičení bol vhodným prostriedkom na rozvoj orientačnej schopnosti (v exper. súbore došlo vo výstupnom

meraní k zlepšeniu ukazovateľov o 1,08 s), ale vek, v ktorom výskum prebiehal, sa neukázal byť taký optimálny na rozvoj tejto úrovne, čo potvrdzuje aj tvrdenie Hirtza (1985), podľa ktorého je optimálny vek na rozvoj orientačných schopností 9-14 rokov. Ani v teste č. 4 (Tabuľka 1) nedošlo k štatistickým zmenám úrovne rovnováhovej schopnosti, ale na rozdiel od testu č. 3, v teste č. 4, nebol hlavnou príčinou vek experimentálneho súboru, ale jeho nedostatočný záujem o cvičenia rozvíjajúce túto schopnosť, ktoré boli pre nich nezáživné a nevykonávali tieto cvičenia s dostatočnou snahou a nasadením.

ZÁVER

Hoci sú koordinačné schopnosti geneticky podmienené, výskumy potvrdzujú, že je možné ich systematickým tréningom rozvíjať. Dôležitý je pri tom správny výber prostriedkov, ktorých náročnosť je potrebné neustále zvyšovať. Ide o všeobecne rozvíjajúce koordinačné cvičenia alebo o cvičenia zamerané na rozvoj jednotlivých koordinačných schopností (Vojčík, 1997).

Na základe dosiahnutých výsledkov sa domnievame, že sa nám podarilo vytvoriť vhodný súbor koordinačných schopností, prostredníctvom ktorého došlo k štatisticky významným zmenám niektorých vybraných koordinačných schopností v experimentálnom súbore, o ktorý prejavoval výskumný súbor záujem, pretože bol pestrý, variabilný a oživil ich tréningový proces. Výsledky potvrdzujú aktuálnosť problematiky zaraďovania koordinačných cvičení na zlepšenie celkovej pohybovej úrovne mládeže od začiatku ich športovej prípravy, s prihliadnutím na senzitívne obdobia ich rozvoja.

Veríme, že sa nám prostredníctvom výsledkov výskumu našej práce podarilo prispieť k rozšíreniu poznatkov o rozvoji vybraných koordinačných schopností v športovej príprave mladých basketbalistov.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- BELEJ, M. – JUNGER, J.** 2006. Motorické testy koordinačných schopností. Prešov : FŠ PU Prešov, 2006. 50 s. ISBN 80-8068-500-2
- DOLEŽAJOVÁ, L. – LEDNICKÝ, A.** 2002. Rozvoj koordinačných schopností. Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2002. 132 s. ISBN 80-89075-13-4
- HIRTZ, P. a kol.** 1985. Koordinative Fähigkeiten im Schulsport. Berlin : Volk und Wissen, 1985. 235 s.
- KASA, J.** 1995. Koordinácia pohybu. In: Sýkora, F. a kol.: Telesná výchova a šport: Terminologický slovník 2. zv. Bratislava : FF UK, 1995, s. 122 – 124. ISBN 80-85508-26-5
- STARŠÍ, J. – JANČOKOVÁ, Ľ.** 2001. Teória a didaktika športu. Banská Bystrica : UMB, 2001. 195 s. ISBN 80-80555-04-4
- ŠIMONEK, J. ml** 2004. Význam koordinačných schopností a ich rozvoj. In: Nové trendy v oblasti rozvoja a diagnostiky koordinačných schopností. In: Zborník prác zo seminára NŠC dňa 31.3.2004. Bratislava: NŠC, 2004, s. 3 – 12.
- ŠIMONEK, J. st. a kol.** 2007. Rozvoj koordinačných schopností v telesnej výchove a športe. Prešov : Sokol na Slovensku, 2007. 72 s. ISBN 978-80-969327-7-1
- VELENSKÝ, E. a kol.** 1985. Basketbal. Praha : ÚV ČSTV, VMO, 1985. 194 s.

- VOJČÍK, M. a kol. 1997. Basketbal: komplexne. Bratislava : SBA, 1997. 162 s. ISBN 80-85668-47-5
- ZEMKOVÁ, E. 2008. Diagnostika koordinačných schopností. Bratislava : Peter Mačura - PEEM, 2008. 116 s. ISBN 978-80-8919-783-5

ZHRNUTIE

Príspevok prezentuje výsledky skúmania vplyvu súboru koordinačných cvičení na zmenu úrovne vybraných koordinačných schopností v tréningovom procese minibasketbalistov ŠKP Banská Bystrica. Zistili sme, že náš súbor koordinačných cvičení bol významný faktor, prostredníctvom ktorého sme dosiahli pozitívne zmeny v úrovni vybraných koordinačných schopností v experimentálnom súbore. Sme presvedčení, že výsledky práce rozširujú poznatky o rozvoji koordinačných schopností v tréningovom procese a sú prínosom pre diagnostiku úrovne vybraných koordinačných schopností hráčov minibasketbalu, ako aj obohatením teórie a praxe o nové prístupy v ich tréningovom procese.

SUMMARY

EXPANSION COORDINATION ABILITIES DURING TRAINING PROCESS OF THE MINIBASKETBALL BOYS ŠKP BANSKÁ BYSTRICA

The article presents research results of the complex coordination exercises impact to change levels of selected coordination abilities during training process of the young basketball boys ŠKP Banská Bystrica. We've found out that our complex coordination exercises mean factor, through whose are reach positive changes of selected coordination abilities levels in our experimental group. We are convinced, that the results of our work will enrich the knowledge about coordination abilities in the training process and are the contribution for diagnostics of selected coordination abilities of minibasketball players. The results will also enrich the theory and practice with the new approaches in their training process.

KEY WORDS: Basketball, coordination abilities, coordination exercises, training Process.

ŠPORTOVÁ HUMANISTIKA

NÁZORY ŽIAKOV 2. STUPŇA ZÁKLADNÝCH ŠKÔL NA POHYBOVÉ HRY V REGIÓNE MARTIN

ŠTEFAN ADAMČÁK

Katedra telesnej výchovy a šport, Fakulta humanitných vied Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica, Slovenská republika

KLÚČOVÉ SLOVA: Frisbee, pohybové hry, školská telesná výchova, žiaci 2. st. ZŠ.

ÚVOD

Hry a hravé činnosti podľa Zapletala (1990) hry pomáhajú deťom uspokojiť túžbu po ľudskej spoločnosti, vyvádzajú ho z osamelosti, umožňujú mu komunikovať s inými. Deti v hrách nachádzajú kamarátov, ale aj protivníkov, s ktorými môžu spolupracovať, ale i súťažiť. Deťom prinášajú vzrušujúce a radostné zážitky, prežívajú pri nich napätie boja aj blažené chvíle víťazstva. Hry pre deti predstavujú vybočenie z každodennej všednosti, únik zo šedivej reality do rozprávkovej ríše, kde sa človek ako mávnutím kúzelného prútika mení na jastraba, vlka, vodníka, čerta a kráľa.

V školskej telesnej výchove najmä na prvom stupni základnej školy z hravých foriem dominujú pohybové hry. Sú takmer univerzálnym prostriedkom, ktorý môžeme uplatňovať v širokom rozsahu - obzvlášť sú vhodné pri rozvoji pohybových schopností (Krška, 2002). V rôznorodých hrách jednotlivé pohyby vytvárajú celok, ktorý je zameraný na určitý konečný cieľ. Hráči svojou pohybovou a myšlienkovou činnosťou zastávajú v hre okamžité stanovisko ku každej situácii, ktorá sa má v hre riešiť (Krška – Adamčák, 2008). Tieto situácie riešia jednak špeciálnymi pohybmi, ktoré sú pravidlami vopred stanovené a nacvičené a jednak pohybmi v danej hre používanými a pravidlami dovoľenými, ktoré však hráči vyberajú a uskutočňujú podľa vlastného uváženia a pochopenia okamžitej situácie v hre (Bartík, 1999). Aj z týchto dôvodov sa pohybové hry stáva vynikajúcim pedagogickým prostriedkom.

CIEĽ PRÁCE

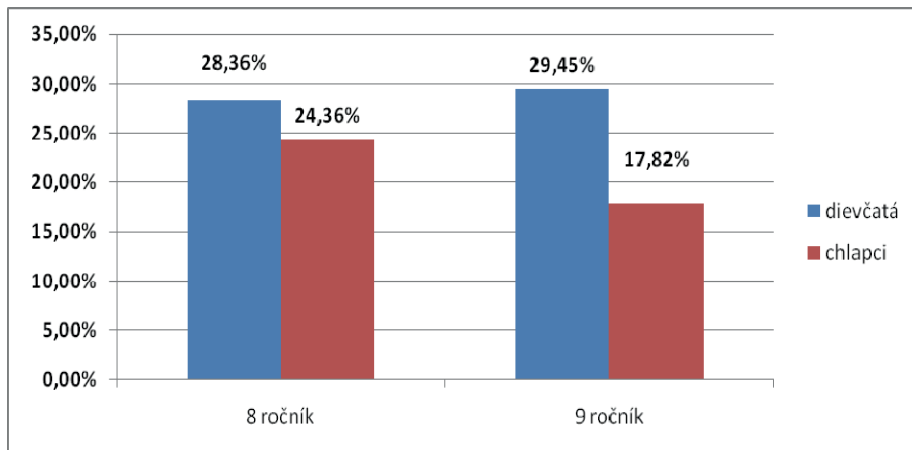
Čiastkovou úlohou v rámci projektu **VEGA 1/0377/08 „Humanizácia vyučovania športových hier ako prostriedok zefektívnenia edukačného procesu na základných školách“** bolo zistiť názory žiakov na 2. stupni základných škôl k problematike pohybových hier v rámci vyučovania telesnej výchovy a tiež ich záujem i úroveň informovanosti v tejto oblasti.

HYPOTÉZY PRÁCE

- ✓ **H1** – pre žiakov je na pohybových hrách najpríťažlivejšia možnosť súťažiť.
- ✓ **H2** – pohybové hry na hodinách telesnej výchovy sa žiaci hrávajú najčastejšie v úvodnej časti hodiny.
- ✓ **H3** – pohybové hry sa najčastejšie žiaci hrávajú na hodinách so zameraním na športové hry.

METODIKA PRÁCE

Výskum prebiehal postupne na 5 základných školách v meste Martin. Do výskumu, ktorý sme realizovali počas školského roka 2009/2010, bolo zapojených 275 žiakov. Z uvedeného počtu bolo 159 dievčat a 116 chlapcov. Výsledky sú vyhodnocované percentuálne z celkového počtu dotazovaných žiakov (275). Bližšiu charakteristiku prieskumného súboru uvádzame na obrázku 1.

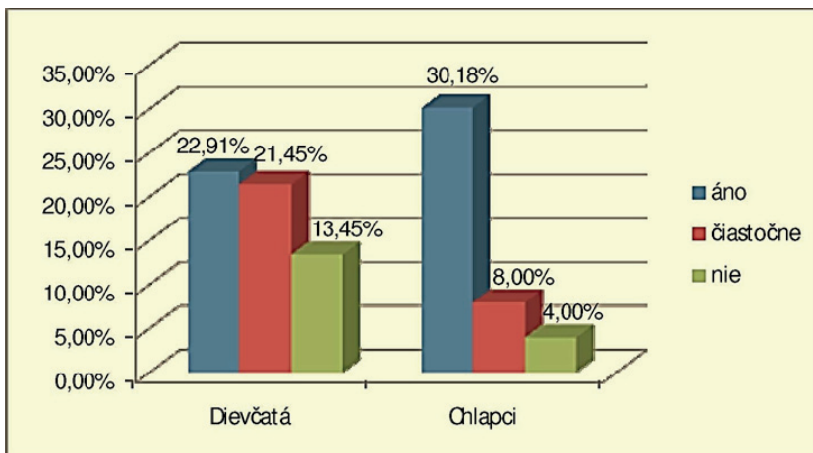


Obrázok 1. Charakteristika prieskumného súboru žiakov z aspektu pohlavia a ročníka

Priestorové a materiálne podmienky na všetkých základných školách boli takmer na rovnakej úrovni. Školy disponovali minimálne jednou telocvičňou, ale vyučovacie hodiny boli realizované aj na školskom ihrisku, v posilňovni, v mestskej športovej hale a v zimnom období aj na klzisku.

VÝSLEDKY VÝSKUMU A ICH INTERPRETÁCIA

Prvé dve otázky dotazníka boli zamerané na pohybovú aktivitu našich respondentov. Zistili sme, že sa chlapci viac aktívne venujú športu než dievčatá – a to v pomere 25,09% ku 18,55%. Naopak u dievčat prevyšuje tendencia športovať len nepravidelne alebo rekreačne (25,82% z opýtaných). Tieto rozdiely si vysvetľujeme najmä tým, že obe pohlavia prechádzajú obdobím dospievania, čo má za následok aj rôznorodosť aktivít – od spoločenských po pohybové. Ďalej nás zaujímalo aké príčiny vedú žiakov k tomu, že nešportujú. Prevažná väčšina dievčat, ktoré nešportovali uviedli ako dôvod nedostatok času (17,64%), nevedomosti kde a ako začať (13,91%), a pohodlnosť (11,72%). U chlapcov dominovali odpovede nedostatok času (10,08%), nezáujem (6,25%) a taktiež zdravotné problémy (3,82%). Myslíme si, že to môže byť spôsobené zlou informovanosťou žiakov – najmä malá popularizácia v oblasti nových, resp. netradičných športov a aktivít, nevhodným vedením zo strany rodičov a pod.

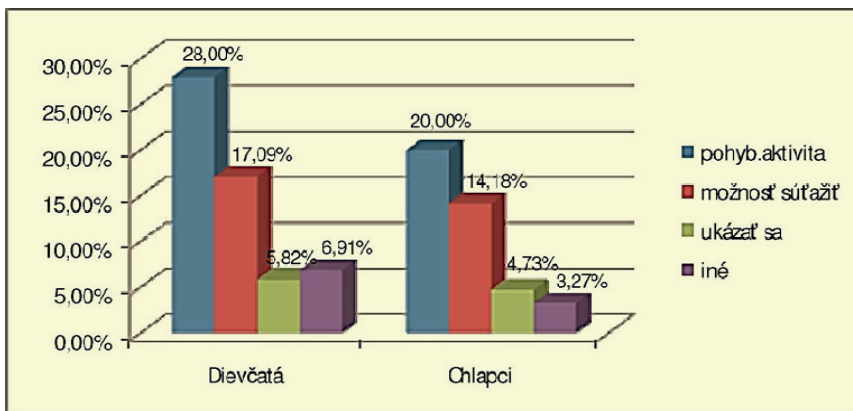


Obrázok 2 Oblúbenosť telesnej výchovy u žiakov základných škôl

Z obrázka 2 jednoznačne vyplýva, že chlapci považujú telesnú výchovu obľúbený predmet (30,18%). Odpovede dievčat však poukázali na skutočnosť, že obľúbenosť telesnej výchovy až taká jednoznačná nie je – nakoľko ho 21, 45% považuje za čiastočne obľúbený. Uvedené odlišnosti opäť poukazujú na rozdielnosť záujmov a chlapcov a dievčat typické pre toto vekové obdobie.

Ďalšou otázkou nás zaujímalo, aká je obľúbenosť jednotlivých pohybových aktivít u prieskumnej vzorky žiakov, pričom sme zistili, že medzi najčastejšie označované odpovede zo strany dievčat patrili pohybové hry (16,55%), korčuľovanie (11,64%) a atletika (9,06%). U chlapcov dominovali športové hry (18,82%), pohybové hry (9,26%) a plávanie (5,73%). Z uvedených skutočností vyplýva, že pohybové hry aj na druhom stupni základnej školy patria medzi obľúbené aktivity a sú obľúbené tak u chlapcov ale i dievčat. Vzťah k hravým aktivitám je typický pre samotné detstvo a telesná výchova ho v rámci povinnej školskej dochádzky už len upevňovala.

Nasledujúcou otázkou sme chceli potvrdiť náš predpoklad, či pre žiakov bude v skutočnosti na pohybových hrách najpríťažlivejšia možnosť súťažiť medzi sebou (obrázok 3).

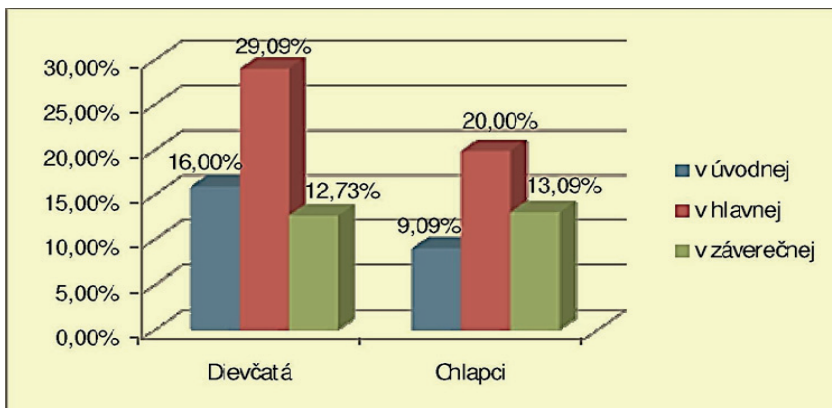


Obrázok 3 Dôvody príťažlivosti pohybových hier u žiakov základných škôl

Zistili sme, že takmer polovica dotazovaných žiakov považuje na pohybových hrách za najpríťažlivejšiu pohybovú aktivitu. Možnosť súťažiť bola druhou najpreferovanejšou odpoveďou (obr.3), čo nepotvrdilo našu hypotézu H1 v ktorej sme predpokladali, že pre žiakov je na pohybových hrách najpríťažlivejšia možnosť súťažiť.

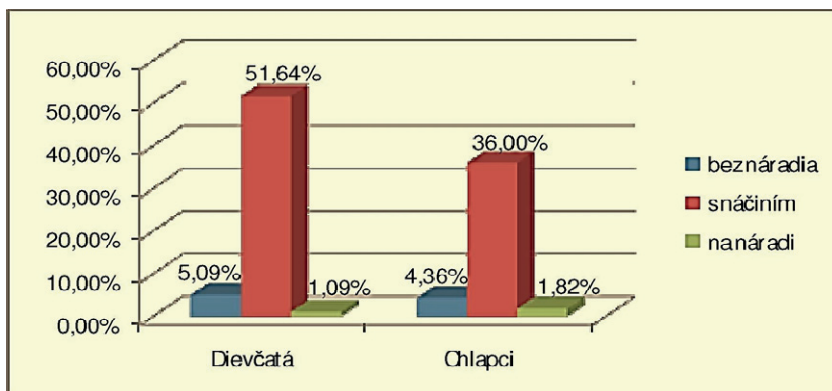
Ako často žiaci hrávajú na hodinách telesnej výchovy pohybové hry nás zaujímalo v nasledujúcej otázke. Vyhodnotením sme zistili, že podľa chlapcov 25,09% hrá pohybové hry na každej hodine a 11,27% raz do týždňa. Z pohľadu dievčat sme však zaznamenali odlišné odpovede - 25,09% dievčat uviedlo že pohybové hry hrávajú len raz do týždňa a 20,36% z nich na každej hodine. Rozdielnosť týchto je spôsobená skutočnosťou, že za zaraďovanie pohybových hier do hodín telesnej výchovy zodpovedá učiteľ, ktorý aj podľa štátneho vzdelávacieho programu ISCED 2, môže prispôsobiť učebný plán preferenciám konkrétnych žiakov. Z pohľadu miesta, kde sa pohybové hry hrávajú najčastejšie sa na prvom mieste umiestnila telocvičňa (90,18% - 53,82% chlapcov a 36,36%), kde sa aj prevažne realizujú hodiny telesnej výchovy. Len 8,00% z dotazovaných žiakov uviedlo, že pohybové hry hrávajú na ihrisku a zvyšných 1,82% v prírode. Nakoľko každá škola kde sme realizovali náš prieskum disponuje telocvičňou nás takýto výsledok neprekvapil. Ďalej nás zaujímalo, v ktorej časti vyučovacej hodiny sa žiaci hrávajú pohybové hry najčastejšie. V našej hypotéze H2 sme predpokladali, že to bude v úvodnej časti hodiny – ako jedna z foriem rozohriatia. Ako vidieť z obrázka 4, náš predpoklad sa v nepotvrdil nakoľko aj skupina chlapcov, ale aj skupina dievčat uviedla, že sa pohybové hry najčastejšie hrávajú v hlavnej časti hodiny (obrázok 4).

Túto skutočnosť považujeme do istej miery za negatívnu skutočnosť nakoľko navodenie príjemnej pracovnej atmosféry prostredníctvom pohybových hier (zábavná forma) v úvodnej časti hodiny považujeme za veľmi dôležitú.



Obrázok 4 Časť hodiny, v ktorej sa najčastejšie hrajú pohybové hry

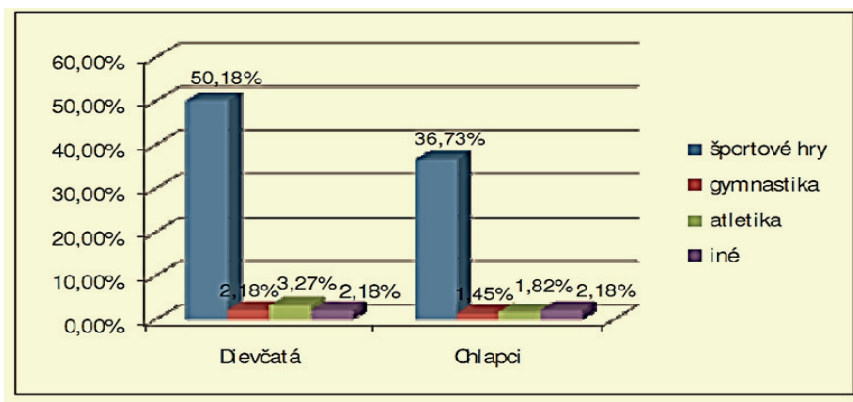
Z odpovedí žiakov sme sa ďalej dozvedeli že, dievčatá najčastejšie hrajú pohybové hry ako súťaže skupín - až 26,55% - a len o percento menej (25,09%) hier je tvorených súťažami, v ktorých súperia dva veľké kolektívy. Odpovede chlapcov sú blízke dievčatám - 22,91% uviedlo, že sa hrajú pohybové hry ako súťaže skupín, a 15,64% uviedlo že hrajú hry ako dva veľké súperiace kolektívy. Nakoľko v mnohých prípadoch cvičí v jednej telocvični viac ako jedna trieda a telocvičňa má limitujúcu rozlohu ako najlepšie východisko pre realizáciu pohybových hier sa javia súťaže skupín alebo dvoch veľkých súperiacich kolektívov.



Obrázok 5 Najčastejšie realizovanie pohybových hier

Z obrázka 5 je zjavné, že pohybové hry - ako u dievčat tak aj u chlapcov - sa realizujú predovšetkým s náčiním ako sú švihadlá, lopty, šatky a podobne. Takto odpovedalo až 87,64% respondentov. Taktiež si myslíme, že uvedená skutočnosť je spôsobená tým, že takéto hry s náčiním, sú pestrejšie, hravejšie pre žiakov a odbočujú od bežných hier, preto ich vyučujúci často zaraďujú do vyučovacieho harmonogramu hodiny.

Tretou našou hypotézou sme predpokladali, že pohybové hry sa najčastejšie žiaci hrávajú na hodinách so zameraním na športové hry. Náš predpoklad sa jednoznačne potvrdil u oboch pohlaví (obrázok 6).



Obrázok 6 Frekvencia výskytu pohybových hier v tematických celkoch

Dievčatá sa pohybové hry z hodín športových hier najčastejšie hrávajú na hodinách volejbalu – 29,82%, chlapci na hodinách futbalu – 23,27%. Na druhom mieste sa u oboch pohlaví vyskytovali pohybové hry na hodinách basketbalu (dievčatá 16% a chlapci 13,09%). Táto skutočnosť nás vôbec neprekvapila nakoľko športová hra volejbal je obľúbenou športovou hrou najmä u dievčat, pretože je to kolektívna hra, pri ktorej nedochádza k telesnému stretu súperiacich strán. Dominantnosť futbalu nás taktiež neprekvapila, pretože dlhé roky patrí medzi najobľúbenejšie chlapčenské športové hry (Nemec, 2002; Kollár, 2006). Za pomerne negatívne výsledky však môžeme považovať skutočnosť, že pohybové hry na hodinách športových hier so zameraním na iné – netradičné športové hry (ringo, florbal, frisbee a pod.) sa takmer nevyužívajú. Táto skutočnosť je o to zarážajúcejšia, že aj v zmysle štátneho vzdelávacieho programu ISCED 2 je pre takéto hry v učebných osnovách oveľa viac priestoru.

Poslednou otázkou nás zaujímalo, či by žiaci chceli hrať pohybové hry častejšie na hodinách telesnej výchovy. Zistili sme, že jednoznačnú odpoveď „áno“ uviedli takmer zhodne aj chlapci a dievčatá – chlapci 22,18%, dievčatá 21,82%.

ZÁVER

Výsledky nášho prieskumu jednoznačne potvrdili, že o hravé činnosti v podobe pohybových hier je u žiakov aj na druhom stupni základných škôl stále veľký záujem a z toho dôvodu je takmer nutné ich zaraďovať do hodín telesnej výchovy, lebo ako ukazujú mnohé výskumy viacerých odborníkov z telesnej výchovy (Šebrle, 1998; Mikláňková, 2001; Vladovičová-Novotná, 2005, Kozaňáková, 2010) záujem žiakov o pohybové aktivity neustále klesá.

Na tomto mieste však musíme podotknúť, že ak pohybové hry majú splňať rôznorodé ciele telesnej výchovy, musí učiteľ telesnej výchovy dodržiavať všetky didaktické náležitosti pri výbere, organizácii ale i samotnej realizácii pohybových hier (Vladovičová, 1998). Pohybové hry by mal neustále obmieňať, hľadať nové netradičné hry, ktoré môžu žiakom priniesť pocit zmeny a predovšetkým nové možnosti realizovať svoje schopnosti.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- BARTÍK, P. 1999. *Úpolové cvičenia a hry na 1.stupni ZŠ*. Banská Bystrica: PF UMB 1999, 88s. ISBN 80-8055-285-1
- KOLLÁR, R. 2006. Stav vyučovania futbalu na 1. stupni ZŠ. In: *Súčasnosc' a perspektívy telovýchovného procesu na školách*. Banská Bystrica: UMB PF, 2006. s. 106-112 ISBN 80-8083-227-1
- KOZAŇÁKOVÁ, A. 2010. The use of movement games in physical education in 2nd level primary schools. In *Acta Universitatis Matthiae Belli, Physical Education and Sport*. Vol. 2, No 1, Banská Bystrica: FHV UMB, 2010, s. 63. ISSN 1338-0974.
- KRŠKA, P.- ADAMČÁK, Š. 2008. *Pohybové schopnosti a hry na ich rozvoj*. Ružomberok: PF KU, 2008, 103s.
- KRŠKA, P. 2002. Vplyv pohybových hier na rozvoj motorických schopností žiakov 4. ročníka ZŠ. In.: *Acta Universitatis Matthiae Belli, Telesná výchova a šport*, 4, No. 4, 2002, PF UMB Banská Bystrica: s. 38-44. ISBN 80-8055-727-6.
- MIKLÁŇKOVÁ, L. 2001. Problematika vzťahu výchovy v rodině v oblasti pohybových aktivit a úspěšnosti dítěte předškolního věku v předplavecké přípravě. In I. Čechovská (Ed.), *Problematika plavání a plaveckých sportů II*. vol. 1, Praha: Karolinum, s. 21-24. ISBN 80-246-0324-1
- NEMEC, M. 2002. *Príprava mladých futbalistov na školách a v oddieloch*. 1. vyd. Banská Bystrica : FHV UMB, 2002. 104 strán ISBN 80-8055-707-1
- ŠEBRLE, Z. 1998. *Struktura sportovních zájmu žáku 4. a 5. tříd v jihočeském regionu*. Banská Bystrica: PF UMB, 1998, s. 64-72. ISBN 80-8055-220-7
- VLADOVIČOVÁ, N.- NOVOTNÁ, N. 2005. *Sportové záujmy rómskych žiakov 1. stupňa základnej školy*. Acta Universitatis Matthaei Belli č. 9. Banská Bystrica: Pedagogická fakulta, 2005, s.173 -179. ISBN 80-8083-161-0
- VLADOVIČOVÁ, N. 1998. *Pohybové hry na 1. stupni základnej školy*. Banská Bystrica: UMB, 1998. 74 s.
- ZAPLETAL, M. 1990. *Zlatý fond her*. Praha: 1990. 229s. ISBN 23 – 027 – 90.

ZHRNUTIE

V práci sme sa zamerali zistiť názory žiakov 2. stupňa základných škôl, na pohybové hry. Práca bola realizovaná v rámci projektu **VEGA 1/0377/08**. Zistili sme,

že pohybové hry patria u žiakov medzi obľúbené aktivity na hodinách telesnej výchovy. Pohybové hry sa najčastejšie realizujú na hodinách športových hier v ich hlavnej časti.

SUMMARY

ATTITUDE OF PUPILS AT BASIC SCHOOLS TO MOTOR GAMES IN MARTIN REGION

The author in his article describes the results of research during Vega projekt no. 1/0377/08. He found out that at Physical Education lessons the motor games are one of part of sports games. Motor games are very often use at main part of Physical Education lessons and they are very popular.

KEY WORDS: Frisbee, motor games, physical education, pupils at basic schools.

OBLÚBENOSŤ A VYUŽITIE NETRADIČNEJ HRY SPEEDBADMINTON VO VYUČOVANÍ NA 2. STUPNI ZÁKLADNÝCH ŠKÔL V BANSKOBYSSTRICKOM KRAJI

STANISLAV AZOR

Katedra telesnej výchovy a športu, Fakulta humanitných vied, Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica, Slovenská republika

KLÚČOVÉ SLOVÁ: Speedbadminton, košík, speedminton, raketa.

ÚVOD

V dnešnej dobe sa do povedomia verejnosti, ale aj do školského vyučovania stále viac dostávajú nové netradičné športy. Niektoré prežili skutočný boom a tešia sa veľkej obľube širokej verejnosti, niektoré sú len nepodareným výmyslom, či nie najlepšou kombináciou iných športov. Zo športov, ktoré sa dnes tešia veľkej obľúbenosti v mnohých krajinách stačí spomenúť napríklad florbal alebo bedminton. Donedávna nie príliš známe športy majú dnes vybudované silné hrácke zázemia a kluby. Organizujú sa nielen súťaže, ale fungujú ligy od regionálnych až po celoštátne. Získali aj popularitu v školách a v mnohých sú dnes nosnou pohybovou aktivitou na hodinách telesnej výchovy. Prínosom mnohých netradičných športov je ľahký prístup k ich realizácii v rámci materiálneho a priestorového zabezpečenia a samozrejme to, o čo ide pri každom športe – ponúkajú silný zážitok aktívne zúčastneným, ale aj divákovi.

Príspevok bol napísaný s podporou GÚ VEGA 1/0377/08.

PROBLÉM

Telesná výchova musí reagovať na vývoj vo svete športu. Športy, ktoré boli kedysi neodmysliteľnou súčasťou vyučovania sa dnes z rôznych príčin postupne, ale nenávratne strácajú. Pred učiteľmi telesnej výchovy stojí dnes veľká výzva. V dobe existencie virtuálneho sveta vybudovať u žiakov pohybový návyk, ktorý im vydrží celý život. Mnohí učitelia tento boj nezvládli, mnohí absolventi sa do neho z obavy z neúspechu ani nepustili. Preto musí telesná výchova dnes ponúkať žiakovi nové radostné zážitky zo športovej aktivity.

Speedbadminton je druh športu, ktorý sa zrodil len pred niekoľkými rokmi. Konkrétne v roku 2001 v Nemecku a dnes už existuje vzájomne prepojený systém turnajov, národný aj medzinárodný ranking hráčov. To dokazuje, že tento mladý šport, dokáže nadchnúť ľudí, ponúka výbornú alternatívu k mnohým tradičným športom. Na Slovensko sa speedbadminton dostal v júni v roku 2008 vďaka Tiborovi Nešťákovi, ktorý založil Speedminton® Slovakia. Postupne propagoval speedbadminton na rôznych kultúrnych a športových podujatiach a bol jedným zo zakladateľov Slovenskej asociácie speedbadmintonu – SASB.

„Speedbadminton je výnimočná forma pre akýkoľvek telovýchovný program. Okrem toho umožňuje študentom rozvíjať koordináciu a súčinnosť rúk a očí. Táto hra vám dáva možnosť športovať vonku, nepotrebujete veľkú telocvičňu a všetci študenti môžu byť zapojení.“ - Steve Burgess, P.E. Teacher, California, USA“ (www.speedminton.sk).

Speedbadminton je určite športom, ktorý má čo ponúknuť do vzdelávacieho procesu telesnej výchovy. V mnohých štátoch Spojených štátov Amerických je speedbadminton športom, ktorý si takmer ihneď po svojom zrode našiel cestu do vzdelávacieho procesu. „Speedbadminton je úžasný nový produkt, o ktorom by mali uvažovať vo všetkých telovýchovných vzdelávacích programoch všetkých typov škôl.“ - Dennis Stands, Professional P.E. Teachers Educator, Washington, USA (www.speedminton.sk).

CIEĽ

Cieľom našej práce bolo zistiť obľúbenosť a možnosti využitia netradičnej hry speedbadminton vo vyučovaní telesnej výchovy u žiakov na druhom stupni základných škôl.

HYPOTÉZY

Na základe vlastných skúseností z praxe sme si stanovili nasledujúce hypotézy práce:

1. Predpokladáme, že viac ako 70 percent respondentov z výskumnej vzorky sa doposiaľ nestretlo s netradičným športom speedbadminton.
2. Predpokladáme, že po vyskúšaní netradičného športu speedbadminton v rámci vyučovacej hodiny, bude viac ako 60 percent respondentov chcieť zaradiť speedbadminton do vyučovacieho procesu.

ÚLOHY

K stanoveniu cieľa a overeniu hypotéz sme si stanovili nasledovné úlohy:

1. Vypracovať teoretický rozbor z dostupnej literatúry a internetu.
2. Realizácia vyučovacej hodiny speedbadmintonu.
3. Zber empirických údajov:
 - realizáciu vyučovacej hodiny speedbadmintonu,
 - realizácia a distribúcia dotazníka,
 - osobný zber dotazníka.
4. Vyhodnotiť a interpretovať získané výsledky v príslušných tabuľkách a obrázkoch. Formulovať odporúčania pre prax.

METODIKA

Výskumný súbor tvorilo 120 žiakov (56 chlapcov, 64 dievčat) základných škôl v Banskobystrickom samosprávnom kraji - ZŠ Andreja Sládkoviča Sliač (okres Zvolen), ZŠ v Podbrezovej (okres Brezno) a ZŠ Júliusa Juraja Thurzu Detva. Všetci respondenti boli žiakmi druhého stupňa vo veku od 11 do 15 rokov. Vekový priemer bol 12,8 roka. Z toho priemer u chlapcov bol 12,64 roka a u dievčat 12,93 roka.

Na získanie údajov v našom prieskume sme použili nami zostavený dotazník. Dotazník bol určený pre žiakov druhého stupňa základných škôl, pričom žiaci dotazník vyplňali po vyučovacej hodine speedbadmintonu. Boli to žiaci 6., 8. a 9. ročníka ZŠ. Dotazník použitý v našom prieskume obsahoval 20 otázok a polootvorenú formu (zatvorené i otvorené typy otázok). Na vyhodnocovanie získaných údajov sme použili základné logické metódy, čiže triedenie, analýzu, syntézu a základné štatistické metódy.

Prieskum bol organizovaný na jednotlivých školách v jeden deň. Vyplňovaniu dotazníka predchádzala vyučovacia hodina telesnej výchovy, na ktorej sa vyučoval speedbadminton. Žiakom boli vysvetlené pravidlá, oboznámili sa s materiálno-technickými pomôckami potrebnými pre hru speedbadmintonu ako aj so základnou technikou úderov. Následne si žiaci mohli vyskúšať samotnú hru speedbadmintonu zo všetkými druhmi košíkov, štvorhru aj dvojhru. Vyplňovanie dotazníka prebiehalo frontálne v triedach u celej výskumnej vzorky po hodine telesnej výchovy cez prestávku, alebo počas voľnej hodiny danej triedy. Všetkým žiakom boli rozdane dotazníky a podané inštrukcie ako ho majú vyplňať. Po vyplnení sa dotazníky vyzbierali. Všetky dotazníky boli vyplnené a odovzdané, čo predstavuje 100%.

VÝSLEDKY

V našom dotazníku sme zisťovali: „Ktoré pohybové aktivity vykonávate na hodinách telesnej výchovy?“ Respondenti mali na výber možnosti: loptové hry, gymnastika, atletika, úpoly a iné. Do každej skupiny pohybových aktivít mali navyše doplniť najčastejšie vykonávané činnosti.

Na otázku sme dostali 342 odpovedí. Najviac hlasov dostali podľa očakávania loptové hry (114 odpovedí), čo predstavuje presnú tretinu odpovedí. Medzi loptovými hrami sa najčastejšie vyskytovala vybíjaná, volejbal, basketbal, futbal a florbal.

Na druhom mieste s 96 odpoveďami (28,07 %) bola gymnastika. Atletika získala 87 hlasov (25,44 %), kde respondenti označili behy na rôzne vzdialenosti, atletickú abecedu, hody a skoky.

V rámci možnosti iné, respondenti spomenuli len bedminton (žiaci ZŠ Andreja Sládkoviča Sliač, ktorá má zakúpené rakety a siete na bedminton a vďaka hale, kde sú namaľované bedmintonové ihriská dobré možnosti na jeho hru). Touto otázkou sme zistili aj fakt, že úpoly a úpolové športy sa nevyučujú na žiadnej zo skúmaných základných škôl.

Tabuľka 1 Pohybové aktivity na hodinách telesnej výchovy

Pohybové aktivity	Odpovede	Percentá
Loptové hry	114	33,33 %
Gymnastika	96	28,07 %
Atletika	87	25,44 %
Úpoly	0	0,00 %
Iné	45	13,16 %

Ďalej sme zisťovali, či respondenti poznali speedbadminton pred prezentačnými hodinami speedbadmintonu, ktoré mali v rámci nášho prieskumu. V tejto otázke sa potvrdila hypotéza 1, ktorú sme si stanovili. Predpokladali sme v nej, že viac ako 70 % respondentov nebude poznať speedbadminton, čo dokazuje tabuľka 2, v ktorej môžeme vidieť, že 97 respondentov (80,83 %) z celkovej výskumnej vzorky speedbadminton pred prieskumom nepoznalo.

Speedbadminton pred našim prieskumom poznalo z výskumnej vzorky len 23 respondentov, čo predstavuje len 19,17 %.

Tabuľka 2 Poznanie speedbadmintonu pred prezentáciou

Poznanie speedbadmintonu	Odpovede	Percentá
Áno	23	19,17 %
Nie	97	80,83 %

Potvrdil sa nám aj predpoklad, ktorý sme mali pri zostavovaní dotazníka a realizácii prieskumu, že síce respondenti môžu vedieť čo je to speedbadminton, ale neznamená to, že si ho majú aj možnosť kedykoľvek a kdekoľvek zahrať.

Odpovedalo nám 23 respondentov, ktorí speedbadminton poznali už skôr ako sme zrealizovali náš prieskum na ich škole. Z nich si malo možnosť vyskúšať speedbadminton len 14 respondentov, čo je 60,87 % z celej skúmanej vzorky. Deväť respondentov, aj keď už speedbadminton poznali si ho do nášho výskumu nemali možnosť vyskúšať.

Tabuľka 3 Možnosť hrania speedbadmintonu

Možnosť hrania	Odpovede	Percentá
Áno	14	60,87 %
Doteraz nie	9	39,13 %

V ďalšej otázke sme sa pýtali respondentov, či ich speedbadminton zaujal. Na túto otázku odpovedalo kladne viac ako 90,83 % respondentov. Dokladuje to vysokú atraktivitu speedbadmintonu, ktorý zaujal respondentov už po dvoch vyučovacích hodinách. Nezaujal z celej výskumnej vzorky 120 respondentov len 11 respondentov (9,17 %).

Tabuľka 4 Zaujatie speedbadmintonu

Zaujatie	Odpovede	Percentá
Áno	109	90,83 %
Nie	11	9,17 %

Najväčším problémom pri hre speedbadmintonu bolo pre respondentov chytiť a správne odbiť košík. V dotazníku to uviedlo 38 respondentov, čo predstavuje 31,67 %. Táto odpoveď nie je prekvapivá vzhľadom na to, že veľká väčšina respondentov speedbadminton hrala po prvýkrát v živote v rámci nášho prieskumu. Speedbadmintonový košík dosahuje veľkú rýchlosť a odohrať ho rýchlo a presne, si

vyžaduje určitú mieru trénovanosti. Podanie a pohyb (orientáciu) v kurte a bezproblémové stotožnenie s touto hrou počas prezentačných hodín dosiahlo 65 respondentov (54,17 %), čo môžeme vidieť aj v tabuľke 5.

Tabuľka 5 Ťažkosti pri hre speedbadminton

Ťažkosti	Odpovede	Percentá
Pohyb	5	4,17 %
Chytiť a správne odbiť košík	38	31,67 %
Podanie	9	7,50 %
Neviem	3	2,50 %
Nič	65	54,17 %

Zisťovali sme tiež ich názor na obtiažnosť pravidiel speedbadmintonu. Respondenti mohli odpovedať, či sú podľa nich pravidlá speedbadmintonu jednoduché, alebo zložité. Na túto otázku odpovedalo všetkých 120 respondentov. 102 (85 %) z nich uviedlo, že pravidlá speedbadmintonu sú jednoduché, nenáročne a ľahko pochopiteľné, aj po krátkom výklade. Navyše pravidlá speedbadmintonu sa dajú individuálne upravovať podľa podmienok a pohybových schopností hráčov. Za zložité pravidlá speedbadmintonu označilo 18 respondentov, čo predstavuje len 15 % opýtaných.

Tabuľka 6 Pravidlá speedbadmintonu

Pravidlá speedbadmintonu	Odpovede	Percentá
Jednoduché	102	85,00 %
Zložité	18	15,00 %

Chceli sme ďalej vedieť, na koľko si respondenti obľúbili speedbadminton a preto sme sa ich pýtali: „Zaujal Vás speedbadminton natoľko, že by ste sa mu venovali aj so svojim voľným časom?“

Zo 120 respondentov kladne odpovedalo 81 respondentov, čo znamená že až 67,50 % opýtaných by sa speedbadmintonu chcelo venovať aj vo svojom voľnom čase.

32,50 % respondentov neprejavilo záujem o hru speedbadmintonu vo svojom voľnom čase.

Tabuľka 7 Hranie speedbadmintonu vo voľnom čase

Hranie speedbadminton vo voľnom čase	Odpovede	Percentá
Áno	81	67,50 %
Nie	39	32,50 %

Asi hlavnou otázkou, ktorá nás zaujímala bola: „Chceli by ste zaradiť speedbadminton do vyučovania telesnej výchovy na Vašej škole?“ Respondenti mali tri možnosti odpovede. Áno - pravidelne, áno - občas a nie. Počet odpovedí bol 120. Z opýtaných až 76 respondentov (63,33 %) napísalo pozitívnu odpoveď a to zaradenie speedbadmintonu do vyučovacieho procesu telesnej výchovy na ich škole. Ak ku tomu pripočítame ešte 31 odpovedí áno – občas, čo znamenalo 25,83 % z celkového počtu respondentov, súhlas so zaradením speedbadmintonu do vyučovania telesnej výchovy by vyjadriло 89,17 % respondentov. Iba 10,83 % respondentov nemá záujem o zaradenie speedbadmintonu do vyučovania telesnej výchovy.

Tabuľka 8 Zaradenie speedbadmintonu do vyučovania

Zaradenie do vyučovania	Odpovede	Percentá
Áno, pravidelne	76	63,33 %
Áno, občas	31	25,83 %
Nie	13	10,83 %

ZÁVER

V práci sme skúmali obľúbenosť netradičnej hry speedbadminton žiakov druhého stupňa základných škôl. Keďže je speedbadminton novým športom, pred vyplnením dotazníka sme zaradili do vyučovania prezentačnú hodinu speedbadmintonu, aby mali všetci respondenti vlastnú skúsenosť s jeho hrou. Dotazník vyplnilo 120 žiakov – respondentov z troch rôznych základných škôl. Dotazník bol anonymný, s otvorenými aj zatvorenými otázkami. Výsledky sme analyzovali a porovnávali na základe hypotéz, ktoré sme si stanovili.

Hypotéza 1 znela: „Predpokladáme, že viac ako 70 percent respondentov z výskumnej vzorky sa doposiaľ nestretli s netradičným športom speedbadminton.“ Táto hypotéza sa nám potvrdila. Na otázku: „Poznali ste nový raketový šport - speedbadminton pred prezentáciou?“ Speedbadminton pred naším prieskumom poznalo z výskumnej vzorky len 23 respondentov, čo predstavuje 19,17 %. To, že speedbadminton nepoznalo pred naším prieskumom sa nám potvrdilo u 80,83 % respondentov.

Z 23 odpovedí čo predstavovalo 19,17 % z celkového počtu 120 respondentov, len 14 respondentov si speedbadminton malo možnosť aj zahrať. To predstavuje len 11,67 % z celkového počtu respondentov, ktorí sa priamo so speedbadmintonom

stretli a mali ho možnosť si vyskúšať a teda môžu objektívne povedať, či ich zaujal, alebo nie.

Hypotéza 2 znela: „Predpokladáme, že po vyskúšaní netradičného športu speedbadminton v rámci vyučovacej hodiny, bude viac ako 60 percent respondentov chcieť zaradiť speedbadminton do vyučovacieho procesu.“ Hypotéza 2 sa nám taktiež potvrdila.

Zo 120 respondentov sa 107 respondentov vyjadrilo, že by chceli zaradiť speedbadminton do vyučovania telesnej výchovy na ich škole. To predstavuje 89,17 % respondentov. Z toho 76 respondentov (63,33 % z celej skúmanej vzorky) by chcelo speedbadminton zaradiť do vyučovania pravidelne. 31 respondentov vyjadrilo vôľu zaradiť speedbadminton do vyučovacieho procesu, ale nie pravidelne (25,83 % z celej skúmanej vzorky).

Napriek tomu, že väčšina respondentov boli žiaci, ktorí speedbadminton pred naším prieskumom nehrali a dokonca ani nepoznali, takmer 90 % uviedlo, že by ho chcela hrať na vyučovacích hodinách. To znamená, že speedbadminton ich zaujal, našli si v ňom niečo čo ich bavilo a mali z neho radosť. Výsledky prieskumu, akým je 54,17 % respondentov, ktorým pri hraní nerobilo nič problém, alebo 30 % ktorým sa im na hre páči všetko, je dôkazom, že speedbadminton si medzi nimi rýchlo získal svojich priaznivcov a dúfajme, že aj budúcich aktívnych hráčov.

Prieskum preukázal vysokú obľúbenosť medzi žiakmi druhého stupňa. Spolu s jednoduchými pravidlami, nenáročnosťou na realizáciu a priestor, univerzálnosťou a flexibilitou, dlhou životnosťou vybavenia spĺňa speedbadminton podľa nás predpoklady na zaradenie do školskej telesnej výchovy.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

ADAMČÁK, Š. 2005. *Pohybové hry a telovýchovné názvoslovie*. Banská Bystrica : PF UMB. 2005. s. 104.

ANTALA, B.: 2001. *Didaktika školskej telesnej výchovy*. Bratislava: FTVS UK. 2001. s. 235.

KUHN, N. a kol. 2006. *Speedminton Handbuch*. Ausrüstung, Technik, Training. Berlin. 2006. s. 48.

STARŠÍ, J. – GÖRNER, K. 1995. *Vedeckovýskumná činnosť v telesnej výchove a športe*. Banská Bystrica: FHV UMB, 1995. 83 s.

http://speedminton.sk/index.php?option=com_content&task=view&id=30&Itemid=26

http://speedminton.sk/administrator/events/pravidla_SASB_2010.pdf

<http://www.speedminton.de/events/schools-further-education/>

ZHRNUTIE

Cieľom nášho príspevku bolo naznačiť možnosti zaradenia speedbadmintonu do vyučovania telesnej výchovy na druhom stupni ZŠ. Prieskumu dotazníkovou metódou sa zapojilo 120 žiakov druhého stupňa z toho 56 chlapcov a 64 dievčat.

Prieskumom sa nám potvrdilo, že speedbadminton je aj v dnešnej dobe, keď klesá záujem žiakov o telesnú výchovu a pohybovú aktivitu vôbec, atraktívnym športom. A to natoľko, že by ho 89,16 % respondentov chcelo zaradiť do vyučovania

telesnej výchovy a 67,50 % prejavilo záujem o hru speedbadmintonu vo svojom voľnom čase.

Hlavné dôvody vidíme v jednoduchosti pravidiel a silnom zážitku z hry. Z pohľadu školy je veľkou výhodou nenáročnosť realizácie. Speedbadminton je športová disciplína, ktorá nemá pohlavné obmedzenia a je vhodná pre vekovú kategóriu žiakov od druhého stupňa ZŠ na základe fyzických a psychických požiadaviek tohto športu.

SUMMARY

POPULARITY AND USE OF UNCONVENTIONAL PLAY SPEED BADMINTON AT SECOND DEGREE ON PRIMARY SCHOOLS IN REGION OF BANSKA BYSTRICA

The aim of our contribution was to suggest the possible inclusion speedbadminton to physical education at the secondary schools. Survey with questionnaire method was 120 pupils participated in the second stage school with 56 boys and 64 girls.

The inquiry was confirmed that speedbadminton is also in this days, when students declining interest in physical education and physical activity at all, is speedbadminton an attractive sport. As much as 89.16% of respondents wanted included in physical education and 67.50% expressed an interest in the game speedbadminton in their free time.

The main reasons we can see in the simple rules and strong experience from this game. In terms of school is a great advantage ease of implementation. Speedbadminton is a sports discipline, which has no sexual limits and is suitable for students from second level school on the basis of physical and mental requirements of the sport.

KEY WORDS: Speedbadminton, speeder, speedminton, racket.

VPLYV ZÁUJMOVEJ ŠKOLSKEJ TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU NA FORMOVANIE POZITÍVNYCH POSTOJOV ŽIAKOV K POHYBOVÝM AKTIVITÁM

PAVOL BARTÍK

Katedra telesnej výchovy a športu, Fakulta humanitných vied, Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica, Slovenská republika

PETER MESIARIK

Katedra telesnej výchovy a športu, Fakulta humanitných vied, Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica, Slovenská republika

KLÚČOVÉ SLOVÁ: Postoje, telesná výchova, šport, žiaci.

ÚVOD

Záujmovou telesnou výchovou a športom na školách rozumieme fakultatívne (nepovinné) formy školskej telesnej výchovy a športu. Patria sem najmä pohybová príprava (ZŠ) a športová výchova (SŠ), ďalej ranné cvičenia, telovýchovné chvíľky, rekreačné využitie prestávok, športové súťaže, telovýchovné vystúpenia a akademie, prednášky, besedy a výstavy so športovou tematikou, výlety a vychádzky, exkurzie a zájazdy, záujmové športové krúžky a športové kluby. Z praktického hľadiska medzi najpreferovanejšie a najčastejšie využívané formy záujmovej školskej telesnej výchovy a športu patria na základných školách športové krúžky a športové kluby zamerané na rôzne druhy športov, športové súťaže, školské kluby s využitím rôznych športových a pohybových aktivít a hier, vychádzky a výlety.

PROBLÉM

Výchova mimo vyučovania má podľa Görner (1998), svoje nezastupiteľné miesto v procese výchovy detí a mládeže. Z hľadiska účinnosti výchovnej práce môže mať výchova mimo vyučovania a teda aj záujmová školská telesná výchova a šport pri dodržaní určitých podmienok dokonca lepšie možnosti ako povinná školská telesná výchova. Vďaka menšiemu počtu účastníkov v tomto procese výchovy možno brať väčší zreteľ na individuálne záujmy, ktoré sa nedajú v povinnej školskej telesnej výchove mnohokrát uplatniť.

Mnohé výsledky výskumov v uvedenej oblasti napr. Frömel – Novosad – Svozil (1999), Majerský (2002), Vrašák (2003), Biela (2005) naznačujú, že žiaci základných škôl majú zvýšený záujem aj o taký obsah pohybových aktivít, ktoré nie sú v učebných osnovách školskej telesnej a športovej výchovy. Rešpektovanie záujmov žiakov v školskej telesnej výchove má pozitívny vplyv na trvácnosť a hĺbku záujmu o jednotlivé druhy pohybovej aktivity.

Situácia v záujmovej školskej telesnej výchove a športe nebola dobrá najmä po roku 1989 o čom hovorí aj výskum napr. Beččákovéj (1998), ktorá zistila veľmi nízke zapojenie žiakov základných škôl do organizovaných a neorganizovaných pohybových aktivít vo voľnom čase.

Fialová (2004) v realizovanom výskume v Českej republike pozitívne hodnotí navštevovanosť školských športových klubov žiakmi. Ich veľkou prednosťou je ponuka pohybových aktivít všetkým žiakom školy, ktorí prejavia záujem. Pozitívne

hodnotí taktiež vplyv športu na socializáciu, integráciu, na rozvoj schopností a zručností, na sebadôveru, sebahodnotenie a celkové sebaapoňatie. Žiaci oceňujú najmä tú skutočnosť, že kluby prinášajú šport pre každého, nielen pre talentované deti.

Záujmová školská telesná výchova podľa GREXU (2005) rozvíja záujmy žiakov v oblasti športu, uspokojuje ich emocionálne športové vyžitie a kompenzuje duševné zaťaženie po vyučovaní. Povinná a záujmová školská telesná výchova majú nenahraditeľné miesto aj v slovenskom športe.

Záujmová školská telesná výchova a šport má veľmi blízko k rekreačnej telesnej výchove a športu a využitím tejto aktivity aj u mládeže sa zaoberali okrem iných autorov aj Hrčka – Drdácka (1992), Smithová (1994), Hrčka (1997), Liba (2002/2003), Hrčka – Michal – Bartík (2004), Blahutková – Řehulka – Dvořáková (2005). Zdôrazňovali najmä sociálny a zdravotný význam pohybových a športových aktivít, ale aj preventívne pôsobenie proti rôznym drogovým závislostiam.

Bendíková (2009) vyzdvihuje pozitíva vzdelávacích poukazov na Slovensku, ktoré prinášajú zo štátneho rozpočtu finančné prostriedky do škôl, mnohokrát najmä na záujmové krúžky so športovou a pohybovou tematikou. Na druhej strane medzi mínusy patrí nedôsledná realizácia záujmovej školskej telesnej výchovy zabezpečovanej na školách prostredníctvom vzdelávacích poukazov, pretože po získaní takto získaných finančných prostriedkov sa záujmová školská telesná výchova a šport v krúžkoch na niektorých školách realizuje iba obmedzene, alebo dokonca sa vôbec nerealizuje z rôznych objektívnych, či dokonca subjektívnych dôvodov pedagóga, školy, či školského zariadenia. Sú však mnohé školy a školské zariadenia, ktoré záujmovú školskú telesnú výchovu a šport realizujú pravidelne, zodpovedne a so všetkým nasadením, ktoré tomu náleží, čo v praxi pre žiaka znamená plnohodnotné záujmové a pohybové vyžitie, tak po stránke fyzickej, ako aj psychickej.

V zmysle Nariadenia vlády č. 630/2008 Z. z., ktorým sa ustanovujú podrobnosti rozpisu finančných prostriedkov zo štátneho rozpočtu pre školy a školské zariadenia prijímateľmi vzdelávacích poukazov môžu byť len školy a školské zariadenia podľa zákona o výchove a vzdelávaní, teda základné, stredné alebo špeciálne školy, ďalej základné umelecké školy, jazykové školy, materské školy alebo školské zariadenia – školské kluby detí, centrá voľného času, školské strediská záujmovej činnosti, domovy mládeže i školské jedálne, ak pri nich zriadia nejaký krúžok pre žiakov základných, stredných alebo špeciálnych škôl. Záujmová činnosť, na ktorú sa využijú vzdelávacie poukazy, musí trvať najmenej 60 hodín za školský rok. Môže ísť o záujmové krúžky, kurzy, kluby, súbory, či iné formy. Vzdelávacie poukazy boli po prvý krát v ponuke Ministerstva školstva SR pre školy v školskom roku 2005/2006 a v priebehu ďalších školských rokov ich využívanie u žiakov škôl výrazne vzrástlo, čím bola zo strany štátu výrazne podporená záujmová činnosť na dotknutých školách.

Majerský et al. (2006) odporúča vo svojich podnetoch na inováciu učebných osnov školskej telesnej výchovy na základných a stredných školách zaviesť do povinného úväzku učiteľa záujmovú telovýchovnú a športovú činnosť. Takýmto systémom podľa SýkoruU (1995) pracuje systém školskej telesnej výchovy a športu na francúzskych školách, keď učiteľ telesnej výchovy v rámci svojho týždenného úväzku odpracuje 17 hodín vo vyučovaní povinného predmetu telesná výchova a 3

hodiny sú venované športu v nejakej športovej asociácii. Na každej škole je povinnosť zriadiť asociáciu športu, v rámci ktorej sa žiaci môžu zúčastňovať na rozličnej záujmovej športovej činnosti. Významnou súčasťou povinnej telesnej výchovy na francúzskych školách je záujmová telovýchovná a športová činnosť žiakov.

CIEĽ

Cieľom výskumu bolo analyzovať postoje žiakov 4., 5. a 9. ročníkov ZŠ s MŠ, Pionierska 2 Brezno k školskej telesnej a športovej výchove a športu a zistiť rozdiely v intenzite postojov u chlapcov a dievčat v jednotlivých ročníkoch a zistiť rozdiely v intenzite postojov u chlapcov a dievčat, ktorí sa venujú záujmovej školskej telesnej výchove a športu a tými, ktorí sa naopak tejto záujmovej činnosti na škole nevenujú. Výskum bol realizovaný v rámci grantu VEGA 1/4505/07.

METODIKA

Výskumný súbor v otázke skúmania postojov k školskej telesnej a športovej výchove a športu tvorili žiaci 4. ročníkov (78), 5. ročníkov (93) a 9. ročníkov (87) ZŠ s MŠ, Pionierska 2, Brezno. Celkový počet respondentov bol 258 žiakov.

Hlavnou výskumnou metódou bol metóda dotazníka. V práci sme použili dva druhy postojových dotazníkov. Obe boli určené na zisťovanie postojov k školskej telesnej a športovej výchove a športu. Prvý postojový dotazník podľa SIVÁKA a kol. (2000) bol určený pre žiakov 2. stupňa ZŠ – pre žiakov 5. a 9. ročníkov ZŠ a druhý dotazníkový formulár podľa SIVÁKA a kol. (2001) bol určený pre žiakov 4. ročníka.

VÝSLEDKY

1. Postoje žiakov 4., 5. a 9. ročníkov ZŠ s MŠ, Pionierska 2 Brezno k školskej telesnej a športovej výchove a športu

Výsledky analýzy jednotlivých dotazníkov žiakov 4., 5. a 9. ročníkov ZŠ s MŠ, Pionierska 2 Brezno k školskej telesnej a športovej výchove a športu uvádzame pre lepšiu prehľadnosť v tabuľke 1.

Tabuľka 1 Postoje žiakov 4., 5. a 9. ročníkov ZŠ s MŠ, Pionierska 2 Brezno k školskej telesnej a športovej výchove a športu

Pohlavie žiakov CH + D	Pozitívne postoje	Indiferentné postoje	Negatívne postoje	Počet žiakov %
4. ročník	63	12	1	76
%	82,89 %	15,79 %	1,32 %	100 %
5. ročník	59	32	2	93
%	63,45 %	34,40 %	2,15 %	100 %
9. ročník	30	51	6	87
%	34,49 %	58,62 %	6,89 %	100 %

Zo 76 žiakov 4. ročníkov 82,89 % žiakov prejavilo pozitívne a veľmi pozitívne postoje k školskej telesnej a športovej výchove a športu, 15,79 % indiferentné postoje a 1,32 % negatívne postoje. Z 93 žiakov 5. ročníkov 63,45 % žiakov prejavilo pozitívne a veľmi pozitívne postoje k školskej telesnej a športovej výchove a športu, 34,40 % indiferentné postoje a 2,15 % negatívne postoje. Z 87 žiakov 9. ročníkov

34,49 % žiakov prejavilo pozitívne postoje k školskej telesnej a športovej výchove a športu, 58,62 % indiferentné postoje a 6,89 % negatívne postoje.

Najviac pozitívnych postojov k školskej telesnej a športovej výchove a športu prejavili žiaci 4. ročníkov (82,89 %) a naopak najmenej žiaci 9. ročníkov (34,49 %). Naopak najviac indiferentných a negatívnych postojov prejavili žiaci 9. ročníkov, zatiaľ čo žiaci 5. ročníkov ich prejavili menej a žiaci 4. ročníkov najmenej.

Výskum poukázal pri porovnaní postojov žiakov 4., 5. a 9. ročníkov základnej školy s pribúdajúcim vekom žiakov na pokles pozitívnych postojov k školskej telesnej a športovej výchove a športu a naopak na nárast najmä indiferentných postojov, ale aj postojov negatívnych. Príčin tohto stavu je podľa nášho názoru niekoľko. Absencia rodinnej výchovy, nezáujem rodičov o užitočné vyplnenie voľného času detí pohybovými a športovými aktivitami. Nezáujem žiakov o telesnú výchovu a šport a uprednostňovanie pohodlnejších, prevažne pasívnych aktivít, ako je sledovanie televízie, hry na počítači a surfovanie po internete.

2. Postoje žiakov 4., 5. a 9. ročníkov ZŠ s MŠ, Pionierska 2 Brezno podľa pohlavia (chlapci, dievčatá) k školskej telesnej a športovej výchove a športu

Výsledky analýzy jednotlivých dotazníkov žiakov 4., 5. a 9. ročníkov ZŠ s MŠ, Pionierska 2 Brezno podľa pohlavia (chlapci, dievčatá) k školskej telesnej a športovej výchove a športu uvádzame pre lepšiu prehľadnosť v tabuľke 2.

Tabuľka 2 Postoje žiakov 4., 5. a 9. ročníkov ZŠ s MŠ, Pionierska 2 Brezno k školskej telesnej a športovej výchove a športu podľa pohlavia

Pohlavie žiakov	Pozitívne postoje	Indiferentné postoje	Negatívne postoje	Počet žiakov %
4. ročník chlapci	36 85,71 %	5 11,91 %	1 2,38 %	42 100 %
4. ročník dievčatá	27 79,41 %	7 20,59 %	0 0 %	34 100 %
5. ročník chlapci	30 69,77 %	12 27,91 %	1 2,32 %	43 100 %
5. ročník dievčatá	29 58,00 %	20 40,00 %	1 2,00 %	50 100 %
9. ročník chlapci	17 35,42 %	29 60,42 %	2 4,16 %	48 100 %
9. ročník dievčatá	13 33,33 %	22 56,41 %	4 10,36 %	39 100 %

Vo všeobecnosti možno zhrnúť, že v úrovni intenzity postojov medzi chlapcami a dievčatami 4., 5. a 9. ročníkov neboli podstatné rozdiely. Chlapci mali pozitívnejšie postoje ako dievčatá k školskej telesnej a športovej výchove a športu. Chlapci 4. ročníka prejavili v postojovom dotazníku o 6,3 %, chlapci 5. ročníka o 11,77 % a chlapci 9. ročníka o 2,09 % viac pozitívnych postojov k školskej telesnej a športovej výchove a športu ako dievčatá.

Negatívne postoje prejavili žiaci v malom počte od 0 % (dievčatá – 4. ročník) do 4,16 % (chlapci – 9. ročník). Výnimkou sú dievčatá 9. ročníka, ktoré prejavili až 10,36 % negatívnych postojov.

3. Postoje žiakov 4., 5. a 9. ročníkov ZŠ s MŠ, Pionierska 2 Brezno k školskej telesnej a športovej výchove a športu (medzi žiakmi, ktorí sa venujú na ZŠ záujmovej školskej telesnej výchove a športu v záujmových krúžkoch a skupinou žiakov, ktorí nenavštevujú na škole uvedené krúžky).

V ďalšej časti výskumu sme vzájomne porovnali výsledky postojových dotazníkov dvoch skupín žiakov. Prvou skupinou boli žiaci, ktorí sa venujú na základnej škole záujmovej školskej telesnej výchove a športu v záujmových krúžkoch a skupinou druhou boli žiaci, ktorí nenavštevujú na škole uvedené krúžky. U žiakov 4. ročníkov bol rozdiel pozitívnych postojov + 13,52 %, u žiakov 5. ročníkov bol tento rozdiel + 19,27 % a u žiakov 9. ročníkov bol tento rozdiel alarmujúci až + 39,74 % v prospech žiakov, ktorí sa venujú krúžkom v záujmovej školskej telesnej výchove a športe. Výsledky tejto analýzy uvádzame v tabuľke 3.

Tabuľka 3 Postoje žiakov 4., 5. a 9. ročníkov ZŠ s MŠ, Pionierska 2 Brezno k školskej telesnej a športovej výchove a športu podľa záujmu o krúžky v záujmovej školskej telesnej výchove a športe

Ročník	Pohlavie žiakov CH + D	Pozitívne postoje	Indiferentné postoje	Negatívne postoje
4. ročník	CH+D šport	87,80 %	12,20 %	0 %
	CH+D bez športu	74,28 %	22,86 %	2,86 %
5. ročník	CH+D šport	70,69 %	29,31 %	0 %
	CH+D bez športu	51,42 %	42,87 %	5,71 %
9. ročník	CH+D šport	56,41 %	43,59 %	0 %
	CH+D bez športu	16,67 %	70,83 %	12,50 %

Výskum poukázal na skutočnosť, že deti, ktoré navštevujú záujmovú školskú telesnú a športovú výchovu v krúžkoch mali pozitívnejšie postoje ako žiaci, ktorí ich nenavštevovali. Najvyšší až alarmujúci rozdiel bol u žiakov 9. ročníka, keď až 70,83 % žiakov 9. ročníka, ktorí sa nevenovali krúžkom v záujmovej školskej telesnej a športovej výchove a športu prejavili v postojovom dotazníku indiferentné postoje k školskej telesnej a športovej výchove a športu. Iba 16,67 % žiakov tejto skupiny žiakov 9. ročníka prejavilo pozitívne postoje a až 12,50 % žiakov negatívne postoje.

Naopak v tejto istej skupine žiakov, žiaci 4. ročníka prejavili iba 22,86 % indiferentných postojov k školskej telesnej a športovej výchove a športu a až 74,28 % postojov pozitívnych.

Tabuľka 4 Štatistická významnosť rozdielov medzi žiakmi navštevujúcimi a nenavštevujúcimi záujmové krúžky

Ročník	Pohlavie žiakov CH + D	Pozitívne postoje	Indiferentné postoje	Negatívne postoje
4. ročník	CH+D šport	87,80 %	12,20 %	0 %
	CH+D bez športu	74,28 % (– 13,52 %)	22,86 %	2,86 %
5. ročník	CH+D šport	70,69 %	29,31 %	0 %
	CH+D bez športu	51,42 % (– 19,27 %)	42,87 %	5,71 %
9. ročník	CH+D šport	56,41 %	43,59 %	0 %
	CH+D bez športu	16,67 % (– 39,74 %)	70,83 %	12,50 %

- ✦ Žiaci 4. ročníkov $p=0,06611$, t. j. $p > 0,05$ a rozdiel nie je štatisticky významný
- ✦ Žiaci 5. ročníkov $p=0,03155$, t. j. $p < 0,05$ a rozdiel je štatisticky významný
- ✦ Žiaci 9. ročníkov $p=0,00005756$, t. j. $p < 0,05$ a rozdiel je štatisticky významný

ZÁVER

- Pri porovnaní postojov žiakov 4., 5. a 9. ročníkov základnej školy sme s pribúdajúcim vekom žiakov zistili pokles pozitívnych postojov k školskej telesnej a športovej výchove a športu a naopak nárast najmä indiferentných postojov, ale aj postojov negatívnych. Zo 76 žiakov 4. ročníka 82,89 % žiakov prejavilo pozitívne a veľmi pozitívne postoje k školskej telesnej a športovej výchove a športu, 15,79 % indiferentné postoje a 1,32 % negatívne postoje. Z 93 žiakov 5. ročníkov 63,45 % žiakov prejavilo pozitívne a veľmi pozitívne postoje k školskej telesnej a športovej výchove a športu, 34,40 % indiferentné postoje a 2,15 % negatívne postoje. Z 87 žiakov 9. ročníkov 34,49 % žiakov prejavilo pozitívne a veľmi pozitívne postoje k školskej telesnej a športovej výchove a športu, 58,62 % indiferentné postoje a 6,89 % negatívne postoje.
- Vo všeobecnosti možno zhrnúť, že v úrovni intenzity postojov medzi chlapcami a dievčatami 4., 5. a 9. ročníkov neboli podstatné rozdiely. Chlapci mali pozitívnejšie postoje k školskej telesnej a športovej výchove a športu v 4., 5. a 9. ročníku ako dievčatá. Negatívne postoje prejavili žiaci v malom počte od 0 % (dievčatá – 4. ročník) do 5,13 % (chlapci – 9. ročník). U žiakov 4. ročníka prejavili v postojovom dotazníku chlapci o 6,3 % viac pozitívnych postojov k školskej telesnej a športovej výchove a športu ako dievčatá. U žiakov 5. ročníka prejavili chlapci o 11,77 % viac pozitívnych postojov ako dievčatá a u žiakov 9. ročníka prejavili chlapci 2,09 % viac pozitívnych postojov ako dievčatá.
- Výskum poukázal na skutočnosť, že žiaci, ktorí navštevujú záujmovú školskú telesnú a športovú výchovu v krúžkoch mali pozitívnejšie postoje k školskej telesnej výchove a športu ako žiaci, ktorí ich nenavštevovali. Pri vzájomnom porovnaní výsledkov postojových dotazníkov u žiakov, ktorí sa venujú na základnej škole

záujmovej školskej telesnej výchove a športu v záujmových krúžkoch a skupinou žiakov, ktorí nenavštevujú na škole uvedené krúžky sme zistili u žiakov 4. ročníkov rozdiel pozitívnych postojov + 13,52 %, u žiakov 5. ročníkov bol tento rozdiel + 19,27 % a u žiakov 9. ročníkov bol tento rozdiel alarmujúci až + 39,74 % v prospech žiakov, ktorí sa venujú krúžkom v záujmovej školskej telesnej výchove a športe. Záujmová školská telesná výchova a šport môže ovplyvňovať a formovať pozitívne postoje k školskej telesnej výchove a športu.

4. Pre potreby praxe odporúčame skvalitniť výchovno – vzdelávací proces nielen v povinnej, ale aj v záujmovej školskej telesnej a športovej výchove a športe, zavádzať netradičné pohybové a športové aktivity, modernizovať obsah vyučovania, formy a metódy práce. V záujmovej školskej telesnej a športovej výchove a športe rozširovať na školách ponuku krúžkov nielen o tradičné pohybové a športové aktivity, ale aj o netradičné a menej rozšírené pohybové a športové aktivity a vo väčšom rozsahu zapájať do tejto činnosti žiakov aj v najnižších (1. a 2. ročník) a v najvyšších ročníkoch ZŠ (8. a 9.ročník). Záujmovú školskú telesnú a športovú výchovu by mali v praxi vo väčšom rozsahu viesť a realizovať učitelia telesnej a športovej výchovy.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- BEBČÁKOVÁ, V.** Zapojenie žiakov do organizovaných a neorganizovaných aktivít a športové záujmy žiakov základných a stredných škôl východoslovenského regiónu. *Telesná výchova a šport*, roč. 8, 1998, č. 1, s. 11-14. ISSN 1335-2245.
- BENDÍKOVÁ, E.** Plusy a mínusy vzdelávacích poukazov na Slovensku. *Telesná výchova a šport mládeže*, roč. 75, 2009d, č. 4, s. 40-43. ISSN 0323-0449.
- BIELA, D.** Štruktúra športových záujmov diagnostikovaná u žiakov základnej školy. *Telesná výchova a šport*, roč. 15, 2005, č. 1, s. 6-10. ISSN 1335-2245.
- BLAHUTKOVÁ, M., ŘEHULKA, E., DVOŘÁKOVÁ, Š.** *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, edice pedagogické literatury, 2005. 78 s. ISBN 80-7315-108-1.
- FIALOVÁ, L.** Sport a jiné volnočasové aktivity v české škole. *Telesná výchova a šport*, roč. 14, 2004, č. 1, s. 26-27. ISSN 1335-2245.
- FRÖMEL, K., NOVOSAD, J., SVOZIL, Z. et al.** *Pohybová aktivita a športové záujmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999. 141 s. ISBN 80-7067-945-X.
- GÖRNER, K.** Turistické aktivity voľného času – činitele pozitívneho formovania mravných postojov. *Vychovávateľ: Časopis pedagógov*, roč. 41, 1998b, č. 3-4, s. 18-20. ISSN 0139-6919.
- GREXA, J.** Telesná výchova a šport mládeže na Slovensku. In *Telesná výchova a šport*, roč. 15, 2005, č. 2, s. 2-6. ISSN 1335-2245.
- HRČKA, J., DRDÁČKA, B.** Rekreačný telesná výchova a šport. Bratislava: SPN, 1992. 182 s. ISBN 80-08-00486-X.
- HRČKA, J.** Pohybový režim, pohybový program, športovo - rekreačné aktivity. *Telesná výchova a šport*, roč. 7, 1997, č. 1, s. 3-14. ISSN 1335-2245.
- HRČKA, J., MICHAL, J., BARTÍK, P.** *Drogová závislosť mládeže a šport*. Banská Bystrica: UMB, PF, 2004. 67 s. ISBN 80-8055-969-4.
- LIBA, J.** Pohybová aktivita v kontexte výchovy k zdraviu. *Komenský*, roč. 127, 2002/2003, č. 5, s. 65-72. ISSN 0323-0449.
- MAJERSKÝ, O.** *Športové záujmy žiakov ZŠ a SŠ západoslovenského regiónu*. Bratislava: Metodicko - pedagogické centrum, 2002. 56 s. ISBN 80-8052-165-4.

- MAJERSKÝ, O. et al. Podnety na inováciu učebných osnov telesnej výchovy na základných a stredných školách. *Telesná výchova a šport*, roč. 16, 2006, č. 2, s. 2-6. ISSN 1335-2245.
- SIVÁK, J., KRŠJAKOVÁ, S., SOKOL, P. Metodická príručka k vzdelávaciemu štandardu z TV pre 1. stupeň ZŠ. Bratislava: Perfekt, 2001. ISBN 80-8046-123-6.
- SIVÁK, J. et al. *Vzdelávací štandard z telesnej výchovy pre 2. stupeň základných škôl*. Bratislava: MŠ SR, 2000. 31 s.
- SMITHOVÁ, K. *Chôdzou ku zdraviu*. Bratislava: Timy, spol. s r.o., 1994. 164 s. ISBN 80-88799-02-3.
- SÝKORA, F. Školská telesná výchova a šport vo Francúzsku. *Telesná výchova a šport*, roč. 5, 1995, č. 4, s. 2-6. ISSN 1335-2245.
- VRAŇÁK, P. Športové záujmy žiakov ZŠ v okrese Partizánske. *Telesná výchova a šport*, roč. 13, 2003, č. 3, s. 8-10. ISSN 1335-2245.
- www.zbierka.sk – Nariadenia vlády č. 630/2008 Z. z.,

ZHRNUTIE

Autori sa v príspevku zaoberajú vplyvom záujmovej telesnej výchovy a športu na formovanie pozitívnych postojov žiakov základných škôl k pohybovým aktivitám. Výskum realizovali na ZŠ v Brezne. Výskumnú vzorku tvorilo 258 žiakov 4. 5. a 9.ročníkov. Hlavnou výskumnou metódou bola metóda dotazníka na zistenie postojov žiakov k pohybovým aktivitám. Autori zistili, že pri porovnaní postojov žiakov 4., 5. a 9. ročníkov základnej školy s pribúdajúcim vekom žiakov dochádza k poklesu pozitívnych postojov k školskej telesnej a športovej výchove a športu. Výskum poukázal aj na skutočnosť, že deti, ktoré navštevujú záujmovú školskú telesnú a športovú výchovu v krúžkoch mali pozitívnejšie postoje k školskej telesnej výchove a športu ako deti, ktoré ich nenavštevovali.

SUMMARY

THE INFLUENCE OF RECREATIONAL PHYSICAL EDUCATION AND SPORT ON CREATION POSSITIVE ATTITUDES OF PUPILS TO MOTOR ACTIVITIES

The authors in their article solve the influence of recreational Physical education and Sport on development possitive attitudes of pupils at basic schools to motor activities. The research was realised at basic school in Brezno. The research sample was consisted from 258 pupils of 4. 5. and 9.th. classrooms. The main research method was questionnaire. The authors found out that in comparison of attitudes of pupils that pupils at 4.th classrooms had better attitudes than pupils at 9.th. classrooms. The research also showed that pupils which were members of sports clubs had better attitudes than non sportsmen.

KEY WORDS: Attitudes, physical education, sport, pupils.

SPÔSOBILOSŤ A VZŤAH ŽIAKOV K PLÁVANIU NA ZÁKLADNÝCH ŠKOLÁCH V REGIÓNE LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ

MATEJ BENEC – LUKÁŠ KMOŠENA

Katedra telesnej výchovy a športu, Fakulta humanitných vied, Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica, Slovenská republika

KLÚČOVÉ SLOVÁ: Základný plavecký výcvik, plávanie, plavecká spôsobilosť, žiaci základných škôl.

ÚVOD

Plávanie ako šport z hľadiska rekreácie a upevňovania zdravia vytvára možnosti udržiavania a vylepšovania telesnej a psychickej kondície, dosiahnutie optimálneho životného štandardu všeobecnej populácie. Vedieť plávať bolo považované už v minulosti za neoddeliteľnú súčasť telesnej kultúry (Platón a jeho veta „nevie čítať, ani plávať“) a tento názor je neustále aktuálny aj v súčasnom období, kedy sa mladá generácia skôr zaoberá modernou auditívnou a vizuálnou technikou na úkor zdravého a prirodzeného pohybu.

Podľa Barana (2006) sa ročne utopí na Slovensku až 120 – 130 osôb predovšetkým z radov mladej generácie. Preto je potrebné už na základných školách odstraňovať plaveckú negramotnosť, ktorá sa v konečnom dôsledku prenáša na stredné, ale aj na vysoké školy, na čo vo svojich prácach poukazujú jednotliví odborníci na Slovensku, ktorí sa vyučovaním a tréningovým procesom plávania zaoberajú, napr. Macejková (2005) v Bratislave, Merica (2007) v Trnave, Ružbarský - Turek (2006) v Prešove a ďalší.

PROBLÉM

Základné plávanie považuje Jursík (1995) za počiatočnú etapu vyučovania plávania, zameranú na získanie plaveckej spôsobilosti, plaveckých zručností, na osvojenie si pohybového návyku v plávaní, ako aj na osvojenie si psychickej regulácie týkajúcej sa vnútornej i vonkajšej činnosti plavca. Základné plávanie rozdeľuje na tri etapy, ktoré na seba nadväzujú. My sa zaoberáme základnou etapou, ktorá je zameraná na osvojenie si techniky jedného plaveckého spôsobu (jeho výber určí vyučujúci), techniky štartu a základnej obrátky.

Vyučovanie plávania na základných školách v súčasnosti negatívne ovplyvňuje najmä nepriaznivá ekonomická situácia, ktorá súvisí s vysokými poplatkami za prenájom bazénov. Rovnako to súvisí s dopravou, ale aj s kvalifikáciou učiteľov, ktorí tento špecifický pedagogický proces realizujú.

Podmienky pre vyučovanie plávania na základných školách sú rôzne aj z hľadiska ich umiestnenia. Rozdielne sú podmienky na školách v meste a na dedine, aj keď tento fakt nemôžeme zovšeobecňovať. V našom príspevku sa budeme zaoberať práve touto problematikou, aby sme dokázali porovnať vzťah žiakov a ich plaveckú spôsobilosť v rozdielnych podmienkach.

CIEĽ, ÚLOHY

Naším cieľom je zistiť stav plaveckej spôsobilosti a vzťah žiakov základných škôl k plávaniu na vybraných školách v Liptovskom Mikuláši a v jeho okolí.

Z konkrétneho cieľa vyplývajú nasledovné úlohy:

- vyhodnotením záznamov učiteľov zistiť úroveň plaveckej spôsobilosti žiakov sledovaných základných škôl
- porovnať výsledky žiakov vybraných základných škôl v Liptovskom Mikuláši a z jeho okolia
- na základe dosiahnutých výsledkov navrhnúť možnosti skvalitnenia realizácie základných plaveckých výcvikov

METODIKA

Sledovaný súbor tvorilo 200 žiakov piateho ročníka vybraných škôl v Liptovskom Mikuláši a v okolí, z čoho bolo 100 chlapcov a 100 dievčat. (20 chlapcov a 20 dievčat z každej školy). Do výskumu bolo zaradených 5 škôl z Liptovského Mikuláša a 5 škôl z blízkeho okolia (tabuľka 1).

Tabuľka 1 Prehľad základných škôl zaradených do výskumu

Liptovský Mikuláš	Okolie
ZŠ Janka Kráľa	ZŠ J.D. Matejovie Liptovský Hrádok
ZŠ Aurela Stodolu	ZŠ Ľubela
ZŠ Márie R. Martákovcej	ZŠ Svätý kríž
ZŠ Okoličianska	ZŠ Hradná Liptovský Hrádok
ZŠ Palúdzka	ZŠ Bobrovec

Výsledky sme získali prostredníctvom hodnotenia záznamov učiteľov telesnej výchovy o jednotlivých plaveckých výcvikoch. Rovnako prostredníctvom rozdávaných dotazníkov a osobnou účasťou na základných plaveckých výcvikoch, ktoré sa realizovali v období september 2010 až január 2011..Žiaci vyplňovali dotazníky v prítomnosti učiteľov telesnej výchovy a v prítomnosti organizátora výskumu.

Základný plavecký výcvik všetky sledované školy absolvovali v rovnakých podmienkach, v krytej plavárni v Liptovskom Mikuláši. Bazén má rozmery 25 x 12,5 metra s hĺbkou vody od 120 do 180 cm., teplota vode sa pohybovala na úrovni 28° – 29°

VÝSLEDKY

V prvej časti výsledkov prezentujeme účasť žiakov na základných plaveckých výcvikoch na sledovaných školách v meste a na dedine.

Tabuľka 2 Počet účastníkov základného plaveckého výcviku

Škola	áno	%	nie	%	Škola	áno	%	nie	%
ZŠ Janka Kráľa	18	90	2	10	ZŠ J.D. Matejovie Liptovský Hrádok	16	89	2	11
ZŠ Aurela Stodolu	17	85	3	11	ZŠ Ľubeľa	17	94,4	1	5,6
ZŠ Márie R. Martákovej.	18	94,7	1	5,3	ZŠ Svätý Kríž	15	75	5	25
ZŠ Okoličianska	16	100	0	0	ZŠ Hradná Liptovský Hrádok	17	94,4	1	5,6
ZŠ Palúdzka	17	89,4	2	11,6	ZŠ Bobrovec	17	89,4	2	11,6
Spolu	86	91,5	8	8,5	Spolu	82	88,17	11	11,83

Z tabuľky 2 vyplýva, že sa základného plaveckého výcviku zúčastnilo len 86 žiakov z vybraných škôl v Liptovskom Mikuláši, čo tvorí 91,5 %, pričom sa opýtaní žiaci nezúčastnili plaveckého výcviku prevažne z dôvodu ekonomického zabezpečenia.

Z dedinských škôl z okolia Liptovského Mikuláša sa zúčastnilo základných plaveckých výcvikov 82 žiakov, čo predstavuje 88,17 % všetkých respondentov. Vyššie percento neúčasti v porovnaní s mestom spôsobila chrípková epidémia, ktorá sa vyskytla v čase výskumu na základnej škole vo Svätom Kríži.

Ďalšou otázkou sme zisťovali konkrétny dôvod, prečo sa žiaci nezúčastnili základného plaveckého výcviku. Žiaci mali niekoľko možností výberu odpovedí uvedených v dotazníku.

Tabuľka 3 Dôvod neúčasti na základnom plaveckom výcviku

Dôvod	Strach z vody	Zdravotné problémy	Nezáujem	Neboli podmienky	Iný dôvod	Spolu
Chlapci	1	7	0	8	1	17
%	3,12	21,88	0	25	3,12	
Dievčatá	2	6	1	5	1	15
%	6,25	18,8	3,12	15,6	3,12	

Tabuľka 3 nám prezentuje dôvody žiakov (chlapci a dievčatá) vyjadrené percentuálne, prečo sa nezúčastnili základného plaveckého výcviku. Podľa uvedenej tabuľky najvyššiu neúčasť spôsobil zdravotný stav žiakov, čo ovplyvnila už spomenutá chrípková epidémia na základnej škole vo Svätom Kríži. U chlapcov sme nezaznamenali ani jednu odpoveď, ktorá by poukazovala na nezáujem o plávanie. Podobný vzťah k plávaniu majú podľa výsledkov aj dievčatá. Môžeme teda konštatovať, že k plávaniu ako k športu majú chlapci aj dievčatá v sledovaných školách pozitívny prístup.

Ďalšou otázkou sme zisťovali stav plaveckej spôsobilosti žiakov na vybraných základných školách, ktorú sme overovali aj osobne počas realizácie základných plaveckých výcvikov. Plaveckú spôsobilosť vyhodnocujeme priemerným počtom metrov preplávanej vzdialenosti, bez zaznamenávania dosiahnutého času. Aktuálny stav plaveckej spôsobilosti sledovaných žiakov nám zobrazuje tabuľka 4 (chlapci) a 5 (dievčatá).

Tabuľka 4 Plavecká spôsobilosť chlapcov na sledovaných školách

Škola	n - m	max.	min.	0	Škola	n - m	max.	min.	0
ZŠ Janka Kráľa	197,6	3000	5	0	ZŠ J.D. Matejovie Liptovský Hrádok	64,5	650	5	0
ZŠ Aurela Stodolu	96,8	1900	10	0	ZŠ Ľubelňa	37,6	500	10	2
ZŠ Márie R. Martákovej	54,5	400	6	0	ZŠ Svätý Kríž	98,4	250	5	0
ZŠ Okoličianska	145,8	5000	20	0	ZŠ Hradná Liptovský	103,9	1500	15	0
ZŠ Palúdzka	85,4	625	3	2	ZŠ Bobrovec	92,2	1000	8	1
Priemer	116	2185	8,8	2	Priemer	79,3	780	8,8	3

Vysvetlivky: n – m = počty zaplávajúcich metrov, max = najlepší výkon, min = najhorší výkon,
0 = plavecká nespôsobilosť

Pri vyhodnocovaní údajov, ktoré vyplývajú z tabuľky 4 zisťujeme, že žiaci v mestských školách dosahujú lepšie výsledky v priemernej zaplávanej vzdialenosti, ako žiaci z okolitých dedín. Táto skutočnosť poukazuje na to, že vzdialenosť a dostupnosť plavárne, alebo prírodnej vodnej plochy je podmieňujúcim faktorom, ktorý ovplyvňuje stav plaveckej spôsobilosti sledovaných žiakov. Ďalším významným faktorom, ktorý ovplyvňuje plaveckú spôsobilosť je aj aktívny prístup k športovaniu.

Tabuľka 5 Plavecká spôsobilosť dievčat na sledovaných školách

Škola	n - m	max.	min.	0	Škola	n - m	max.	min.	0
ZŠ Janka Kráľa	98,8	2000	3	0	ZŠ J.D. Matejovie Liptovský Hrádok	44,6	500	8	1
ZŠ Aurela Stodolu	67,4	600	5	2	ZŠ Ľubelňa	91,7	1500	6	1
ZŠ Márie R. Martákovej	76,5	1000	5	1	ZŠ Svätý Kríž	51,8	700	7	1
ZŠ Okoličianska	101,8	850	10	0	ZŠ Hradná Liptovský Hrádok	66,4	500	3	1
ZŠ Palúdzka	105,4	1000	11	1	ZŠ Bobrovec	102,7	1200	8	0
Priemer	90,02	1090	6,8	4	Priemer	71,5	880	6,4	4

Pri hodnotení plaveckej spôsobilosti dievčat nás prekvapuje skutočnosť, že na niektorých školách dosahujú dievčatá lepšie výsledky ako chlapci. Najvýraznejší rozdiel sme zaznamenali v prospech dievčat na ZŠ Palúdzka, kde dievčatá dosahujú v priemere dlhšiu vzdialenosť plávania o 20 metrov, ako chlapci. Tento stav si vysvetľujeme tým, že dievčatá z uvedenej základnej školy sú členkami klubu vodného slalomu a prirodzene, vzhľadom k špecifickému prostrediu kde sa uskutočňuje tento šport, musia ovládať pre vlastnú bezpečnosť minimálne jeden z plaveckých spôsobov.

Ďalšou otázkou sme zisťovali, ako sa žiaci naučili plávať a kto bol ich učiteľom. Tu je potrebné zdôrazniť prioritné postavenie učiteľa plávania, alebo trénera, často aj rodiča, pokiaľ má potrebnú kvalifikáciu, alebo dokáže dieťa naučiť správne technicky plávať jedným plaveckým spôsobom. Dôvodom, prečo to zdôrazňujeme je, že technika plávania sa musí učiť správne už od útleho veku, a ak sa zanedbá, odstraňovanie osvojených chýb je veľmi náročné a často nemožné.

Tabuľka 6 Kto Ťa naučil plávať.

Odpoveď	Rodičia	Súrodenci	Sám	ZPV	PO	Neviem
Chlapci - n	34	7	21	28	5	5
Dievčatá - n	30	3	31	25	3	8
Spolu	64	10	52	53	8	13
%	32 %	5 %	26 %	26,5 %	4 %	6,5 %

Vysvetlivky: ZPV = základný plavecký výcvik, PO = plavecký oddiel

Najčastejšie označenou odpoveďou na uvedenú otázku bola prvá možnosť, „rodičia“ rovnako u chlapcov, ako aj u dievčat. Na druhom mieste boli odpovede, ktoré označovali ako prioritný základný plavecký výcvik a samostatné plavecké aktivity. Podľa týchto odpovedí môžeme konštatovať, že základný plavecký výcvik na základných školách by mal byť dominantným faktorom odstraňovania plaveckej negramotnosti aj z pohľadu kvalifikácie učiteľov na základných školách.

Na túto otázku nadväzuje ďalšia, ktorá nás informuje o ovládaní jednotlivých plaveckých spôsobov. Odpovede na túto otázku uvádzame v tabuľke 7.

Tabuľka 7 Ktorý plavecký spôsob ovládaš.

Spôsob	Kraul	Prsia	Znak	Motýlik
Chlapci - n	86	64	53	14
Dievčatá - n	62	89	46	6

Medzi najčastejšie spôsoby, ktoré žiaci ovládajú patrili podľa predpokladov plavecké spôsoby kraul a prsia.

Prioritným plaveckým spôsobom v súbore chlapcov je kraul, v súbore dievčat prsiarsky spôsob. Tento výsledok ovplyvňuje aj vzťah k dynamike pohybu, kde chlapci skôr inklinujú k striedavým a výbušnejším pohybom ako dievčatá, ktorým vyhovuje viac plynulejší a súčasný pohyb práce dolných končatín a paží, aj v návaznosti na techniku dýchania. Ďalším spôsobom v poradí obidvoch sledovaných skupín je plavecký spôsob znak, najnižšiu početnosť ovládania tvorí plavecký spôsob motýlik, ktorý sa v základnom plávaní ani nevyučuje.

ZÁVER

V našom príspevku sa zaoberáme problematikou plaveckej spôsobilosti, postojmi a názormi žiakov vybraných základných škôl v regióne Liptovský Mikuláš. Na vyvodenie záverov sme použili najmä výsledky dotazníkov, ktoré sme verifikovali prostredníctvom záznamov učiteľov

telesnej výchovy a vlastnou účasťou na niektorých plaveckých výcvikoch. Môžeme potvrdiť, že údaje, ktoré uvádzali žiaci o preplávanej vzdialenosti sú pravdivé.

Z vyhodnotenia záznamov vyplýva, že žiaci zo škôl v Liptovskom Mikuláši dosiahli v porovnaní so školami z blízkeho okolia lepšie výsledky v plaveckej spôsobilosti. Túto skutočnosť podľa nás ovplyvňujú vhodnejšie podmienky pre plávanie v meste, kde sa nachádza krytá plaváreň, a v blízkosti je vodné dielo Liptovská Mara.

Pozitívnym zistením je prístup učiteľov na tých školách, ktoré každoročne organizujú základné plavecké výcviky pre svojich žiakov a tým odstraňujú ich plaveckú negramotnosť. Využitie plaveckých spôsobov a ich ovládanie je približne podobné na sledovaných školách v meste aj v okolí, u chlapcov prevláda plavecký spôsob kraul, u dievčat plavecký spôsob prsia.

Na základe dosiahnutých výsledkov navrhujeme riešenia pre prax:

- motivovať žiakov a zvyšovať záujem o plávanie organizovaním plaveckých pretekov
- aktivovať žiakov prostredníctvom stretnutí s významnými športovcami
- každoročne realizovať na školách základné plavecké výcviky pod vedením kvalifikovaných učiteľov
- poukazovať na spoločenský, ale najmä na zdravotný význam plávania
- hľadať podľa možností sponzorov a finančne zabezpečovať realizáciu základných plaveckých výcvikov

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- BARAN, I.** 2006. Záchrana topiaceho. Bratislava, Slovenský Červený Kríž, 158 s. ISBN 80 – 8873 – 20 – 1
- JURSÍK, D.** 1995. Základné plávanie. In: Sýkora, F. a kol.: Telesná výchova a šport. Terminologický a výkladový slovník 2. zväzok. F.R. G. spol. sro. Bratislava, s. 339. ISBN 80 – 85508 – 26 - 5
- MACEJKOVÁ, Y. a kol.** 2005. Didaktika plávania. Bratislava, FTVŠ UK, 149 s. ISBN 80-969268-3-7
- MERICA, M.** 2007. Plávanie. Trnava: MTF STU, 137 s. ISBN 978 – 80 – 227 – 2726 - 6
- RUŽBARSKÝ, P – TUREK, M.** 2006. Didaktika, technika a tréning v plávaní. Prešov. Prešovská univerzita v Prešove, 136 s. ISBN 80 – 8068 – 532 – 0

ZHRNUTIE

Autori sa v príspevku zaoberajú plaveckou spôsobilosťou žiakov na vybraných základných školách v Liptovskom Mikuláši a na dedinských školách v jeho okolí. Sledujú aj vzťah žiakov k plávaniu a záujem o tento šport. Porovnaním dosiahnutých výsledkov zisťujú lepšiu plaveckú spôsobilosť na školách v meste ako na dedinách, čo súvisí s materiálnymi podmienkami. Pozitívne hodnotia prístup učiteľov k vyučovaniu plávania na dedinských školách, v záveroch navrhujú možné riešenia pre realizáciu základných plaveckých výcvikov.

SUMMARY

THE ABILITY AND THE RELATIONSHIP OF STUDENTS TO SWIMMING AT PRIMARY SCHOOLS IN THE REGION OF LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ

The authors of the contribution deal with swimming ability of a pupils at selected primary schools in Liptovsky Mikulas, and in the village schools in his neighborhood. They monitor also the relationship of pupils to swimming and the interested of this sport. Comparing of the results obtained they found out a better swimming ability in the city schools than in villages, which is related to material conditions. They evaluate positively teachers' approach to teaching swimming at the village schools. In the conclusion they suggest the possible solutions for implementation of basic swimming trainings.

KEY WORDS: Basic swimming training, swimming, swimming ability, primary school Pupils.

DOPLNKY VÝŽIVY A FARMACEUTIKÁ V ŠPORTE

MATÚŠ GRZNÁR⁽¹⁾ – JAROSLAV BROŽÁNI⁽²⁾

⁽¹⁾ *Základná škola Komenského ulica 2, Spišská Nová Ves, Slovenská republika*

⁽²⁾ *Katedra telesnej výchovy a športu, Pedagogická fakulta, Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, Slovenská republika*

KLÚČOVÉ SLOVÁ: Výživa, Šport, doplnok výživy, doping, farmaceutická látka, anabolické steroidy

ÚVOD

Výživa je neodmysliteľnou súčasťou nášho života. Zohráva významnú úlohu vo vývoji spoločnosti a pre udržanie dobrého zdravotného stavu, nakoľko zaručuje množstvo chemických reakcií, látkových premien, obranyschopnosť a rast organizmu. Dodržiavanie základných zásad správnej výživy a zdravý životný štýl je preto na mieste a môže byť dokonca účinnou prevenciou pred ochorením alebo zranením.

Dvojnásobne to platí najmä v športe, kde je potrebné maximálne dbať o to, čo športovec zje a vypije, pretože správna strava dokáže vo veľkej miere ovplyvniť jeho výkon. „Cieľavedomá úprava výživy smeruje k optimalizácii tréningového procesu. Výživa podporujúca tréningový proces môže podstatne prispieť k zvýšeniu stupňa účinnosti tréningu, t. j. ovplyvniť pomer medzi tréningovou námahou a výsledkom tréningu v prospech výsledku. V športovom tréningu ide vždy o to, čo najmenšou námahou dosiahnuť čo najväčší účinok. K tomu môže prispieť účelne upravená výživa tak isto, ako naopak neúčelná výživa môže účinok tréningu výrazne zmenšiť,“ konštatuje portál Fitserver (2008).

Správna výživa teda pomáha posúvať hranice športového výkonu do nových dimenzií, a to za pomoci genetických predpokladov a fyziologických možností organizmu športovca, jeho schopnosti hospodáriť s energetickým krytím výkonu, ekonomiky pohybovej činnosti a úrovne vôľových vlastností. Popri tom pôsobí do istej miery aj ako prevencia pred zranením. Podľa nás jej preto prislúcha označenie „preventívny osobný lekár športovca“.

Mať však iba správnu výživu a poctivo trénovať, dnes už nestačí. Ak chce vrcholový športovec v súčasnosti vyhrávať, je mnohokrát nútený svoju výživu dopĺňať rôznymi podpornými látkami. V niektorých prípadoch sa stáva, že športovci (čoraz častejšie aj rekreační) siahajú po nebezpečných chemických látkach. Neuvedomujú si pri tom, že bez hlbších vedomostí v tejto oblasti si môžu takýmto postupom dokonca aj veľmi poškodiť svoje zdravie.

Doplnky výživy v športe

V súčasnej dobe, kedy majú bežne dostupné potraviny čoraz nižšiu kvalitu a výživovú hodnotu, ľudia – obzvlášť tí, ktorí sa venujú športovej činnosti na akejkoľvek úrovni – začínajú siahnuť po rôznych preparátoch, ktoré môžeme zaradiť do veľkej skupiny s názvom *doplnky výživy*, nazývané i *suplementy* či *výživové doplnky*.

Doplnky výživy môžeme rozdeliť do dvoch skupín:

- využívané v bežnom živote: *Vitamíny, Minerálne látky a stopové prvky, Antioxidanty, Probiotiká, Prebiotiká, Vlákna, Iné látky.*
- využívané hlavne v športe: *Sacharidové prípravky, Bielkovinové prípravky, Aminokyseliny, Športové nápoje, Tuk spaľujúce látky, Kĺbová výživa, Iné špecializované látky využívané športovcami.*

Doplnky výživy zásadným spôsobom zvyšujú kvalitu výživy a tak zaručujú, že organizmus dostane všetko, čo potrebuje k správne fungovaniu, dokonalému zdraviu a podávaniu športového výkonu (Šedivý, 2008; Fořt, 2006).

Ako uvádza Fořt (2006), športová verejnosť ich dnes chápe predovšetkým ako *podporu výkonu, prípadne ako pomôcky cielené k urýchleniu stúpania výkonnosti, ale aj ako prostriedok umožňujúci prekročiť vrodené fyziologické hranice*. V tejto súvislosti je však potrebné si uvedomiť, že porušovanie fyziologických hraníc je veľmi rizikové.

Typickým príkladom sú najmä mladí neskúsení športovci, ktorí užívajú obrovské dávky týchto preparátov mysliac si, že robia niečo prospešné pre priblíženie sa k svojim cieľom. Netušia a možno ani nechcú vedieť, aký nezmysel je prekračovať dávkovanie odporúčané výrobcom, ktoré je približne na úrovni normy RDA (Recommended Dairy Allowance, t. j. Odporúčaná denná dávka – ODD). Podľa Machu (2006), Mandelovej – Hrnčířikovej (2007) u väčšiny suplementov totiž *zväčša neplatí, že väčšia dávka automaticky znamená i vyššie vstrebávanie účinnej látky*, pričom okrem toho je tu ešte riziko predávkovania.

Je tiež potrebné si uvedomiť, ako upozorňuje aj Fořt (2005), že na trhu je v súčasnosti množstvo lacných doplnkov výživy, ktorých biologická využiteľnosť je veľmi nízka a väčšinu skonzumovaného doplnku telo nespracuje a vylúči.

Výrobcovia takýchto nekvalitných doplnkov výživy siahajú po tých najlepších marketingových praktikách, ktoré majú predat' výrobok aj za cenu nespokojnosti zákazníka. A mnohokrát dokonca aj zákazníkom, zväčša neskúseným rekreačným športovcom, ktorí tieto preparáty v podstate vôbec nepotrebujú. Nehovoriac o tom, že mnoho doplnkov výživy sa ocitá na našom trhu nácierno a v prípade niektorých (najmä pôvodom z USA) ide dokonca o rôzne lieky, ktoré neprešli schválením a takýmto spôsobom ich farmaceutické spoločnosti neoficiálne pretláčajú na trh.

Stotožňujeme sa preto s názorom Maughana – Burkeho (2006), ktorí píšú, že pri uvažovaní o užívaní akéhokoľvek doplnku výživy treba brať do úvahy najmä jeho účinnosť, poznať dávku a časové rozloženie jeho podávania. Športovec nesmie zabúdať ani na fakt, či doplnok je legálny, resp. či nie je v rozpore s antidopingovými zásadami.

Pri dodržaní týchto pravidiel môže byť užívanie doplnkov výživy nielen cestou k maximálnemu športovému výkonu, ale aj cestou k zdravému životnému štýlu a v neposlednom rade účinnou prevenciou pred rôznymi ochoreniami a úrazmi športovca vyplývajúcimi z jeho športovej činnosti.

Farmaceutiká v športe

Špecifickou kapitolou v dnešnom športe je *doping*, t. j. užívanie rôznych zakázaných látok a metód s cieľom umelo zvyšovať svoj športový výkon (Pupiš – Polgár, 2006). Pri pohľade na telá a výkony niektorých vrcholových športovcov snáď už ani niet pochýb, že za to neďakujú len genetike, talentu, tréningu a výžive, ale aj látkam, ktoré ovplyvňujú silu, vytrvalosť, rýchlosť či tvorbu svalovej hmoty. Ide predovšetkým o tzv. *farmaceutické látky*, resp. *farmaceutiká*.

V športe sa využívajú tieto druhy farmaceutík: *Psychomotorické stimulanciá, Narkotické analgetiká, Diuretické látky, Peptidové hormóny a ich analógy, Beta-blokátory, Estrogén a antiestrogény, Tuk spalujú-ce látky, Anabolické steroidy.*

Farmaceutiká môžu byť pre športovcov organizmus potenciálne veľmi nebezpečné, pretože sú *to vlastne lieky pre chorých, ktoré športovci zámerne zneužívajú pre podporu svojho športového výkonu*. Ako uvádza Pyšný (2006), väčšina farmaceutík sú registrované a farmaceutickými spoločnosťami hromadne vyrábané lieky, ktoré sú v praxi vyskúšané. Každé farmaceutikum má nejaké nežiaduce účinky a pri jeho užívaní pri zlej indikácii alebo nevhodnom dávkovaní môže byť pre telo aj toxické.

Vo vrcholovom športe užívajú farmaceutiká športovci pod dohľadom skupiny odborníkov, ktorí ich vedľajšie účinky vedia minimalizovať na minimum. Títo športovci pritom podstupujú špecifické zdravotné testy, ktoré sú zamerané na vrodené poruchy organizmu. Kondičný a rekreačný športovec je naproti tomu pod obrovským tlakom spoločnosti a svojho ega a zabúda pri tom, že užívanie farmaceutík je pri neznalosti svojho zdravotného stavu a neznalosti užívaných látok hazardovaním so zdravím (Kopček a kol., 1997).

Riziko nežiaducich následkov je o to väčšie, že neznalí športovci často zámerne prekračujú pri užívaní farmaceutík bežné terapeutické dávky. Dávky v športe bývajú v porovnaní s terapeutickými niekedy až 500-násobné. Konzumenti sa často pritom odvolávajú na rôzne výskumy realizované na chorých ľuďoch. Tu je však potrebné si uvedomiť, že je obrovský rozdiel medzi užívaním farmaceutík chorými ľuďmi a „zdravými“ športovcami.

Na druhej strane súhlasíme s názorom Hnízdila a kol. (2000), Pupiša – Korčoka (2004, 2006), že ak sa tieto látky podávajú v malých množstvách, môžu prispieť k urýchleniu regenerácie športovca. Umožnia mu zvýšiť tréningovú záťaž bez zdravotného rizika. Svojím spôsobom chránia jeho zdravie. Vrcholový šport je pre športovca zamestnaním, preto má nárok a právo si svoje zdravie chrániť. Preto ak športovec užíva tieto látky s cieľom zlepšiť svoje zdravie a chrániť organizmus pred vplyvom vrcholového športovania, môžeme povedať „áno“. Ale látkam, ktoré vznikli výslovne za účelom športového výkonu, musíme povedať zásadné „nie“.

V každom prípade, názory na užívanie farmaceutík v športe sú rôzne, niektoré kritickejšie, iné benevolentnejšie. Športovní lekári jednoznačne hovoria o ich vyradení zo športu pre vysoké zdravotné riziká. Usilujú sa o to aj antidopingovo zamerané inštitúcie, ktoré argumentujú tiež porušovaním pravidiel fair-play. My sme názoru, že vrcholový šport má často za následok ničenie zdravia a užívanie farmaceutík je toho súčasťou.

CIEĽ

Na základe masového užívania doplnkov výživy a farmaceutík u športovcov, s ktorým sa stretávame v praxi, sme si ako cieľ našej práce stanovili zistiť mieru užívania doplnkov výživy a farmaceutík u slovenských športovcov bez rozdielu veku, pohlavia, druhu a formy vykonávaného športu.

HYPOTÉZY

- H₁:** Predpokladáme, že viac ako 50 % spomedzi všetkých opýtaných športovcov užíva pri svojej športovej činnosti doplnky výživy.
- H₂:** Predpokladáme, že doplnky výživy využívajú pri športe viac reprezentanti a vrcholoví športovci ako športovci kondiční a rekreační.
- H₃:** Predpokladáme, že anabolické steroidy a ostatné farmaceutické látky (lieky) sa užívajú v individuálnych športoch viac ako v kolektívnych športoch.

METODIKA

Prieskum, zameraný na mieru využívania doplnkov výživy a farmaceutík pri športovej činnosti, sme realizovali v období piatich mesiacov na celom území Slovenskej republiky formou anonymného a dobrovoľného dotazníka s 5 identifikačnými a 17 uzatvorenými a poloopenými otázkami, ktoré boli formulované k cieľu práce a potvrdeniu či vyvráteniu stanovených hypotéz.

Športovci sa do prieskumu zapojili buď priamym vyplňaním tlačenej verzie dotazníka alebo na diaľku vyplňaním elektronickej verzie, ktorá bola umiestnená na portáli www.iankety.sk (iAnkety, 2009 – 2010). Elektronický odkaz (link) na dotazník sme zverejnili na rôznych webových portáloch a fórach so športovou tematikou.

Do prieskumu sa zapojilo celkovo 545 športovcov zo všetkých krajov SR. V tomto súbore bolo 454 mužov (83,3 %) a 91 žien (16,7 %). Najmladší respondent mal 14 rokov, najstarší 58 rokov. Priemerný vek zúčastnených respondentov bol 21,5 roka.

Do prieskumu sa zapojili reprezentanti SR, vrcholoví športovci, kondiční športovci aj rekreační športovci v početnom zastúpení, ktoré zobrazuje nasledujúca tabuľka:

Tabuľka 1 Zastúpenie respondentov podľa formy športu

Forma športovania	Počet	Spolu %
Reprezentant SR	51	9,3 %
Vrcholová	212	38,9 %
Kondičná	184	33,8 %
Rekreačná	98	18,0 %
Súhrn odpovedí	545	100 %

V súvislosti so stanovenou hypotézou H₂ sme respondentov rozdelili do „skupiny A“, ktorú tvorili reprezentanti SR a vrcholoví športovci (spolu 263 respondentov – 48,2 %), a do „skupiny B“, ktorú tvorili kondiční a rekreační športovci (spolu 282 respondentov – 51,8 %). Z uvedeného vyplýva, že takmer polovica oslovených športovcov sa venuje športu profesionálne – reprezentačne alebo vrcholovo, z čoho

usudzujeme, že sú (resp. by mali byť) pri svojej športovej činnosti pod stálym dohľadom odborníkov. Druhá polovica respondentov vykonáva športovú činnosť kondične alebo rekreačne, a teda skôr na základe svojich „laických“ poznatkov.

Prieskumu sa zúčastnili respondenti zastupujúci 25 rôznych športov, z toho 19 bolo individuálnych a 6 kolektívnych. V súvislosti so stanovenou hypotézou H_3 sme si respondentov rozdelili do dvoch skupín: „individuálne športy“ (spolu 343 respondentov – 63 %) a „kolektívne športy“ (spolu 202 respondentov – 37 %).

Zozbierané tlačené a elektronické dotazníky sme spracovali a vyhodnocovali pomocou matematicko-štatistických metód a funkcií Microsoft Office Excel 2003.

Tabuľka 2 Početnosť respondentov podľa druhu športu

Druh športu	Počet	Spolu %
Kulturistika	175	32,1 %
Fitness	45	8,3 %
Silový trojboj	16	2,9 %
Bojové športy	50	9,2 %
Lahká atletika	7	1,3 %
Ťažká atletika	3	0,6 %
Cyklistika	29	5,3 %
Hokej	27	5,0 %
Basketbal	58	10,6 %
Volejbal	40	7,3 %
Futbal	56	10,3 %
Hádzaná	19	2,9 %
Iný	20	3,7 %
Súhrn odpovedí	545	100 %

Iný druh športu	Počet	Spolu
florbal, beh na lyžiach, zjazdové lyžovanie, stolný tenis, tanec, capoeira, kanoistika	po 2	14
vodné lyžovanie, aerobic, le parkour, armwrestling, vzpieranie, boby	po 1	6
Súhrn odpovedí	-	20

VÝSLEDKY

Viac ako polovica zo všetkých 545 opýtaných respondentov užívala len proteínové prípravky (58 %), vitamínové prípravky (70,6 %) a sacharidové prípravky (51,6 %). U ostatných druhov doplnkov výživy môžeme konštatovať, že ich užíva vždy

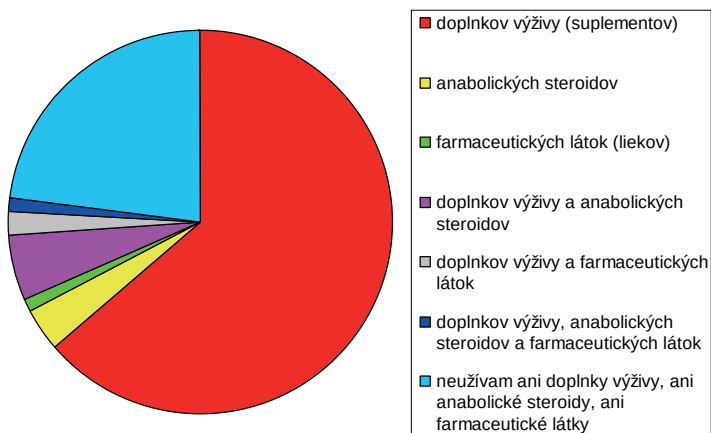
menej ako polovica opýtaných športovcov: kreatínové prípravky (47 %), iontové nápoje (41,7 %), prípravky na báze oxidu dusíka (22 %), adaptogény a stimulanty (20,6 %), aminokyseliny (36,3 %), odbúravače tukov (18,7 %), iné doplnky výživy (8,3 %).

Zaujímavé je, že pri odpovedi na položenú otázku, čomu vďačili respondenti za dosiahnutie požadovaného výkonu (pozri Tabuľku 3 a Graf 1), až 72,1 % opýtaných respondentov uviedlo, že doplnkom výživy, príp. aj v kombinácii s inými látkami. Tento výsledok však podľa nás výrazne ovplyvnili odpovede užívateľov vitamínových prípravkov.

Hypotéza H_1 , že viac ako 50 % spomedzi všetkých opýtaných športovcov užíva pri svojej športovej činnosti doplnky výživy, platí len čiastočne, a to v závislosti od druhu suplementu. **H_1 sa nepotvrdila.**

Tabuľka 3 Dosiahnutie požadovaného výkonu aj pomocou (jednotlivci)

Dosiahnutie požadovaného výkonu aj pomocou	Počet	Spolu %
Doplnkov výživy (suplementov)	346	63,5 %
Anabolických steroidov	20	3,7 %
Farmaceutických látok (liekov)	6	1,1 %
Doplnkov výživy a anabolických steroidov	30	5,5 %
Doplnkov výživy a farmaceutických látok	11	2,0 %
Doplnkov výživy, anabolických steroidov a farmaceutických látok	6	1,1 %
Neužívam ani doplnky výživy, ani anabolické steroidy, ani farmaceutické látky	126	23,1 %
Súhrn odpovedí	545	100 %



Obrázok 1 Dosiahnutie požadovaného výkonu aj pomocou (jednotlivci)

Reprezentanti SR a vrcholoví športovci („skupina A“ – spolu 263 respondentov) užívali v porovnaní s kondičnými a rekreačnými športovcami („skupina B“ – spolu 282 respondentov) vo väčšej miere len: vitamínové prípravky („A“ 76,8 % - „B“ 65 %, rozdiel: 11,8 %), iontové nápoje („A“ 54,7 % - „B“ 29,4 %, rozdiel: 25,3 %), adaptogény a stimulanty („A“ 22,4 % - „B“ 18 %, rozdiel: 4,4 %), odbúravače tukov („A“ 24 % - „B“ 13,8 %, rozdiel: 10,2 %) a iné doplnky („A“ 8,4 % - „B“ 8,2 %, rozdiel: 0,2 %). Naopak, v menšej miere ako kondiční a rekreační športovci užívali reprezentanti SR a vrcholoví športovci ostatné doplnky výživy: kreatínové prípravky („A“ 42,2 % - „B“ 51,4 %, rozdiel: 9,2 %), proteínové prípravky („A“ 49,4 % - „B“ 66 %, rozdiel: 16,6 %), sacharidové prípravky („A“ 49,8 % - „B“ 53,9 %, rozdiel: 4,1 %), prípravky na báze oxidu dusíka („A“ 19 % - „B“ 24 %, rozdiel: 5 %) a aminokyseliny („A“ 36,1 % - „B“ 36,5 %, rozdiel: 0,4 %).

Stanovená hypotéza H_2 sa na základe týchto výsledkov ani nepotvrdila, ani nevyvrátila. Rozuzlením môžu byť odpovede respondentov na položenú otázku, v ktorej sme sa pýtali športovcov, aj vďaka čomu dosiahli požadovaný športový výkon. Odpoveď, že vďaka doplnkom výživy (príp. ich kombinácii s inými látkami) uviedlo 70,3 % respondentov „skupiny A“ a 73,8 % respondentov „skupiny B“ (pozri Tabuľku 4). Na základe toho môžeme konštatovať, že doplnky výživy užíva pri svojej športovej činnosti a zároveň im aj vďaka za dosiahnutie požadovaného športového výkonu o 3,5 % viac rekreačných a kondičných športovcov ako športovcov vrcholových a reprezentantov. **H_2 sa nepotvrdila.**

Tabuľka 4 Dosiahnutie požadovaného výkonu aj pomocou doplnkov výživy (skupiny – forma športovania)

				Dosiahnutie požadovaného výkonu aj pomocou doplnkov výživy					
				ÁNO			NIE		
Skupina	Forma športovania	Počet	Spolu	Počet	Spolu	%	Počet	Spolu	%
„A“	Reprezentant SR	51	263	37	185	70,3 %	14	78	29,7 %
	Vrcholová	212		148			64		
„B“	Kondičná	184	282	140	208	73,8 %	44	74	26,2 %
	Rekreačná	98		68			30		

S užívaním anabolických steroidov malo skúsenosti spolu 83 športovcov (15,2 % zo všetkých 545 respondentov). Spomedzi 202 respondentov venujúcich sa kolektívnym športom len 7 športovcov užívalo tieto látky, čo predstavuje iba 3,5 %-ný podiel. Respondentov venujúcich sa individuálnemu športu bolo spolu 343 a až 76 z nich, t. j. 22,2 %, malo skúsenosti s užívaním anabolických steroidov.

S užívaním farmaceutických látok (liekov) malo skúsenosti spolu 62 športovcov (11,4 % zo všetkých 545 respondentov). Spomedzi 202 respondentov venujúcich sa kolektívnym športom 22 športovcov užívalo tieto látky, čo predstavuje 10,9 %-ný

podiel. Respondentov venujúcich sa individuálnemu športu bolo spolu 343 a 40 z nich, t. j. 11,7 %, malo skúsenosti s užívaním farmaceutických látok (liekov).

Na základe uvedených výsledkov (zobrazených v Tabuľke 5) môžeme konštatovať, že rovnako ako pri anabolických steroidoch, aj pri farmaceutických látkach (liekoch) platí, že ich športovci v individuálnych športoch využívajú vo väčšej miere ako športovci v kolektívnych športoch. **H₃ sa potvrdila.**

Tabuľka 5 Skúsenosti s užívaním anabolických steroidov a farmaceutických látok – liekov (skupiny – druh športu)

		Anabolické steroidy				Farmaceutické látky (lieky)			
		ÁNO		NIE		ÁNO		NIE	
Skupina	Počet	Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Kolektívne športy	202	7	3,5 %	195	96,5 %	22	10,9 %	180	89,1 %
Individuálne športy	343	76	22,2 %	267	77,8 %	40	11,7 %	303	88,3 %
Spolu	545	83	15,2 %	462	84,8 %	62	11,4 %	483	88,6 %

Ďalej sme zistili, že z 83 športovcov (15,2 % zo všetkých 545 respondentov), ktorí mali skúsenosti s užívaním anabolických steroidov, polovica pri užívaní anabolických steroidov vedľajšie účinky nezaznamenala a druhá polovica zaznamenala. Najčastejšie uvádzané vedľajšie účinky boli: tvorba akné, zmeny nálady od miernej podráždenosti až po agresivitu, gynekomastia, problémy s tlakom (hypertenzia), bolesti hlavy, depresia, nespavosť, nadmerné potenie, rednutie vlasov, zvýšené ochlpenie.

Spomedzi 62 športovcov (11,4 % zo všetkých 545 respondentov), ktorí mali skúsenosti s užívaním iných farmaceutických látok (liekov), tri štvrtiny pri užívaní farmaceutík vedľajšie účinky nezaznamenali a jedna štvrtina zaznamenala. Najčastejšie uvádzané vedľajšie účinky boli: búšenie srdca, trasenie rúk, nadmerné potenie, únava a malátnosť.

ZÁVER

Vedieť sa zorientovať bez pomoci odborníka v dnešnej širokej palete doplnkov výživy a farmaceutík je v podstate nereálne. Ponuka tohto priemyslu je tak obrovská, že tieto látky sú v športe mnohokrát už nadradované genetike, talentu, tréningu či dokonca správnej životospráve.

Nami zvolené hypotézy vychádzali nielen z preštudovanej teórie, ale aj z našich osobných trénerských skúseností. Prekvapilo nás preto, že hypotéza H₁ sa nám nepotvrdila, resp. sa potvrdila len čiastočne. Zistili sme, že opýtaní športovci neužívajú suplementy až v takej miere, ako sme predpokladali. Len niektoré druhy doplnkov výživy užívalo viac ako 50 % respondentov. Zaujímavé bolo však zistenie týkajúce sa vitamínov, ktoré sú dnes nielen v športe, ale aj v bežnom živote mimoriadne dôležité kvôli neustále sa znižujúcej kvalite a biologickej hodnote

rafinovaných potravín. Vitamíny boli respondentmi využívané v najväčšej miere, až 70,6 % z nich ich užívalo pri športe. Znamená to, že športovci si podľa všetkého uvedomujú ich význam pre svoje zdravie, ale aj nedostatok v bežnej dostupnej strave.

Zaskočení sme však ostali aj pri pohľade na výsledky hypotézy H₂. Nami dopytovaná vzorka športovcov nám totiž vyvrátila názor, že vrcholoví športovci a reprezentanti siahajú po doplnkoch výživy viac než športovci kondiční a rekreační. Dôvody pre tieto výsledky treba pravdepodobne hľadať v tom, že rekreační a kondiční športovci, zrejme pre svoju nedostatočnú znalosť problematiky, sú vo vyššej miere ovplyvniteľní silnou reklamou a marketingom farmaceutických spoločností, a tak siahajú častejšie po ich produktoch. A to aj po takých, ktoré v športe, ktorému sa venujú, nemajú opodstatnenie, resp. ktoré nepotrebujú. Profesionálni športovci si podľa všetkého vedia „reálnejšie“ zvážiť ich potrebu.

Naopak, vyhodnotenie hypotézy H₃ nás utvrdilo v tom, že farmaceutické látky (lieky) a anaboliká sa užívajú viac v individuálnych ako v kolektívnych športoch. Spomedzi opýtaných respondentov ich najčastejšie užívali športovci v kulturistike a bojových športoch. Javí sa preto naozaj ako opodstatnené, že dopingovým kontrolám sa podrobujú prevažne športovci individuálnych foriem športu. Hoci užívanie farmaceutík je rozšírené do istej miery aj v kolektívnych športoch (podľa výsledkov prieskumu napríklad v basketbale a futbale), predpoklad postihu celého družstva je v praxi skôr nereálny.

Po preštudovaní odpovedí na dotazníkové otázky týkajúce sa pozorovaných vedľajších účinkov pri užívaní anabolík a farmaceutík sme presvedčení, že ich užívanie je veľkým hazardovaním so zdravím. Opýtaní športovci, ktorí mali s nimi skúsenosti, spozorovali pri ich užívaní mnohé závažné vedľajšie účinky.

Na základe vykonaného prieskumu môžeme konštatovať, že pri dosahovaní požadovaného športového výkonu využívalo nejakú podpornú látku (či už doplnky výživy, anabolické steroidy, iné farmaceutiká alebo ich vzájomnú kombináciu) až 76,9 % respondentov!

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- BÍROVÁ, J. – BROŽÁNI, J. 2006. Vybrané doplnky v športovej výžive. In: *Telesná výchova a šport na univerzitách*. Nitra: SPU, 2006. ISBN 80-8069-802-3, s. 33 – 41.
- FIT.SERVER. 2008. *Výživa športovcov*. [online] Update 2008. [citované 17. 11. 2009]. Dostupné na internete: <<http://fit.server.sk/aktuality/detail/872-vyziva-sportovcov/>>
- FOŘT, P. 2005. *Zdraví a potravní doplňky*. 1. vyd. Praha: Ikar, 2005. 400 s. ISBN 80-249-0612-0
- FOŘT, P. 2006. *Výživa nejen pro kulturisty*. 3. vyd. Pardubice: Ivan Rudzinskýj – Svět kulturistiky, 2006. 241 s. ISBN 80-86462-19-6
- HNIŽDIL, J. a kol. 2000. *Doping aneb Zákulisí vrcholového sportu*. 1. vyd. Praha: Grada, 2000. 151 s. ISBN 80-7169-776-1
- IANKETY. 2009 – 2010. *Dotazník: Doplnky výživy a farmaceutiká v športe*. [online] Update 2009 – 2010. [citované 17. 2. 2010]. Dostupné na internete: <<http://www.iankety.sk/dotaznik/201383062>>
- KOPČEK, I. a kol. 1997. *Hardbodybuilder – Na rovinu o doping* 1. 1. vyd. Vranov nad Topľou: Vydavateľstvo Kopček a Hardbody, 1997. 95 s. ISBN 80-967439-9-6
- MACH, I. 2006. *Doplňky stravy na našem trhu*. 1. vyd. Praha: Svoboda servis, 2006. 118 s. ISBN 80-86320-46-4

- MANDELOVÁ, L. – HRNČÍŘIKOVÁ, I. 2007. *Základy výživy ve sportu*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2007. 72 s. ISBN 80-210-4281-0
- MAUGHAN, J. R. – BURKE, L. M. 2006. *Výživa ve sportu: Příručka pro sportovní medicínu*. 1. vyd. Praha: Galén, s. r. o., 2006. 311 s. ISBN 80-7262-318-4
- PUPIŠ, M. – KORČOK, P. 2004. Vyrvalostný šport a doping. In: *Slovenská chôdza*. Martin: SAZ, roč. 8, č. 4, s. 36.
- PUPIŠ, M. – KORČOK, P. 2006. Výživa a látky nevyhnutné pre organizmus športovca. In: *Všetko o chôdzi*. Banská Bystrica: UMB, 2006. 236 s. ISBN 80-8083-185-8
- PUPIŠ, M. – POLGÁR, V. 2006. Znalosti športujúcej mládeže o dopingu a možnosti dopingovej prevencie. In: *Humanistické podoby športu a telesnej výchovy*. Bratislava: UK FTVŠ Bratislava, 2006. ISBN 80-89075-30-4, s. 46.
- PYŠNÝ, L. 2006. *Doping – rizika zneužití*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 96 s. ISBN 80-247-1702-6

ZHRNUTIE

Príspevok sa zaoberá mierou využívania doplnkov výživy a farmaceutických látok (farmaceutík) v športe, a to vykonávanom nielen na vrcholovej, ale aj na rekreačnej úrovni. Autori poukazujú na správnu výživu a využívanie vhodných doplnkov výživy v športe ako na jednu z možností, ako zlepšiť športovú prípravu i športový výkon a predísť rôznym ochoreniam či zraneniam vyplývajúcim zo športovej činnosti. Upozorňujú tiež na čoraz častejší doping – využívanie zakázaných látok, vrátane anabolických steroidov, ktorých užívanie je často na úkor zdravia športovca. Prieskumom zisťujú mieru užívania doplnkov výživy a farmaceutík u širokej športujúcej verejnosti na Slovensku bez rozdielu veku, pohlavia, druhu a formy športovej činnosti.

SUMMARY

NUTRITIONAL SUPPLEMENTS AND PHARMACEUTICALS IN SPORT

The article deals with the rate of use of nutritional supplements and pharmaceutical agents (pharmaceuticals) in sport on top level as well as recreational level. The authors point out that a proper nutrition and use of proper nutritional supplements in sport is an option how to improve sports preparation and sports performance and how to prevent different illnesses and injuries resulting from sports activity. They also draw attention to the growing doping – use of prohibited pharmaceuticals, including anabolic steroids, that are often at the expense of sportman's health. By means of research they determine the rate of use of nutritional supplements and pharmaceuticals in general sporting public in Slovakia, regardless of age, sex, kind and form of sports activity.

KEY WORDS: Nutrition, sport, nutritional supplement, doping, pharmaceutical agent, anabolic steroids.

MOTÍVY MLÁDEŽE K ŠPORTOVO POHYBOVÝM AKTIVITÁM VO VYBRANÝCH ZÁKLADNÝCH ŠKOLÁCH

SILVIA KONČOKOVÁ – NAĎA NOVOTNÁ

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

KLÚČOVÉ SLOVÁ: Motív, žiak sekundárneho vzdelávania, pohybová aktivita.

ÚVOD

Vplyv športu resp. pohybovej aktivity na kvalitu života je dokázaný, preto by mal šport hrať v našom živote dôležitú rolu. Pozitívny vzťah k športovo pohybovým aktivitám by sme mali začať deťom vsterepovať už od útleho detstva. Významnú úlohu v tomto procese preberá v prvom rade rodina a neskôr škola. Dieťa trávi v škole pomerne veľkú časť dňa, preto jej možno pripísať veľký vplyv na formovanie osobnosti detí a aj na utváranie zloženia ich záujmov. Je vhodné, ak škola ponúka svojim žiakom okrem povinnej telesnej a športovej výchovy aj širokú škálu najrôznejších športových záujmových útvarov a súťaží.

V posledných rokoch bolo realizovaných veľa výskumov, ktoré sa venujú práve oblasti športovo-pohybových aktivít detí a mládeže. Výsledky viacerých výskumov (Jalecz, 1998; Jančoková, 1999; Sigmund – Miklanková – Fromel, 2006; Vladovičová – Baisová, 2003) poukazujú na skutočnosť, že s narastajúcim vekom klesá podiel športujúcej mládeže a klesajúcu tendenciu má aj úroveň ich pohybových schopností.

PROBLÉM

Prečo mladí ľudia strácajú o športovanie záujem? Ako sa dá tento nepriaznivý trend zmeniť? Za dôležité považujeme poznať motívy detí a mládeže k vykonávaniu športovo rekreačných aktivít a využiť ich na zvýšenie podielu týchto aktivít v ich pohybovom režime.

Podľa Sekota, (2006) z motivačných faktorov sa najčastejšie vyskytujú radosť zo súťaženia, ktorá však vekom klesá. K ďalším motívom patrí u chlapcov úsilie zvyšovať fyzickú kondíciu, u dievčat formovanie peknej postavy. Radosť z pohybu vekom motivačne postupne prekonáva upevňovanie hodnoty zdravia. Relaxačná hodnota športu sa vekom zvyšuje, naopak kamarátske kontakty ako motív športovania vekom mládeže slabne. Štruktúrou motívov k pohybovej aktivite sa zaoberala aj Fialová, Mešejdová a Pavlíková (1999), ktoré zistili, že 17 ročná mládež (84% chlapcov a 75% dievčat) hľadá v športe zábavu, 60% chlapcov chce byť fit a 59% chlapcov si chce zlepšiť telesnú výkonnosť.

CIEL', HYPOTÉZY A ÚLOHY

Cieľom výskumu bolo zistiť zmeny motívov k vykonávaniu športovo pohybových aktivít, aj v závislosti na vývoji žiakov na druhom stupni základných škôl.

Predpokladali sme, že:

H 1. Význam výkonovej motivácie vekom klesá.

H 2. Význam motívov „vonkajšieho zjavu“ (ako je jedinec videný) vekom rastie.

H 3. Význam motivácie sociálnej determinácie vekom klesá.

H 4. Význam motívov vnútorného prežívania (ako prežíva vlastné pocity) vekom rastie.

Cieľ práce sme sledovali plnením nasledovných úloh:

1. Zostaviť anketu a uskutočniť prieskum v 6. a 9. triedach vo vybraných základných školách.
2. Zistené údaje porovnať a vyhodnotiť.
3. Na základe zistených výsledkov overiť hypotézy a navrhnúť závery pre teóriu a pre prax.

METODIKA

Nami skúmaný súbor sa skladal zo žiakov štyroch základných škôl stredoslovenského regiónu. Žiaci týchto štyroch škôl boli skúmaní v šiestej a v deviatej triede. Tieto školy boli vybrané na základe podobnosti veľkosti miest, veľkosti škôl, počtu žiakov a podobnosti vybavenia.

Pri výskume bolo z celkového počtu 400 rozdáných anketových hárkov vyhodnotených všetkých 400. Z tohto počtu bolo cielene vybratých 200 chlapcov (100 v šiestom ročníku a 100 v deviatom ročníku) a 200 dievčat (100 v šiestom ročníku a 100 v deviatom ročníku). Vysoké percento zozbieraných anketových hárkov je dané tým, že ich žiaci vyplnili na vyučovacej hodine za prítomnosti učiteľa telesnej výchovy a všetky boli ihneď po vyplnení zozbierané. Vyplňanie prebiehalo v triedach po skupinách dievčat a skupinách chlapcov a po ročníkoch. Žiaci dostali k vyplňovaniu ankety inštrukcie a vyplňovanie potom prebiehalo vždy za rovnakých podmienok cca. 30 minút.

V ankete sme okrem otázky, týkajúcej sa frekvencie športovania, sledovali motiváciu žiakov k športovo rekreačným aktivitám. Jednotlivé motívy zaradili do štyroch kategórií - motívy vonkajšieho zjavu (ako je jedinec videný), výkonové motívy, motívy vnútorného prežívania a motívy sociálnej determinácie.

VÝSLEDKY

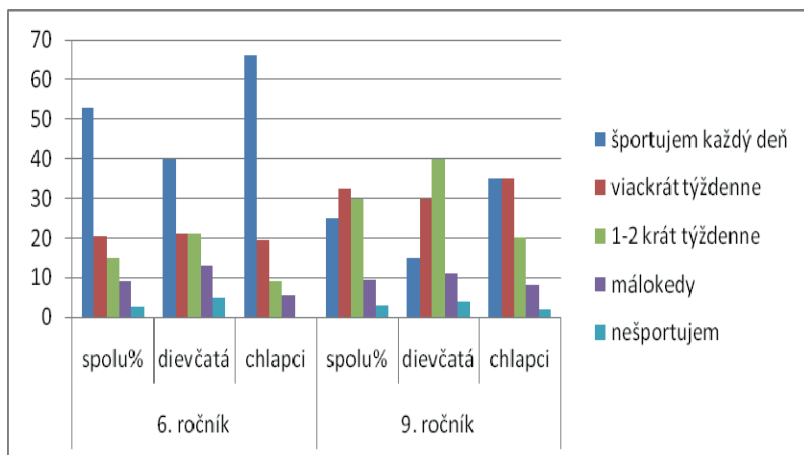
Na otázku "Ako často športujete vo svojom voľnom čase (teda mimo školskej TV)?" sa vyjadrilo v 6. triede 53% žiakov (40% dievčat, 66% chlapcov), že športujú každý deň, 20,5% (21% dievčat, 19,5% chlapcov) športuje niekoľkokrát týždenne, 15% (21% dievčat, 9% chlapcov) športuje 1-2krát týždenne, 9% (13% dievčat, 5,5% chlapcov) športuje málokedy a 2,5% (5% dievčat, 0% chlapcov) žiakov nešportuje.

Na tú istú otázku v 9. triede odpovedalo 25% žiakov (15% dievčat, 35% chlapcov), že športuje každý deň, 32,5% (30% dievčat, 35% chlapcov) športuje niekoľkokrát týždenne, 30% (40% dievčat, 20% chlapcov) športuje 1-2krát týždenne, 9,5% (11% dievčat, 8% chlapcov) športuje málokedy a 3% (4% dievčat, 2% chlapcov) žiakov nešportuje.

Tabuľka 1 Porovnanie frekvencie športovania v 6. a v 9. ročníku v %

odpovede	6. ročník			9. ročník		
	spolu%	dievčatá	chlapcov	spolu%	dievčatá	chlapcov
športujem každý deň	53	40	66	25	15	35
viackrát týždenne	20,5	21	19,5	32,5	30	35
1-2 krát týždenne	15	21	9	30	40	20
málokedy	9	13	5,5	9,5	11	8
nešportujem	2,5	5	0	3	4	2

Každodennej pohybovej aktivite sa venuje vyše polovica šiestakov, no len štvrtina deviatakov z nášho sledovaného súboru. Tu sa objavil výrazný rozdiel medzi šiestym a deviatym ročníkom. Deviataci sa pohybovým aktivitám venujú skôr niekoľkokrát týždenne (spolu 62,5%). Percento málo športujúcej, alebo nešportujúcej mládeže je pomerne vyrovnané, i keď deviataci vykazujú o niečo vyššie percento tohto sledovaného faktu.

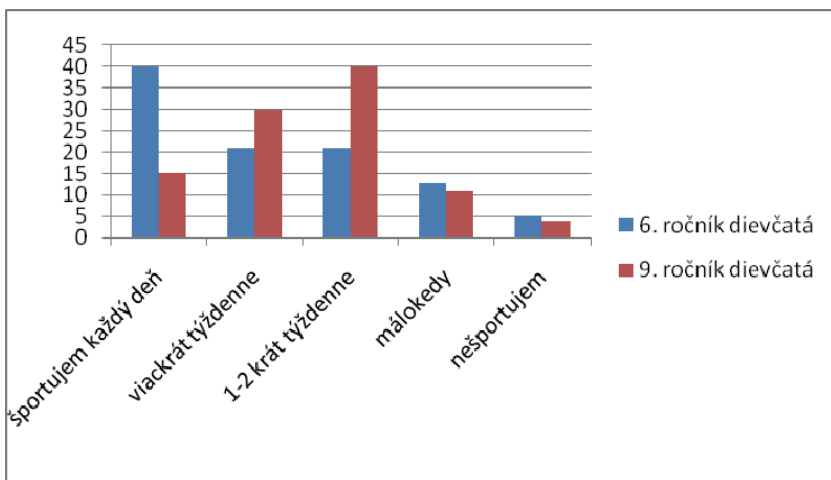


Obrázok1 Porovnanie frekvencie športovania v 6. a 9. ročníku v %

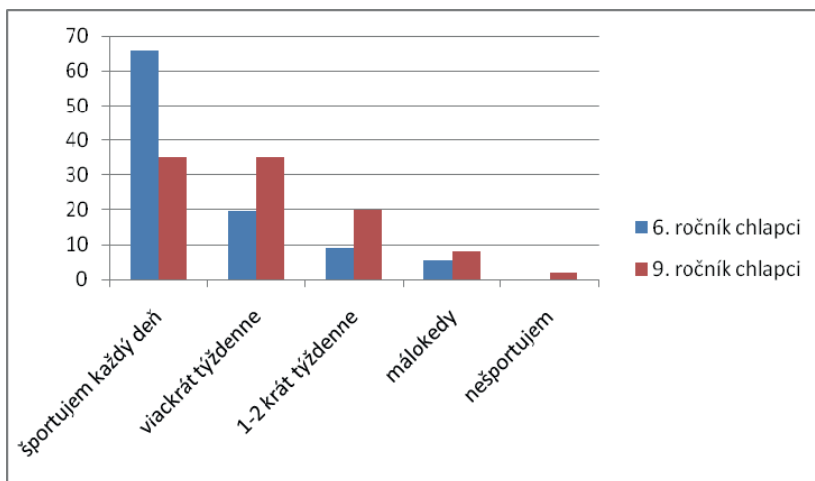
Z obrázku vyplýva, že pravidelná pohybová aktivita sledovaných žiakov sekundárneho vzdelávania vekom klesá. Až tri štvrtiny žiakov v šiestom ročníku sa pohybovým aktivitám venujú niekoľkokrát týždenne, alebo každý deň, v deviatom ročníku je to len niečo vyše polovice respondentov. Deviataci sa pohybovým aktivitám venujú skôr nepravidelne a to len 1- 2 krát týždenne, resp. sa jej venujú málokedy. Percento nešportujúcej mládeže je tiež vyššie v deviatom ročníku, i keď tento rozdiel je zanedbateľný.

Pri hodnotení frekvencie športovania dievčat vyplynulo, že každodennej pohybovej aktivite sa venuje až 40% šiestáčiek, no len 15% deviatačiek, v priebehu troch rokov teda klesá tento záujem o každodenný pohyb až o 62,5%. Naopak viac dievčat v deviatom ročníku sa športovaniu venuje niekoľkokrát týždenne, resp. aspoň 1-2 krát týždenne. Vysoké je však percento vôbec nešportujúcich dievčat, tak v šiestom (5%) ako aj v deviatom ročníku (4%). Pozitívne je, že percento vôbec nešportujúcich a málo športujúcich dievčat je v deviatom ročníku nižšie ako v ročníku šiestom. Nazdávame sa, že deviatačky si viac uvedomujú význam pohybovej aktivity pre ich zdravie, a pohybovej aktivite sa venujú aspoň sporadicky.

Každodennej pohybovej aktivite sa venuje temer 70% šiestakov, žiaľ v deviatom ročníku je to tak už len u polovici respondentov. V odpovediach „športujem málokedy“ resp. „nešportujem“ je vyššie percento v deviatom ročníku. Chlapci deviataci sa podobne ako ich rovesníčky venujú pohybovým aktivitám niekoľkokrát týždenne, resp. len 1-2 krát týždenne, 2% dokonca priznali, že nešportujú vôbec.



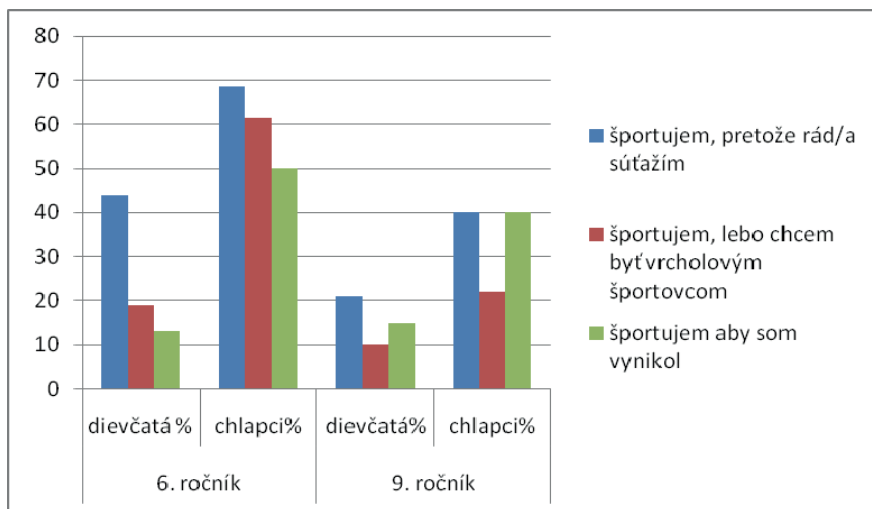
Obrázok 2 Porovnanie frekvencie športovania medzi dievčatami v 6. a 9. ročníku v %



Obrázok 3 Porovnanie frekvencie športovania medzi chlapcami v 6. a 9. ročníku v %

V poslednej otázke ankety sa respondenti vyjadrovali k jednotlivým motívom športovania, či ich vedú resp. nevedú k športovo pohybovým aktivitám, sú pre nich dôležité alebo nie. Vybrali sme 13 motívov.

Výkonové motívy



Obrázok 4 Výkonové motívy pre vykonávanie športovo rekreačných aktivít

Motív „športujem, lebo chcem byť vrcholovým športovcom“

Túžba stať sa vrcholovým športovcom je významným motivačným faktorom pre žiakov šiesteho ročníka. Tento motív preferuje 61,5% šiestakov chlapcov a iba 22% chlapcov. Takže táto túžba vekom u chlapcov významne klesá. Aj u dievčat tento motív zohráva významnejšiu úlohu v šiestom ročníku (19% šiestačiek), v deviatom ročníku tento motivačný faktor stráca na význame (10% deviatačiek).

Motív „športujem, pretože rád/a súťažím“

Súťaživosť, ktorá je človeku daná, motivuje k športovaniu častejšie chlapcov a dievčatá v šiestom ročníku. Z tejto skupiny motívov uprednostňuje práve tento motivačný faktor 68,5% chlapcov šiestakov a 44% dievčat šiesteho ročníka. Vekom tento motív rapídne stráca na význame a to u oboch pohlaví. Z deviatakov chlapcov preferuje tento motív 40% opýtaných, kým iba 21% dievčat tohto ročníka.

Motív „športujem, aby som vynikol“

Potreba vyniknúť sa javí ako dôležitejšia pre chlapcov, ako pre dievčatá. V šiestom ročníku by chcela športom vyniknúť až polovica opýtaných chlapcov (50%), v deviatom ročníku počet chlapcov s potrebou vyniknúť pri športovaní klesá (40%). U dievčat v šiestom ročníku tento motív v porovnaní s chlapcami až takú veľkú úlohu nemá (13%), ale v deviatom ročníku jeho význam mierne rastie (15%).

Motív vonkajšieho zjavu (ako je jedinec videný)

Motív „športujem, aby som mal/a peknú postavu“

Ako sme predpokladali motív peknej postavy má väčší význam pre dievčatá ako pre chlapcov, a to v oboch testovaných ročníkoch. U dievčat tento motív vekom rastie a patrí u nich k jednému z najdôležitejších motívov k športovo pohybovým aktivitám vôbec. U chlapcov vekom významnosť tohto motívu tiež rastie, i keď menej výrazne ako u dievčat. Tento motív športovania uvádza 37% šiestakov chlapcov, 57% šiestačiek, 82% chlapcov deviatakov a 93% dievčat deviateho ročníka skúmaného súboru.

Motívy vnútorného prežívania

Motív „športujem, aby som si upevnil zdravie“

Motív zdravia, ktorý by mal byť v školskej telesnej výchove preferovaný, zohráva u oboch pohlaví v oboch testovaných ročníkoch veľmi dôležitú úlohu. U dievčat sa javí ako dôležitejší ako u chlapcov. Tento motív vekom naberá na význame u oboch pohlaví. Najväčší význam pohybovej aktivity kvôli zdraviu prikladajú deviatačky (90%). V šiestom ročníku uprednostňuje tento motív 80% chlapcov, 85% dievčat. Chlapci deviataci tento motív preferujú v 85%.

Motív „športujem, pretože mi to prináša duševný pôžitok“

Tento motivačný faktor hrá významnejšiu úlohu v živote deviatakov, ako u šiestakov. Nazdávame sa, že starší žiaci, chlapci aj dievčatá, pripisujú väčší dôraz pohybovej aktivite ako príjemnej zábave (51,5% chlapcov a 60% dievčat), kým mladší, šiestaci, chápu športovo rekreačnú aktivitu viac výkonovo. Tento motivačný faktor uprednostňuje 44% chlapcov a 46% dievčat.

Motív „športujem, pretože je to pre mňa relax“

Športovanie ako formu relaxácie viac vnímajú dievčatá ako chlapci a to v oboch sledovaných ročníkoch. Význam tohto motívu vekom narastá a to u oboch pohlaví. Predpokladáme, že pri preferovaní tohto motívu sa odráža potreba relaxácie po splnení povinností, vyplývajúcich zo školského, alebo rodinného prostredia. Motív športovania pre relaxáciu uprednostňuje 58 % deviatakov, 62% deviatačiek, 31% šiestakov a 36% šiestačiek.

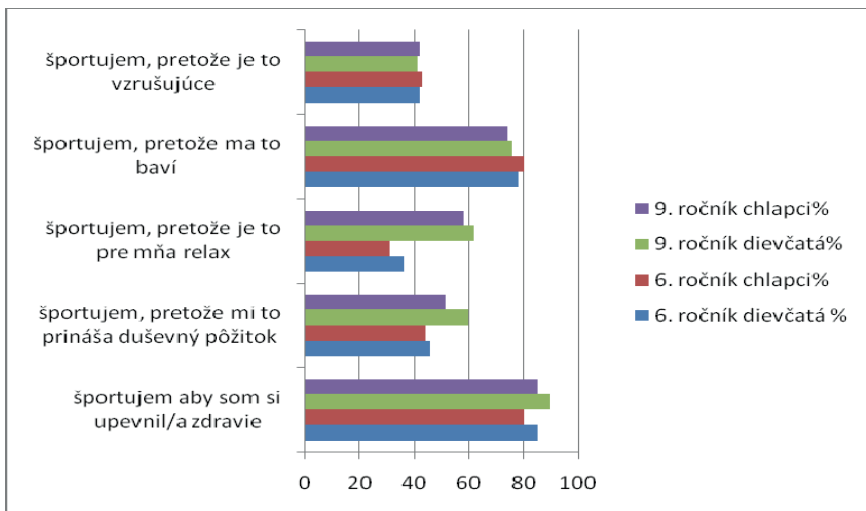
Motív „športujem, pretože ma to baví“

Tento motív sa javí ako dôležitejší pre žiakov v šiestom ročníku, kde mu prikladajú takmer rovnakú váhu obe pohlavia. Aj v deviatom ročníku je tento motív takmer rovnako dôležitý pre obe pohlavia. Význam tohto motívu vekom mierne klesá a to ako u chlapcov, tak aj dievčat. Dôležitosť tohto motívu potvrdilo 74% chlapcov a 76% dievčat – deviatakov a 80% chlapcova 78% dievčat šiestakov.

Motív „športujem, pretože je to vzrušujúce“

Významnosť tohto motívu je u oboch pohlaví v oboch sledovaných ročníkoch veľmi vyrovnaná. Je to ďalší z najstabilnejších motívov k športovo pohybovým aktivitám, či už z pohľadu pohlaví alebo z pohľadu ročníkov.

Z uvedeného je možné usúdiť, že športovo rekreačné aktivity môžu poskytnúť deťom určité vzrušenie (adrenalin), po ktorom dnešná mládež túži (42% chlapci a 41% dievčatá deviatych ročníkov, 43% chlapci a 42% dievčatá šiestych ročníkov).



Obrázky5 Motívy vnútorného prežívania pre vykonávanie športovo rekreačných aktivít

Motívy sociálnej determinácie.

Motív „športujem, pretože som pri tom s kamarátmi“

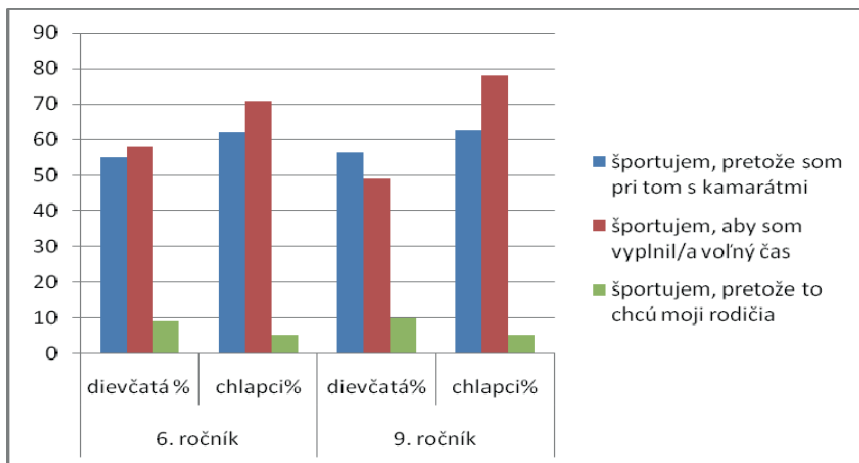
Kamarátstvu a pocitu potreby byť s kamarátmi ako motívu k vykonávaniu športovo rekreačných aktivít pripisujú väčší dôraz chlapci ako dievčatá ako v 6., tak aj v 9. ročníku (62,5% deviatkov a 62% šiestakov). S narastajúcim vekom sa význam tohto motívu nemení. Nazdávame sa, že tento motív patrí k najstabilnejším motívom vykonávania športovo rekreačných aktivít aj v neskoršom veku. Kamarátstvo ako motív k športovaniu uviedlo 56,5% deviatáčiek a 55% šiestáčiek.

Motív „športujem, pretože to chcú moji rodičia“

Analýza motívov ukázala, že tento motív nie je pre deti stredného školského veku dôležitý. Rodičia viac ovplyvňujú pohybovú aktivnosť dievčat, (šiesty ročník dievčatá iba 9%, deviatčky 10%). Tento motív považujeme za jeden z najmenej významných pre žiakov na sekundárnom stupni vzdelávania (chlapci deviatci i šiestaci – 5%).

Motív „športujem, aby som vyplnil/a voľný čas“

Tento motív je pre chlapcov v oboch ročníkoch významnejší ako pre dievčatá. Pre chlapcov je tento motív významnejší v deviatom ročníku (78%), u dievčat je naopak tento motív významnejší v šiestom ročníku (58%). Približne polovica všetkých dievčat si svoj voľný čas vyplnía športom, u chlapcov je toto percento podstatne vyššie. Športovanie pre zmysluplné využitie voľného času považujeme za jeden z najvýznamnejších motivačných faktorov napr. v prevencii proti patologickým javom. Chlapci šiestaci preferujú tento motív v 71%, deviatčky v 49%.



Obrázok 6 Motívy sociálnej determinácie pre vykonávanie športovo rekreačných aktivít

Motív „športujem pre zvýšenie fyzickej kondície“ sme vyhodnotili osobitne, nakoľko je možné ho zaradiť do motívov výkonových, ale aj vnútorného prežívania. Analýza odpovedí na tento motív ukázala, že vekom význam zvyšovania kondície narastá u oboch pohlaví. Dá sa povedať, že vedomie významu dobrej kondície pre zdravý život vekom rastie, a deviataci si ho uvedomujú lepšie ako šiestaci. Tento motív je v oboch testovaných ročníkoch významnejší pre chlapcov (95% deviatkov a 80% šiestakov) ako pre dievčatá (71% deviatačiek a 46% šiestačiek). U deviatkov tento motív patrí k najsilnejším motívom k športovo pohybovým aktivitám vôbec.

ZÁVER

Vo výskume sme sa zamerali na zistenie motivačných faktorov pre vykonávanie športovo rekreačných aktivít a ich zmeny vzhľadom na vek žiakov na sekundárnom stupni vzdelávania. V práci sme predpokladali, že význam výkonovej motivácie vekom klesá. Do kategórie výkonovej motivácie sme zaradili motív "športujem, pretože chcem byť vrcholovým športovcom", motív "športujem, pretože rád/a súťažím" a motív „športujem, aby som vynikol“. Výsledky výskumu ukázali, že s narastajúcim vekom dochádza k zníženiu záujmu o to, aby sa chlapci a dievčatá stali vrcholovými športovcami. Z tejto skupiny motívov uprednostňujú respondenti motív, ktorý zahŕňa v sebe súťaživosť. Hypotézu 1 nezamietame.

Motív vonkajšieho zjavu (ako je jedinec videný) je jedným z najčastejšie uvádzaných motívov vykonávania športovo rekreačných aktivít. Tento motivačný faktor vekom získava na dôležitosti ako u chlapcov, tak aj u dievčat. Hypotézu 2 nezamietame.

Z motívov, zaradených do skupiny „Motívy sociálnej determinácie“, najväčší význam pre žiakov má motív vyplnenia voľného času. Ani u jedného z motívov tejto skupiny nedošlo vekom k výraznejšej zmene jeho významu. Ich významnosť sa v 9. ročníku takmer nezmenila, resp. mierne narástla. Hypotézu 3 zamietame.

Význam motívov vnútorného prežívania vekom rastie. Nemôžeme povedať, že počet respondentov, ktorí prijímajú tieto motívy ako dôvod vykonávania športovo rekreačných aktivít sa výrazne mení vzhľadom na vek, ale motív športovania pre zábavu uviedlo vysoké percento respondentov obidvoch sledovaných ročníkov. Hypotézu 4 nezamietame.

Poznanie motívov športovo rekreačných aktivít žiakov a mládeže môže kladne ovplyvniť zameranie školskej a mimoškolskej telesnej výchovy. U chlapcov aj dievčat je pri športovaní nutné klásť dôraz na zábavnosť, motív "športujem, pretože ma to baví" patrí k najstabilnejším motívom a zohráva veľkú úlohu pri zapájaní sa mládeže do športovo pohybových aktivít.

Žiakov motivovať k športovo rekreačným aktivitám zaraďovaním ich obľúbených športových činností do vyučovania telesnej výchovy. U dievčat zaraďovať také pohybové aktivity, prostredníctvom ktorých si formujú postavu, zlepšujú kondíciu. U chlapcov uprednostniť športové hry, kde okrem zlepšenia kondície môžu v kolektíve rovesníkov naplno rozvinúť kamarátske vzťahy.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

FIALOVÁ, L., MEŠEJDOVÁ, H., PAVLÍKOVÁ, A. 1999. Srovnávací studie vztahu a motivace k pohybovým aktivitám a názorů na vlastní tělesnou výkonnost pražské

- stredoškolské populace. In: *Tělesná výchova a sport mládeže*, 65, 1999, č. 2, s. 43-47. ISSN 1210-7689.
- JALECZ, E. 1998. Objektívne príčiny nezájmu mládeže o šport. In: *Telesná výchova a šport*, 8, 1998, č. 1, s. 17-19. ISSN 1335-2245.
- JANČOKOVÁ, Ľ. 1999. Súčasný zdravotný stav, úroveň telesného, funkčného rozvoja a pohybových aktivít žiakov 8. ročníkov základných škôl v Banskej Bystrici. In: *Telesná výchova a šport*, 9, 1999, č. 3-4, s. 13-18. ISSN 1335-2245.
- SEKOT, A. 2006. *Sociologie sportu*. Brno : Paido, 2006, 410 s. ISBN 80-7315-132-4.
- SIGMUND, E., MIKLÁNKOVÁ, L., FRÖMEL, K. 2006. Srovnání pohybové aktivity a zdravotních ukazatelů dětí z mateřských škol a adolescentů. In: *Telesná výchova a šport*, 16, 2006, č. 3, s. 5-9. ISSN 1335-2245.
- TILINGER, P. 1994. Vztahy 11-14 letých dětí k telesné výchove a sportu. In: *Telesná výchova a šport*, 4, 1994, č. 1, s.6-8 ISSN 1335-2245.
- VLADOVIČOVÁ, N., BAISOVÁ, K. 2003. Športové záujmy žiakov a učiteľov 1. stupňa základnej školy. In: *Športové záujmy žiakov a učiteľov 1. stupňa základnej školy a ich somatická a funkčná charakteristika*. Grantová úloha MŠ SR VEGA č. /8060/01. Banská Bystrica: KTV PF UMB, 2003, s.41-52 ISBN 80-8055-849-3

ZHRNUTIE

Cieľom motivácie k športovo rekreačným aktivitám je zmena celkovej orientácie spôsobu života tak, aby sa pohyb stal jeho samozrejmovou súčasťou. Poznanie motívov detí a mládeže k vykonávaniu športovo rekreačných aktivít ponúka možnosť ovplyvniť zameranie školskej a mimoškolskej telesnej výchovy tak, aby sa to odrazilo v ich kvalite života. Pri skúmaní motívov sme dospeli k záveru, že tie sa u žiakov sekundárneho vzdelávania vekom menia. Medzi najvýznamnejšie motívy mladších žiakov patrí motív súťaživosti, kým u starších žiakov je to motív formovania postavy a zvyšovania kondície.

SUMMARY

MOTIVES TO YOUTH SPORT AND PHYSICAL ACTIVITY IN SELECTED PRIMARY EDUCATION

The aim of the motivation for sport and recreational activities are changing the overall orientation of the way of life so that his movement became obvious part. Knowledge theme of children and youth to the implementation of sports and recreational activities offers the opportunity to influence the design school physical education and out of school physical education in order to reflect this in their quality of life. In examining the motives, we concluded that these were students in secondary education age change. Among the most important themes include younger students design competitiveness, while older pupils are shaping the design and increase stamina.

KEY WORDS: Motive, student of secondary education, motion activity.

VYUŽÍVANIE POHYBOVÝCH HIER V ŠKOLSKÉJ TELESNEJ VÝCHOVE U DIEVČAT 2. STUPŇA ZÁKLADNÝCH ŠKÔL

ANNA KOZAŇÁKOVÁ

Katedra telesnej výchovy a športu, Fakulta humanitných vied Univerzity Mateja Bela, Banská Bystrica, Slovenská republika

KLÚČOVÉ SLOVÁ: Pohybové hry, školská telesná výchova, pohybová aktivita, edukácia, stredný školský vek.

ÚVOD

V dnešnej dobe si človek čoraz častejšie uvedomuje, že pohyb a šport mu dodávajú silu ku každodennej aktivite, k vytrvalosti, k odhodlaniu, ale aj k sebarealizácii. Telesná výchova v dnešnej dobe predstavuje stále väčší zdravotný a kompenzačný význam.

Záujem spoločnosti o dosiahnutie optimálneho stupňa telesného rozvoja je objektívnou nutnosťou predovšetkým preto, že výsledkom telovýchovnej aktivity sú také hodnoty ako zdravie, zdatnosť, výkonnosť, činnosť, ktorá je pre jednotlivca i pre spoločnosť mnohostranným pozitívnym prínosom (Biloveská, Michal, Bence, 1994).

Hra je podľa Cailloise (1998) nielen ozdravným a civilizačným fenoménom, bez ktorého jedinec nemôže zdravo fungovať, ale je tiež spoločenským javom, ktorý vytvára dynamiku dennej spoločnosti a má vplyv na všetky sféry jej fungovania – od ľudských povier až po ekonomiku (In: Adamčák – Novotná, 2009).

Dôležitou úlohou učiteľa v edukačnom prostredí je hľadať možnosti, ako získať u detí školského veku záujem o pravidelnú aktivitu. Dlhoročná prax a výsledky mnohých výskumov poukazujú na pohybové hry ako na najvhodnejší edukačný prostriedok.

Podľa Vladovičovej (2001) už veľmi dávno pedagógovia spoznali, že prostredníctvom hier má učiteľ veľkú príležitosť spoznať povahové vlastnosti detí. Tak, ako sa dieťa správa v priebehu hry, tak sa bude správať aj v bežnom živote. Spoznanie dieťaťa a jeho diagnostikovanie je základnou podmienkou pre pedagogické pôsobenie na rozvoj v pozitívnom smere.

Podľa Jalecza - Veisovej (2001) z definície pohybovej hry, z pohľadu na jej vývoj, ale hlavne zo samotného cieľa telesnej výchovy vyplýva, že pohybové hry majú pre žiakov školského veku význam: pedagogický, zdravotný, výchovný, vzdelávací, rekreačný, športový. Každý jeden z významov má veľký vplyv a dôležité postavenie pri rozvoji osobnosti žiaka.

Každý edukátor z vlastných skúseností vie, že k obľúbeným hrám sa treba vracieť, ale dôležité je aj zaraďovanie nových hier. Veľkú pozornosť výberu pohybových hier treba venovať najmä v období puberty. Autori Zdeněk – Rovný (1982) tvrdia, že v období puberty viacero drobných hier, dovtedy obľúbených, už žiakom nevyhovuje a preto ich v tomto prípade už nie je vhodné používať a to ani v pozmenenej podobe. Radšej vtedy volíme nové hry, ktoré žiakov zaujmú. Kvalita výberu a realizácia pohybovej hry je teda adekvátna kvalite vedomosti učiteľa o hre a jeho prístup k hrám (Vladovičová, 1998).

CIEĽ PRÁCE

Cieľom práce bolo v rámci grantovej úlohy VEGA 1/0377/08 „Humanizácia vyučovania športových hier ako prostriedok zefektívnenia edukačného procesu na základných školách“ zistiť aktuálny stav využívania pohybových hier v školskej telesnej výchove u dievčat 2. stupňa z aspektu mestských a vidieckych základných škôl na Orave.

ÚLOHY PRÁCE

1. Preštudovať literárne pramene a získať potrebné vedomosti o danej problematike.
2. Vypracovať dotazník pre žiakov 2. stupňa základných škôl a prostredníctvom metódy dotazníka zistiť využívanie pohybových hier.
3. Vyhodnotiť a porovnať získané výsledky z mestských a vidieckych škôl na Orave.
4. Formulovať závery a odporúčania pre prax.

METODIKA A VÝSLEDKY PRÁCE

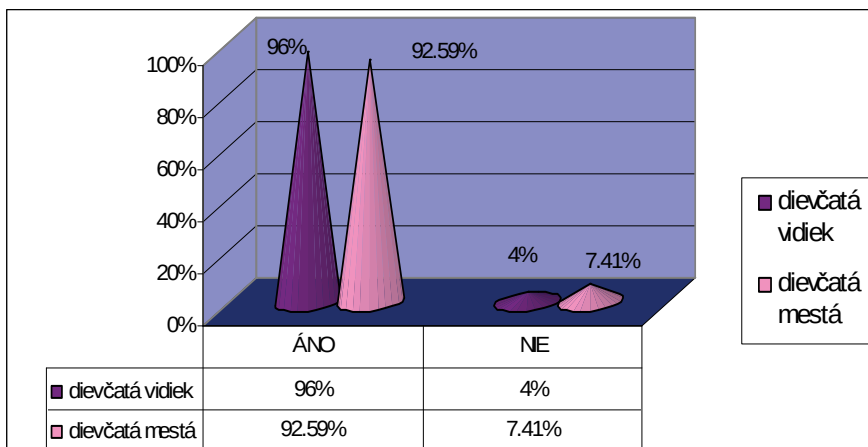
V našom výskume sme pri získaných empirických materiálov, ich teoretickom spracovaní a zovšeobecňovaní uplatnili metódy analýzy, syntézy, porovnávanie, dotazníkové a štatistické metódy. Po dôslednom vypracovaní sme dotazník rozposlali na 18 škôl na Orave a z toho bolo 11 vidieckych škôl a 7 mestských škôl. Prostredníctvom odpovedí sme zistili záujem dievčat o pohybové hry, taktiež aj názory na využívanie pohybových hier v školskej telesnej výchove a vo voľnom čase. Aktuálny stav využívania pohybových hier sme zisťovali na populačnom súbore respondentiek 8. a 9. ročníka. Počet tvorilo 181 respondentiek. Z mestských škôl nám odpovedalo 81 a z vidieckych škôl 100 dievčat.

Dotazník pozostával zo 16 otázok a bol určený pre žiačky 8. a 9. ročníka základných škôl. Vyhodnotením odpovedí respondentiek sme nadobudli zaujímavé výsledky:

Vyhodnotením prvej a druhej otázky, v ktorých sme zisťovali počet a ročník respondentiek sme zistili, že nám na dotazník odpovedalo z vidieckych škôl 100 dievčat a z mestských škôl 81 dievčat, teda spoločný počet tvorilo 181 respondentiek. V druhej otázke sme zisťovali ročník štúdia u skúmanej vzorky respondentiek. Vyhodnotením sme zistili, že na vidieku počet 100 respondentiek tvorilo 55% dievčat ôsmeho ročníka a 45% deviatego ročníka. V mestách nám z počtu 81 respondentiek odpovedalo 62,96% dievčat ôsmeho ročníka a 37,04% deviatego ročníka. Výsledky z vidieckych a mestských škôl sme zaznamenali na obrázku 1.

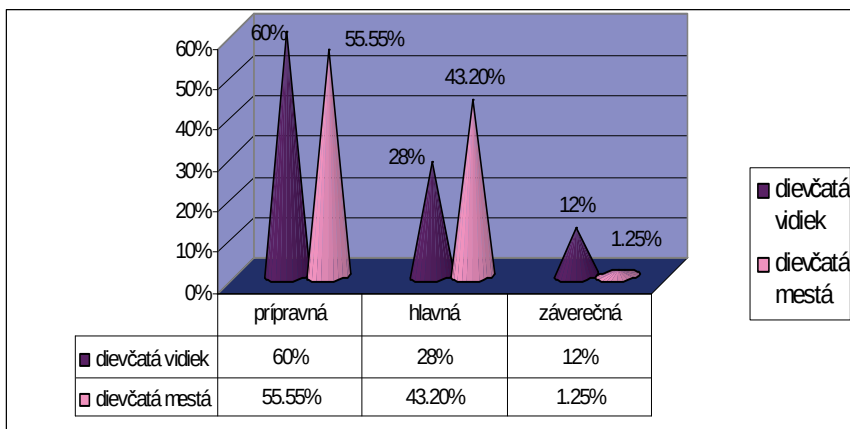
Komparáciou odpovedajúcich respondentiek sme zistili, že v mestách väčší počet tvorili respondentky ôsmeho ročníka, no nepovažujeme to za negatívne, pretože medzi ôsmačkami a deviatačkami nie je veľký, prípadne takmer žiadny vekový rozdiel.

V tretej otázke sme zistili, že pohybové hry sú v plnej miere využívané v školskej telesnej výchove v mestách aj na vidieku na Orave. Naš predpoklad potvrdzujú vysoké percentuálne hodnoty, ktoré ako sme zistili, boli u všetkých skupín respondentiek viac ako 92%. Dosiahnuté hodnoty potvrdzujú, že pedagógovia si uvedomujú význam pohybových hier, taktiež ich potreby pravidelného využívania na vyučovacích hodinách telesnej výchovy. Presné výsledky znázorňuje obrázok 1.



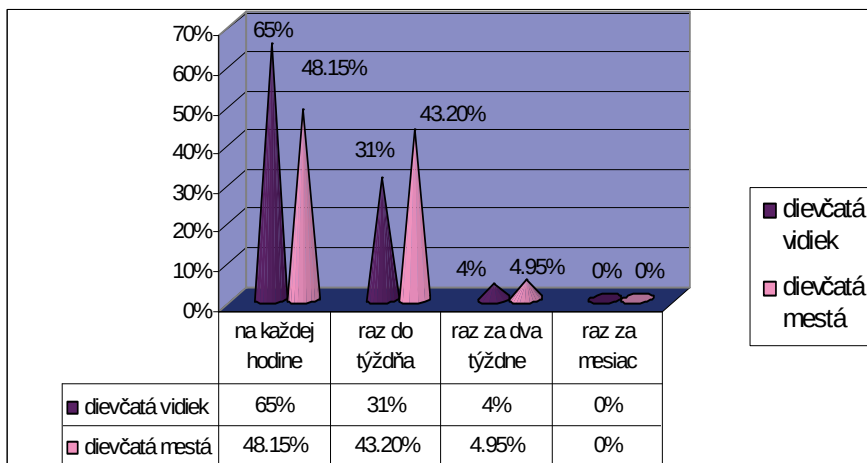
Obrázok 1 Výsledky využívania pohybových hier na hodinách telesnej výchovy.

V štvrtej otázke sme sa respondentiek pýtali, v ktorej časti vyučovacej hodiny sa najčastejšie stretávajú s pohybovými hrami. U respondentiek sme zaznamenali rozdielnosť odpovedí. Na základe získaných výsledkov usudzujeme, že pohybové hry sa využívajú vo všetkých častiach vyučovacej hodiny, čo považujeme za veľmi pozitívne a myslíme si, že veľkú úlohu tu zohráva samotná osobnosť pedagóga i jeho plánovanie a organizácia vyučovacej hodiny. Zistili sme, že z vidieckych škôl 60% dievčat uviedlo prípravnú časť, 28% hlavnú časť a 12% záverečnú časť. V mestských školách 55,55% dievčat uviedlo prípravnú časť, 42,30% hlavnú časť a 1,25% záverečnú časť. Výsledky poukazujú na fakt, že v mestách aj na vidieku majú pohybové hry najčastejšie využitie v prípravnej časti vyučovacej hodiny. Tiež sme zistili, že v mestských školách sa pohybové hry využívajú v hlavnej časti častejšie než vo vidieckych školách. Konštatujeme, že zaraďovanie pohybových hier do hlavnej časti, môže prispieť k pozitívnejším výsledkom, ako aj k ľahšiemu osvojovaniu učiva a zvyšovaniu záujmu u žiakov. Avšak je dôležitá vhodnosť výberu, pretože nesprávne zaradená, prípadne nevhodná pohybová hra, môže mať negatívny vplyv na žiakov. Nemyslíme tým len stratu záujmu, ale aj vhodnosť výberu má vplyv na osvojenie správnych návykov. Preto aj z tohto dôvodu kladieme dôraz na opatrnosť pri výbere pohybových hier. Výsledky sú znázornené na obrázku 2.



Obrázok 2 Využívanie pohybových hier v jednotlivých častiach vyučovacej hodiny

Porovnaním získaných odpovedí v piatej otázke sme tiež zistili, že pohybové hry sú častejšie využívané vo vidieckych školách. Percentuálny rozdiel pri komparácii odpovedí bol až 20%. Na základe tohto zistenia môžeme konštatovať, že pohybové hry sú častejšie využívané na vidieku než v mestách. Výsledky znázorňuje obrázok 3.

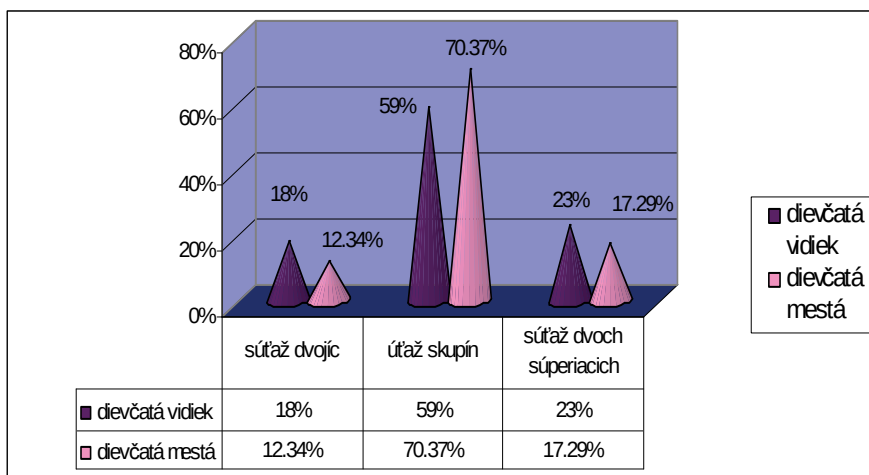


Obrázok 3 Percentuálne výsledky častého využívanie pohybových hier na hodinách telesnej výchovy

V šiestej otázke sme u respondentiek zisťovali, kde sa najčastejšie uskutočňujú pohybové hry, ktoré sa hrajú na hodinách telesnej výchovy. Vyhodnotením výsledkov sme zistili, že vo vidieckych školách až 62% dievčat uviedlo školské

ihrisku, na základe čoho usudzujeme, že viac času trávia žiaci počas hodín telesnej výchovy na školskom ihrisku. Keďže zo samotnej skúsenosti vieme, že na Orave je veľa škôl bez telocvične, tak aj to môže byť jeden z dôvodov, prečo školské ihrisko získalo najviac percent od respondentiek z vidieka. Ako druhú možnosť odpovede, telocvičňu, uviedlo 38% dievčat. Tretiu možnosť odpovede (príroda – výlety) neuviedla ani jedna respondentka z vidieckych škôl. V mestských školách najviac percent, teda až 83,95% získala telocvičňa. Školské ihrisko získalo tiež konkrétne percento a to 16,05%, na základe čoho si myslíme, že v prípade priaznivého počasia sa vyučovacie hodiny konajú na školskom ihrisku. Ani v mestských školách tretiu možnosť odpovede neuviedla žiadna z respondentiek. Podľa nášho názoru je veľmi dôležité, aby mala škola vlastnú telocvičňu a dostatočné materiálne zabezpečenie. Dobré podmienky sú základom pre realizáciu, obohatenie a spštenie pohybových hier.

Vyhodnotením siedmej otázky, v ktorej sme sa respondentiek pýtali, ako najčastejšie hrávajú pohybové hry, sme zistili, že v mestských, ale aj vo vidieckych školách sa najčastejšie hrávajú pohybové hry ako súťaže skupín. Percentuálne hodnoty boli u respondentiek na vidieku aj v mestách pri možnosti odpovede, súťaž skupín, viac ako 74 % (Obrázok 4). Myslíme si, že súťaž skupín je najvhodnejšou formou, pretože sa žiaci nielen naučia pracovať a spolupracovať v skupinách, ale každý žiak má väčšie šance zapojiť sa a realizovať v pohybovej hre v porovnaní s kolektívom.

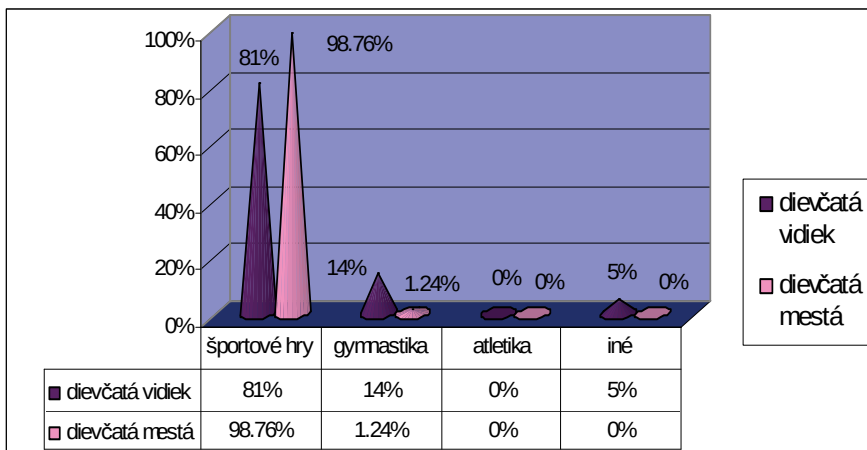


Obrázok 4 Spôsob najčastejšieho hrávania pohybových hier

V nasledujúcej ôsmej otázke sme sa pýtali respondentiek, ako sa realizujú pohybové hry na hodinách telesnej výchovy. Po vyhodnotení sme zistili, že pohybové hry sa v mestách aj na vidieku najčastejšie realizujú s náčiním (lopty, stuh, švihadla a pod.). Dovoľujeme si tak tvrdiť na základe vysokých percentuálnych výsledkov v danej odpovedi, ktoré sme zaznamenali u každej skupiny respondentiek. Pohybové

hry s náčiním uviedlo na vidieckych školách až 66% respondentiek a v mestských školách až 75,30% respondentiek. Dosiahnuté hodnoty považujeme za veľmi pozitívne. Považujeme tiež za dôležité spomenúť, že respondentky uviedli aj možnosť odpovede s náradím, ale aj bez náradia a náčinia. Dosiahnuté hodnoty boli síce omnoho nižšie, no nepovažujeme to za negatívne. Sme toho názoru, že každá pohybová hra, či už s náradím alebo náčiním, ale aj bez využitia náradia alebo náčinia, dokáže žiakov zaujať, motivovať, teda mať celkovo pozitívny vplyv na žiaka. Myslíme si a zároveň aj odporúčame pedagógom, že ak je škola dostatočne materiálne vybavená, je veľmi vhodné ak sa uprednostňujú pohybové hry s využitím náradia alebo náčinia. Hry sa tak stávajú pre žiakov zaujímavejšie a zanechávajú väčší emocionálny zážitok.

Pohybové hry ako edukačný prostriedok je možné využiť v každom tematickom celku, pretože ich pôsobenie je širokospektrálne. Zaujímalo nás v ktorom tematickom celku sa využívajú najčastejšie, preto sme v deviatej otázke zisťovali konkrétny tematický celok. Zo všetkých možností výberu (napr. gymnastika, atletika a pod.) najviac respondentiek uviedlo ako dominantný celok športové hry. Myslíme si, že pohybové hry sú vhodným prostriedkom na ľahšie a rýchlejšie osvojenie si herných činností v športových hrách. Samotná prax potvrdzuje, že na každú jednu športovú hru a jej herné činnosti, zodpovedá veľké množstvo pohybových hier. Na obrázku 5 sme znázornili, že zistené hodnoty pri možnosti športové hry boli u respondentiek nad 81%.



Obrázok 5 Tematický celok, v ktorom sa najčastejšie využívajú pohybové hry

V desiatej a jedenástej otázke sme zisťovali, v ktorej športovej hre sa najčastejšie hrávajú pohybové hry a ktorá športová hra patrí medzi ich najobľúbenejšiu. Pri tejto otázke sme zistili rozdielnosť odpovedí. Usudzujeme, že každá respondentka uviedla tú športovú hru, ktorá je jej obľúbenou, popřípadе má na danej škole dominantnejšie postavenie pred ostatnými športovými hrami a respondenti sa s ňou stretávajú častejšie. Dôvody môžu byť rôzne, no myslíme si,

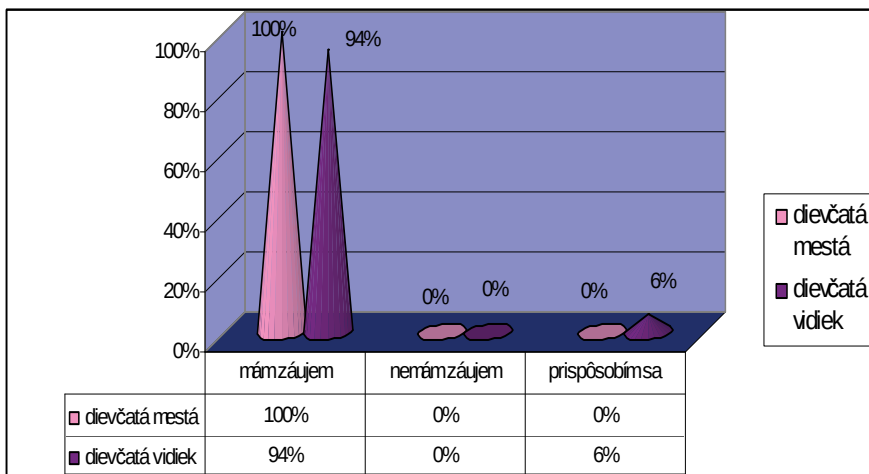
že jedným z hlavných dôvodov je nedostatočné materiálne a finančné zabezpečenie školy. Na vidieckych školách sa u dievčat najčastejšie preferuje športová hra volejbal, teda 38%. U dievčat nás prekvapila aj posledná možnosť odpovede, na ktorú odpovedalo až 36% respondentiek. Zistili sme, že aj okrem nami uvedenými športovými hrami, sa na hodinách využíva aj vybíjania. V mestských školách najviac percent, presne 59,25%, získal volejbal.

V ďalšej v poradí, teda v dvanástej otázke, sme sa pýtali respondentiek či poznajú niektoré pohybové hry zamerané na ich obľúbenú športovú hru. Ak uviedli možnosť odpovede, áno, ich úlohou bolo tiež napísať názvy aspoň dvoch pohybových hier. Zistili sme, že respondentky poznajú pohybové hry, o čom svedčia vysoké percentuálne výsledky kladnej odpovede. Prekvapilo nás však, že aj napriek tomu, že respondentky uviedli kladnú odpoveď, nevedeli uviesť názov pohybovej hry. Porovnaním odpovedí z mestských a vidieckych škôl sme tiež dospeli k zisteniu, že respondentky z vidieckych škôl majú väčšiu znalosť pohybových hier. Mali síce problém s uvedením konkrétnej pohybovej hry, no percentuálna hodnota 91% pri kladnej odpovedi je výrazne vyššia ako u respondentiek z mestských škôl, kde percentuálna hodnota bola iba 60,46%.

Na trinástu otázku, chceli by ste častejšie na hodinách telesnej výchovy hrať pohybové hry, sme od väčšiny respondentiek získali kladnú odpoveď. Percentuálna hodnota bola v mestských a aj vo vidieckych školách viac ako 82%.

V štrnástej otázke sme sa respondentiek pýtali, ako sa cítia po vykonaní pohybových hier. Najvyššie percento získala prvá možnosť odpovede, ktorá znela príjemne unavené a to vo vidieckych školách u respondentiek 68%. V mestských školách túto možnosť 60,49% respondentiek. Aj druhá kladná možnosť odpovede, ktorá znela, plná energie, získala dostatočne vysoké percentuálne výsledky od respondentiek, čo považujeme za pozitívne. Myslíme si, že pozitívne pocity zo strany žiakov sú výbornou spätnou väzbou pre každého pedagóga. Aj napriek tretej možnosti odpovede výsledky hodnotíme pozitívne, lebo poukazujú na to, že pohybové hry majú pozitívny vplyv na žiakov po stránke citovej.

V predposlednej otázke, uprednostňujete pohybové hry, ktoré už poznáte alebo máte záujem o nové pohybové hry, s ktorými ste sa ešte nestretli, sme zistili, že respondentky majú záujem o nové pohybové hry. Myslíme si, že pri plnení cieľov a obsahu telesnej výchovy by mal učiteľ do určitej miery rešpektovať požiadavky a záujmy žiakov. Aj to je jedná z možností ako u žiaka prebudiť záujem o aj o iné, nepoznané pohybové aktivity a zároveň tým u žiakov vypestovať pozitívny vzťah k predmetu telesná výchova. Zaraďovanie pohybových hier do telovýchovnej praxe sú rôzne. Mnohí pedagógovia využívajú iba obmedzené množstvo pohybových hier, preto sa v praxi môžeme stretnúť s tým, že žiaci už vopred vedia ako bude prebiehať celá vyučovacia hodina. Výsledky potvrdzujú, že žiaci majú záujem o nové hry, preto by sme žiakov mali neustále oboznamovať s novými pohybovými hrami. Výsledky záujmu/nezáujmu respondentiek z vidieckych a z mestských škôl uvádzame na obrázku 6.



Obrázok 6 Záujem/nezáujem respondentiek o nové pohybové hry.

V poslednej otázke sme u respondentiek zisťovali, či sa vo svojom voľnom čase hrávajú pohybové hry osvojené na hodinách telesnej výchovy. Zistili sme, že až 93% dievčat z vidieckych škôl a 61,72% dievčat z mestských škôl, sa hráva vo svojom voľnom čase osvojené pohybové hry, čo považujeme za veľmi pozitívne. Porovnaním výsledných hodnôt z miest a z vidieka, sme dospeli k záverom, že osvojené pohybové hry sa častejšie vo voľnom čase hrávajú respondentky z vidieckych škôl.

ZÁVER

Cieľom našej práce bolo zistiť aktuálny stav využívania pohybových hier v školskej telesnej výchove na 2. stupni základných škôl z aspektu mestských a vidieckych škôl na Orave.

Našou prácou by sme chceli prispieť k odhaľovaniu a pochopeniu významu pohybových hier, pretože ich považujeme za východiskový faktor pri formovaní trvalého vzťahu k telesnej výchove a športu. Správnou aplikáciou pohybových hier do vyučovacieho procesu učiteľmi telesnej výchovy je možné tento vzťah výrazne ovplyvniť. Nehovoríme však len o zaraďovaní pohybových hier preferovaných žiakmi, ale najmä o aplikácii nových, žiakmi nepoznaných pohybových hier. Aj napriek zhoršujúcim sa podmienkam, začínajúcim materiálnym a objektovým nedostatkom alebo znižujúcej sa aktivity učiteľov kladieme dôraz na neustálu aplikáciu pohybových hier do vyučovacieho procesu. Správne zvolená pohybová hra je polovicou úspechu. Majerský (2002) tvrdí, že každá nežiaduca situácia sa môže zlepšiť len za predpokladu, keď budeme inovovať celý telovýchovný proces. Je potrebné si túto skutočnosť uvedomiť a hľadať cesty, ako zlepšiť nežiaduci stav a jeho dosahy.

Počas vypracovania práce, sme zistili mnoho zaujímavých informácií, ktoré by mohli byť prospešné, pre každého pedagóga. Navrhujeme nasledovné odporúčania pre prax.

- Pohybová hra má dôležitý význam pre rozvoj osobnosti žiaka, pretože sa pri nich môže v plnej miere prejavíť jeho individualita a tvorivá iniciatíva. Preto odporúčame učiteľom pravidelne viesť žiakov k pohybovým hrám.
- Nie každá pohybová hra je u žiakov obľúbená, preto kladieme dôraz na učiteľov aby pri výbere pohybovej hry rešpektovali vekové osobitosti žiakov. Je dôležité aby učiteľ vedel výberom hry navodiť dobrú atmosféru, vzbudiť záujem u žiakov a splniť cieľ, ktorý sa mal zvolenou hrou dosiahnuť.
- Odporúčame využívať náčinie a náradie pri realizácii akejkoľvek pohybovej hry, pretože žiaci sa tak tešia väčšej obľúbenosti. Prinášajú žiakom väčšie uspokojenie.
- Každý pedagóg by mal mať vytvorený svoj zásobník pohybových hier a neustále ho obohacovať o nové hry. Práce mnohých autorov poukazujú na fakt, že mnohí pedagógovia využívajú iba obmedzené množstvo pohybových hier (priemerne päť) a iných námetov pre pohybovú aktivitu, čo je v rozpore s takouto ponukou odbornej literatúry. Myslíme si, že učiteľ by mal námety hľadať nie len v odbornej literatúre, ale mal by využívať rôzne internetové zdroje.

Na záver považujem za potrebné spomenúť, že súhlasíme s myšlienkou, ktorú uvádza vo svojom článku autor Nemec (2007). Za podstatné a dôležitejšie považuje to, aby si každý pedagóg už od začiatkov svojej kariéry, na základe dostupných informácií, osvojil potrebné základné teoretické a metodické východiská. Utvoril si svoju pedagogickú filozofiu a postupne si sám začal vytvárať nové formy (zásobníky) hier a cvičení, ktoré zodpovedajú podmienkam, úrovni, kvalite a veku hráčov a samozrejme aj jeho predstavám
(http://www.trenink.com/index.php?option=com_content&task=view&id=1310&Itemid=136).

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- ADAMČÁK, Š. 2005. *Pohybové hry a telovýchovné názvoslovie*. Banská Bystrica: Pedagogická fakulta Univerzita Mateja Bela, 2005. 104 s. ISBN 80-8083-079-7.
- ADAMČÁK, Š. – NOVOTNÁ, N. 2009. *Hry v telocvični a základná gymnastika*. Banská Bystrica: Fakulta humanitných vied Univerzita Mateja Bela, 2009. 204 s. ISBN 978-80-554-0125-6.
- ARGAJ, G. 2001. *Pohybové hry*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2001. 95 s. ISBN 80-223-1658-X.
- BILOVSKÁ, M – MICHAL, J. – BENCE, M. 1994. 67s. *Didaktika plávania*. Banská Bystrica: Pedagogická fakulta Univerzita Mateja Bela, 1994.
- DARÁK, M. – KRAJČOVÁ, N. 1995. *Empirický výskum v pedagogike*, Prešov: Manacon, 1995. 167 s. ISBN 80-08-00433-9.
- GAVORA, P. 2001. *Úvod do pedagogického výskumu*. Bratislava : Univerzita Komenského, 2001. 236 s. ISBN 80-223-1628-8.
- JALECZ, E.- VEISOVÁ, M. 2001. *Pohybové hry*. Nitra: Univerzita Komenského, 2001. 108 s. ISBN 80-8050-460-1.

- KRŠKA, P – ADAMČÁK, Š. 2008. *Pohybové schopnosti a hry na ich rozvoj*. Ružomberok: Pedagogická fakulta Katolícka univerzita, 2008. 103 s. ISBN 978-80-8084-319-9.
- MAJERSKÝ, O. 2002. *Športové záujmy žiakov ZŠ a SŠ západoslovenského regiónu*. Bratislava: Metodicko – pedagogické centrum, 2002. 56 s. ISBN 80-8055-710-1.
- NEMEC, M. 2007. *Príklady pohybových hier pre detské kategórie vo futbale*. http://www.trenink.com/index.php?option=com_content&task=view&id=1310&Itemid=136.
- VLADOVIČOVÁ, N. 1998. *Pohybové hry*. Banská Bystrica: Pedagogická fakulta Univerzita Mateja Bela, 1998. 74 s. ISBN 80-8055-164-2.

ZHRNUTIE

Pohyb patrí medzi prvé životné prejavy človeka a je dominantnou činnosťou v prvých rokoch života. V poslednom období sa však často vstupom dieťaťa do školy pohybová aktivita obmedzuje. V dôsledku absencie pohybu u detí dochádza k neustálemu poklesu ich telesnej zdatnosti, pohybovej výkonnosti, k zhoršovaniu držania tela a následne i zdravotnému stavu. Základným cieľom školskej telesnej výchovy je a malo by byť zvyšovanie funkčnej a pohybovej výkonnosti žiakov a utváranie ich kladného a trvalého vzťahu k pohybovej aktivite (Krška – Adamčák, 2008).

Cieľom práce bolo zistiť aktuálny stav využívania pohybových hier v školskej telesnej výchove u dievčat 2. stupňa z aspektu mestských a vidieckych základných škôl na Orave. Prostredníctvom odpovedí sme zistili záujem dievčat o pohybové hry, taktiež aj názory na využívanie pohybových hier v školskej telesnej výchove a vo voľnom čase. Aktuálny stav využívania pohybových hier sme zisťovali dotazníkovou metódou na populačnom súbore respondentiek 8. a 9. ročníka. Počet tvorilo 181 respondentiek, ktoré ochotne odpovedali na 16 otázok v dotazníku.

SUMMARY

THE USE OF MOVEMENT GAMES IN SCHOOLS PHYSICAL EDUCATION BY GIRLS IN THE SECOND DEGREE PRIMARY SCHOOLS

Movement is among the first signs of human life and is the dominant activity in the first years of life. However, over the last years, the movement activity is limited by the child's entry into the school. In the absence of movement by children, there is a continuing decline in their physical capabilities, physical performance, the deterioration of posture and consequently the health condition. The basic objective of school physical education is and should be the increase of functional and physical performance of pupils and formation of a positive and lasting relationship to physical activity (Krska - Adamčák, 2008).

The goal was to identify the current status of the use of movement games in schools physical education by girls in the second degree, from the aspect of urban and rural primary schools in the Orava region. Through the responses, we found the interest of girls in movement games and also opinions on the use of movement games in school physical education and leisure time. The current state of the use of movement games was investigated through questionnaires on a population of

respondents of the 8th and 9th grade. The number consisted of 181 respondents who willingly answered 16 questions in the questionnaire.

KEY WORDS: Movement games, school physical education, physical activity, educate, middle school age.

ZÁUJEM ŽIAKOV O ÚPOLY A BOJOVÉ UMENIA POČAS VYUČOVACÍCH HODÍN TELESNEJ VÝCHOVY NA 2. STUPNI ZŠ

MARIÁN PAULENKA

Katedra telesnej výchovy a športu, Fakulta humanitných vied, Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica, Slovenská republika

Kľúčové slová: Úpoly, bojové umenia, telesná výchova, anketa.

ÚVOD

Je všeobecne známe, že úpolové športy a bojové umenia sú prostriedkom všestranného rozvoja osobnosti človeka, tzn. mentálneho i fyzického. U detí vzbudzujú radosť, túžbu po meraní síl a súťažení, poskytujú im dostatok voľného pohybu, optimálny rozvoj rýchlostných a obratnostných schopností (Đurech, 1993).

PROBLÉM

Častokrát sme svedkami, akoby sa učitelia telesnej výchovy úpolom zámerne vyhýbali. Žiaci sa počas vyučovacích hodín s prvkami úpolov a bojových umení stretávajú vo veľmi obmedzenej forme. A to i napriek tvrdeniam mnohých autorov, ktorí úpoly považujú za dôležitú súčasť telesnej výchovy. Podľa Đurecha (1994) patrí úpolom nezastupiteľné miesto v školskej telesnej výchove. Fojtík (1990) vyzdvihuje celú činnosť v úpoloch, najmä jej biologický a sociálny aspekt, ktorý vedie k návykom na trvrdý fyzický kontakt vytvárajúci pocit spolupatričnosti a znižujúci frustračnú toleranciu jedinca, často vedúcu k zvýšenej agresivite. Úpolové športy a bojové umenia (Đurech, 2000) majú náročnú dlhodobú prípravu, v ktorej sa využívajú zložité pohybové štruktúry základných úpolov, športových úpolov, bojových umení a sebaobrany. Je dôležité, aby sa frekvencia vyučovacích hodín so zameraním na úpoly (najmä prípravné) a bojové umenia podstatne zvýšila. V minulosti (Reguli, 2007) boli úpoly považované hlavne za prostriedok rozvoja silových schopností, no dnes je známa, ich širokospektrálna aplikácia na rozvoj takmer všetkých pohybových schopností. Bartík (1999) prikladá úpolom v školskej telesnej výchove mimoriadny význam. Najmä vďaka ich diferenciacii na jednotlivé hmotnostné kategórie ich môžu realizovať všetky telesné typy žiakov. Vykonávajú sa v podmienkach meniacej sa situácie, ktorá si vyžaduje presnú reakciu na príslušné podmienky.

Úpoly patria medzi neštandardné cvičenia, pri ktorých sa často striedajú obdobia vysokoaktívnej a miernej pohybovej aktivity. Pri dlhodobejšom cvičení úpolov sa zvyšuje kinestetická citlivosť a skracuje reakčná doba. Podľa Kischnicka (2000, s. 60) pre mladého človeka znamená zápas často istý očistný oheň hrubých pocitov. Ak chceme, aby osobnosť mladého človeka dozrela, nesmieme ho ušetriť vysporiadania sa s protivníkom.

CIEĽ, HYPOTÉZY, ÚLOHY

Cieľom našej práce bolo prostredníctvom ankety zistiť záujem žiakov 2. stupňa základných škôl v okrese Zvolen o úpoly a bojové umenia a množstvo času im venované počas výučby, ako aj množstvo základných informácií, ktorými žiaci disponujú o úpoloch a bojových umeniach .

Na základe výskumov sme si stanovili hypotézu, že nami oslovení žiaci sa zrejme nestretávajú pravidelne počas vyučovacích jednotiek školskej telesnej výchovy s prvkami úpolov a bojových umení. Na splnenie cieľa sme si stanovili a následne realizovali úlohy:

1. Vypracovať anketu.
2. Vybrať základné školy, ktoré sa zúčastnia výskumu.
3. Spracovať výsledky ankety a vyvodiť závery.

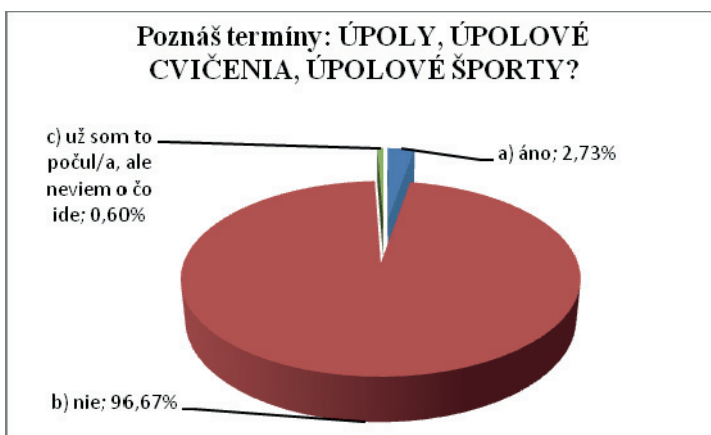
METODIKA PRÁCE

V našom výskume sme sa zamerali na zisťovanie úrovne informovanosti žiakov 2. stupňa ZŠ o úpoloch a bojových umeniach a množstvo času, ktoré im učitelia telesnej výchovy venujú počas školského roka. Do výskumu boli zapojené 4 základné školy z okresu Zvolen – 1. ZŠ, 3. ZŠ, 5. ZŠ, 9. ZŠ. Základnou metódou na zisťovanie faktov bola anketa. Anketu sme do škôl administrovali osobne, do každej školy 90 anketových lístkov. Rozdali sme 360 anketových lístkov, vrátilo sa späť 330, čo znamená, že 91,66 % žiakov odpovedalo na naše otázky. Výskumu sa zúčastnilo celkovo 330 žiakov z toho 219 chlapcov (66%) a 111 dievčat (34%). Na vyhodnotenie údajov sme použili grafické a percentuálne vyhodnotenie.

VÝSLEDKY

Ankety sa zúčastnilo 330 žiakov 2. stupňa štyroch zvolenských základných škôl. Žiakom sme položili 5 otázok súvisiacich s problematikou vyučovania úpolov na základných školách.

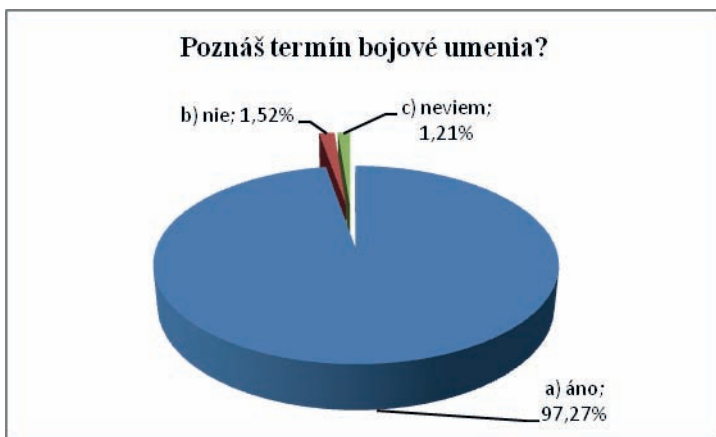
V prvej otázke sme si kládli za cieľ zistiť úroveň základných vedomostí respondentov o pojmoch úpoly, úpolové cvičenia, úpolové športy. Drvivá väčšina opýtaných žiakov (96,67%) spomínané pojmy nikdy nezaregistrovala a teda ani nepozná ich význam.



Obrázok 1 Grafické znázornenie otázky č. 1

Toto zistenie je mimoriadne zarážajúce, pretože poukazuje na skutočnosť, že učitelia telesnej výchovy ho počas vyučovacích hodín takmer nepoužívajú, čo môže byť dôvodom obáv, že sa úpolom vôbec nevenujú. 2,73% opýtaných sa vyjadrilo kladne a 0,60% žiakov slová úpoly, úpolové cvičenia a úpolové športy už počulo, no netuší čoho sa týkajú. Zastávame názor, že telovýchovný pedagógovia by mohli vo väčšej miere narábať so spomínanými pojmami. Bojové činnosti sú pre deti atraktívne a určite by si v krátkej dobe osvojili zaužívanú terminológiu uplatňujúcu sa v tejto oblasti pohybovej činnosti.

Druhá otázka bola žiakom podstatne zrozumiteľnejšia. Pýtali sme sa, či poznajú pojem bojové umenia. Pri tejto otázke sme samozrejme očakávali výrazne vyšší počet kladných odpovedí v porovnaní s prvou otázkou, čo sa potvrdilo.

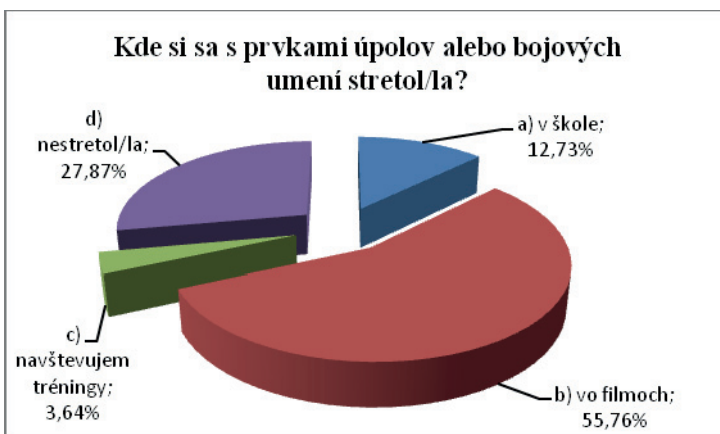


Obrázok 2 Grafické znázornenie otázky č. 2

Až 97,27% z celkového počtu oslovených respondentov výraz bojové umenia pozná. To znamená, že s výrazom „úpoly“ prišlo do styku iba minimum detí 2. stupňa základnej školy. Výraz „bojové umenia“ bol známy takmer všetkým opýtaným. Iba 1,52% žiakov sa vyjadrilo, že ho nepozná a 1,21% sa nevedelo vyjadriť.

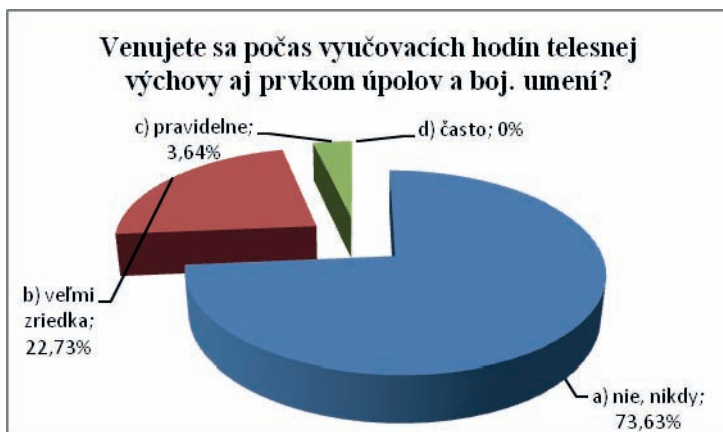
V otázke č. 3 sme našu pozornosť orientovali na oblasť, kde sa žiaci s prvkami úpolov a bojových umení stretli. Zaujímal nás primárny zdroj ich informovanosti o danej problematike. V súlade s našimi očakávaniami, viac ako polovica (55,76%) respondentov označilo za hlavný zdroj ich poznatkov televíziu, čo môžeme vidieť i v grafickom znázornení na obrázku 3. Masovokomunikačný prostriedok, akým televízia určite je, má v súčasnosti dominantné postavenie v informovanosti detí o bojových umeniach.

Iba 12,73% opýtaných reagovalo, že s úpolmi a bojovými umeniami prišlo do styku v školskom prostredí a 3,64% žiakov navštevuje tréningové jednotky nejakého bojového umenia. 27,87% detí sa s prvkami úpolov ani bojových umení nestretlo.



Obrázok 3 Grafické znázornenie otázky č. 3

Anketová otázka č. 4 bola pre nás mimoriadne podstatná, keďže poukazuje na súčasný reálny stav vo vyučovaní úpolov a prvkov bojových umení počas edukačného procesu telesnej výchovy.

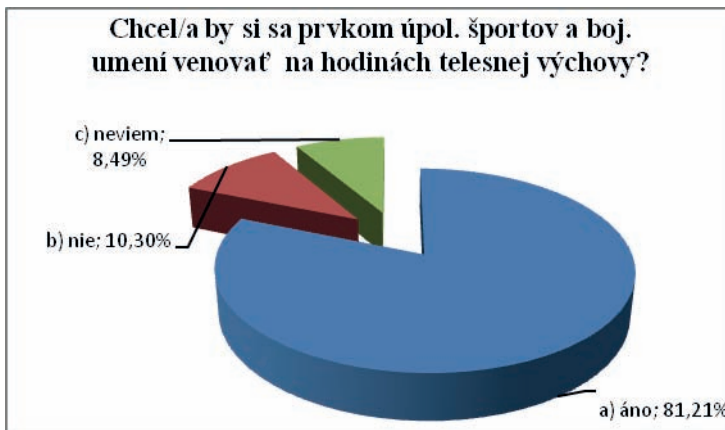


Obrázok 4 Grafické znázornenie otázky č. 4

Je doslova alarmujúce, že až 73,63% z celkového počtu respondentov sa vyjadrilo veľmi jednoznačne, a to, že sa počas vyučovacích hodín telesnej výchovy s prvkami úpolov ani bojových umení nikdy nestretlo. 22,73% žiakov uviedlo, že spomínané prvky sa v obsahovej štruktúre vyučovacích hodín objavili iba veľmi zriedka. Iba 3,64% opýtaných reagovalo na položenú otázku kladne a potvrdilo aspoň akú takú pravidelnosť úpolov objavujúcich sa v edukačnom procese. Toto číslo je žalostne

nízke. Preto je dôležité apelovať na učiteľov telesnej výchovy, aby zvážili a prehodnotili počet vyučovacích hodín, na ktorých svoju pozornosť orientujú na prvky úpolov a bojových umení. Ani jediný respondent (0%) neoznačil odpoveď, že sa často stretáva na hodinách školskej telesnej výchovy s úpolmi.

Otázka č. 5 bola pre náš výskum azda najpodstatnejšia, pretože prostredníctvom nej sme zisťovali pozitívny alebo negatívny záujem žiakov 2. stupňa základných škôl o zvýšenie frekvencie vyučovacích jednotiek so zameraním na problematiku úpolov a bojových umení.



Obrázok 5 Grafické znázornenie otázky č. 5

Z obrázku 5 jednoznačne vyplýva, že drvivá väčšina žiakov, až 81,21% má eminentný záujem stretávať sa na hodinách školskej telesnej výchovy s úpolmi. Toto číslo je natoľko vysoké, že telovýchovný pedagógovia by mali prehodnotiť svoj osobný postoj k úpolom a začleniť ich prvky do obsahovej štruktúry vyučovacích hodín v omnoho väčšej miere. Možno tým dosiahnu i väčší záujem o hodiny telesnej výchovy, keďže úpolové cvičenia a prvky bojových umení dokážu spestriť a obohatiť klasické vyučovanie telesnej výchovy, ktoré už žiaci veľmi dobre poznajú. 10,30% opýtaných nemá záujem venovať sa úpolom počas vyučovacích jednotiek školskej telesnej výchovy a 8,49% respondentov sa nevedelo vyjadriť k tejto otázke.

ZÁVER

Z analýzy výsledkov môžeme konštatovať, že predpoklad, ktorý sme vyslovili v hypotéze sa potvrdil. Žiaci takmer nepoznajú pojem úpoly, čo sa ukázalo i v našej ankete. Až 96,67% potvrdilo neznalosť tohto výrazu. Najnegatívnejším zistením, ktoré anketa priniesla je, že viac ako 96% detí 2. stupňa ZŠ vo Zvolene sa s prvkami úpolov nestretlo vôbec, prípadne iba v minimálnom rozsahu. Je zarážajúce, že sa úpolom a prvkom bojových a úpolových športov nevenuje prakticky žiadna pozornosť a čas v obsahovej štruktúre vyučovacích jednotiek telesnej výchovy a to i napriek skutočnosti, že úpoly tvoria jednu so zložiek učebných osnov pre telesnú výchovu. Odporúčame učiteľom telesnej výchovy prehodnotiť svoju činnosť

a v menšej miere venovať pozornosť iba loptovým hrám, prípadne atletickým disciplinám. Svoj profesionálny rozhľad by mali rozšíriť i o vyučovanie úpolov, ktoré by si želalo zaradiť do obsahovej štruktúry vyučovacích hodín až 81,21% žiakov. Je na samotných učiteľoch či naše zistenia vezmú na vedomie alebo budú pokračovať vo svojich zaužívaných stereotypných postupoch. No pokiaľ majú záujem obohatiť vyučovanie a získať si i tých žiakov, ktorí na jednotvárne hodiny telesnej výchovy zanevrelí, je načas zaradiť do svojej činnosti i prvky úpolov a bojových umení, ktoré môžu priniesť väčšiu efektivitu do edukačného procesu.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- BARTÍK, P. 1999. Úpolové cvičenia a hry na 1. stupni základnej školy. 1. Vyd. Banská Bystrica, 1999. ISBN 80-8055-285-1.
- ĎURECH, M. a kol. 1993. Úpoly. Bratislava: UK, 1993.
- ĎURECH, M. 1994. Význam úpolov v školskej telesnej výchove. In. Telesná výchova a šport, č. 4, 1994.
- FOJTÍK, I. 1990. Úpoly pre 5. – 8. ročník základnej školy. Bratislava: SPN, 1990.
- FOJTÍK, I. 1990. Úpoly ve školní tělesné výchově II. Praha: UK, 1990, ISBN 80-7066-258-1.
- KISCHNICK, R. 2000. Tělesná cvičení a rozvoj vědomí. Bratislava: Sophia, 2000. ISBN 80-68045-3-7.
- REGULI, Z. – ĎURECH, M. – VÍT, M. 2007. Teorie a didaktika úpolu ve školní tělesné výchově. Brno: Masarykova univerzita, 2007. ISBN 978-80-210-4318-3.

ZHRNUTIE

V článku sa zaoberáme problematikou úpolov a bojových umení. Naším cieľom bolo zistiť záujem žiakov o pravidelné vyučovanie úpolov a prvkov bojových umení na hodinách telesnej výchovy. Počas realizácie výskumu sa potvrdil zvýšený záujem žiakov o výučbu prvkov úpolových a bojových športov. Je dôležité, aby sa učitelia v omnoho väčšej miere začali zaoberať i touto problematikou a zistené poznatky aplikovali v praktickej činnosti pohybovej edukácie na školách.

SUMMARY

INTEREST PUPILS COMBATIVE EXERCISES AND MARTIAL ARTS IN THE CLASSROOM PHYSICAL EDUCATION AT SECOND PRIMARY SCHOOL

The article deals with the combative exercises and martial arts. Our goal was to determine the interest of students in regular classes and combative elements of martial arts during physical education classes. During the implementation of research confirmed the increased interest of students in learning elements of martial arts and combat sports. It is important that teachers are much more widely and began to address this issue and found evidence applied in the practical education of physical activity in schools.

KEY WORDS: Combative exercises, martial arts, physical education, inquiry.

MATERIÁLNO TECHNICKÉ A PERSONÁLNE ZABEZPEČENIE VYUČOVANIA TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY NA VYBRANÝCH STREDNÝCH ŠKOLÁCH

JAROMÍR ŠIMONEK

*Katedra telesnej výchovy a športu, Pedagogická fakulta, Univerzita Konstantina filozofa, Nitra,
Slovenská republika*

Kľúčové slová: Podmienky, telesná a športová výchova, stredné školy, financovanie učiteľov. 3. vyučovacia hodina TŠV, školský vzdelávací program.

ÚVOD

V súčasnosti prebieha už tretí rok reformy školstva na Slovensku a učitelia aj verejnosť sa pýtajú, či naozaj táto reforma prináša pozitívne zmeny v systéme nášho školstva. Je ešte predčasné vyjadriť konečný záver, no určité signály z praxe už máme. V našom príspevku sa budeme zaoberať otázkami materiálno-technického a personálneho zabezpečenia vyučovania predmetu Telesná a športová výchova a čiastočne tiež financovania predmetu a učiteľov, ako aj počtu hodín Telesnej a športovej výchovy na vybraných stredných školách po zavedení Štátnych a Školských vzdelávacích programov.

Podľa organizačných smerníc Ministerstva školstva Slovenskej republiky má byť budova každej školy vybavená tak, aby sa dalo vyučovať podľa platných učebných osnov. Podľa našich skúseností získaných počas pedagogickej praxe študentov UKF v Nitre na základných školách v regióne však tieto požiadavky nie sú na každej škole splnené. Zistili sme, že osnovy sa na viacerých školách nemôžu plniť, pretože budovy a objekty sú v zlom až katastrofálnom technickom stave a učitelia sú často nútení vyučovať na vlastné riziko na náradiach, ktorých životnosť skončila pred niekoľkými rokmi a opravy sa spravidla vykonávajú laicky. Podobné zistenia uvádzajú Bendíková – Jančoková (2009). Nech je učiteľ akokoľvek kreatívny a flexibilný, bez adekvátnych podmienok nedosiahne plne stanovené ciele vyučovania. Učitelia tak modifikujú svoje ciele, čím sa znižuje kvalita a efektívnosť hodín Telesnej a športovej výchovy.

CIEĽ

Poznajúc podmienky pre vyučovanie Telesnej a športovej výchovy a krúžkovú činnosť na školách, rozhodli sme sa overiť naše predpoklady v praxi. Za základ nášho prieskumu sme vzali náš prieskum, ktorý sme realizovali v šk. roku 1999/2000 a prieskum autorov Melicher – Varga (1995). Cieľom nášho prieskumu bolo zmapovať stav materiálno-technického a personálneho zabezpečenia vyučovania Telesnej a športovej výchovy na 60 vybraných stredných školách (41 gymnázií a 19 stredných odborných škôl) v regiónoch Nitra a Banská Bystrica. Naše výsledky sme porovnávali so zistenými údajmi spred viac ako 10 rokov.

METODIKA

Na zistenie údajov sme použili metódu dotazníka, rozhovoru s riadiacimi pracovníkmi škôl a výsledky sme štatisticky spracovali v programe excel. Dotazník do škôl sme distribuovali prostredníctvom študentov na pedagogickej praxi, ktorí komunikovali s riaditeľmi škôl a s učiteľmi Telesnej a športovej výchovy.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

V nasledovnej časti budeme prezentovať výsledky podľa jednotlivých položiek v dotazníku.

1. Dĺžka pedagogickej praxe učiteľov

Z tab.1 je zrejmé, že priemerná dĺžka pedagogickej praxe učiteľov Telesnej a športovej výchovy na stredných školách v regiónoch Nitra a Banská Bystrica je 16,33 rokov. Znamená to, že priemerný vek učiteľov v praxi je okolo 40-42 rokov. Potešuje skutočnosť, že viac ako 34% učiteľov má prax do 10 rokov a takmer 37% do 20 rokov. Nad 30 rokov praxe vykázalo spolu iba 11% oslovených učiteľov.

Tabuľka 1 Dĺžka pedagogickej praxe učiteľov Telesnej a športovej výchovy

Dĺžka praxe	Roky (%)	Počet (n)
Do 10 rokov	34,25	25
11 – 20 rokov	36,98	27
21 -- 30 rokov	17,81	13
31 -- 40 rokov	10,96	8
Viac ako 40 rokov	0,00	0
	Priemer: 16,33 roka	Spolu: 73

2. Zdroje finančného zabezpečenia škôl

Pri porovnaní zdrojov finančného zabezpečenia škôl vidíme (tab. 2), že stredné školy popri vlastných zdrojoch školy prevažne získavajú prostriedky od rodičovskej rady, sponzorov a poukazov, ako aj prostriedky nadácií, projektov a z 2% z daní.

Tabuľka 2 Zdroje finančného zabezpečenia predmetu TŠV

	Rod.rada	Sponzor	Nadácie	Zdroje školy	Poukazy	Projekty	2% dane	Nájom
Zdroje	56%	48%	11,6%	47,8%	10,4%	9,7%	12,2%	6,5%

Pozitívne v tejto oblasti je, že školy čoraz viac využívajú iné zdroje, ako boli v minulosti výhradne financie zo štátneho rozpočtu. Tým sa stávajú samostatnejšie, menej závislé od štátu a môžu alokovať prostriedky podľa svojej vlastnej odbornej špecializácie.

V porovnaní so zisteniami Melichera a Vargu (1995) sa potvrdila tendencia k využívaniu iných zdrojov.

3. Rok technickej prehliadky náradia a náčinia

Pravidelná kontrola bezpečnosti náradia a náčinia na školách je nevyhnutným predpokladom pre bezpečný a moderný telovýchovný proces. Je potešiteľné, že v porovnaní s rokom 1999, kedy bol vek ostatných bezpečnostných kontrol v priemere 3-5 rokov, v r. 2010 väčšina škôl (53,34%) robila bezpečnostnú previerku ukončenú vydaním certifikátu o nezávadnosti pracovného (cvičebného) prostredia pred začiatkom každého školského roka. Zaráža však, že ešte stále existujú školy, ktoré **nikdy** nemali robenú takúto previerku (2 nikdy a 11 škôl nevie). Riaditelia týchto škôl by sa mali zamyslieť nad touto skutočnosťou (tab.3).

Tabuľka 3 Technické prehliadky telovýchovných objektov

Počet škôl (n)	Počet škôl (percento)	Rok technickej prehliadky
32	53,34	2010
8	13,34	2009
4	6,66	2008
3	5,00	2005-2007
13	21,66	Nikdy alebo nevie

4. Školy s nevyhovujúcim vybavením pre vyučovanie

Podľa našich zistení až 83,34% škôl nemá vhodné podmienky pre vyučovanie aspoň jedného tematického celku. Nevhodné priestory pre vyučovanie športovej gymnastiky uviedlo 7 škôl, pre vyučovanie atletiky 19 škôl, plávania 43 škôl, úpoly 23 škôl a dokonca 1 škola nemá priestory pre vyučovanie športových hier. Najlepšie podmienky majú školy v našom prieskume na športové hry. Je pochopiteľné, že školy v dnešnej ťažkej ekonomickej situácii neprevádzkujú bazény, ale využívajú mestské objekty (plavárne), prípadne vodné plochy pod otvoreným nebom. Najväčší úpadok bol zaznamenaný v gymnastickom náradí, kde školy nevyužívajú v minulosti typické gymnastické náradie ako napr. kruhy, bradlá, koňa či kladinu (tab.4).

Tabuľka 4 Nevyhovujúce podmienky podľa jednotlivých TC

Názov TC	Počet škôl
Plávanie	43
Gymnastika	7
Atletika	19
Úpoly	23
Športové hry	1

5. Počet hodín TŠV v školskom vzdelávacom programe

Ministerstvo školstva pri predkladaní nového Školského zákona, ktorý dnes platí už tretí rok, proklamovalo, že v tomto záväznom školskom dokumente podporilo oblasť Pohyb a zdravie tým spôsobom, že umožnilo školám popri 2 povinných hodinách Telesnej a športovej výchovy zaviesť v rámci Školského vzdelávacieho programu ďalšie hodiny Telesnej a športovej výchovy. Školy takto môžu zaradiť do

rozvrhu hodín žiakov v týždni hodinu cvičenia aj každý deň. Výsledky nášho prieskumu na vybraných 60 stredných školách však nepotvrdili túto skutočnosť a až viac ako 66% škôl nezvýšilo počet hodín TŠV popri povinných 2 hodinách v Štátnom vzdelávacom programe. Iba niečo vyše 33% škôl využilo túto možnosť a pridalo 1 hodinu TŠV za týždeň. Medzi hlavné príčiny tohoto stavu považujú riadiaci školskí pracovníci nedostatok financií na zaplatenie učiteľov, vybavenie telovýchovných objektov, organizovanie súťaží a pod. (tab.5).

Tabuľka 5 Počty hodín Telesnej a športovej výchovy

Školy, ktoré...	Počet	Percento
nezvýšili počet hodín TŠV	40	66,66%
zvýšili počet hodín TŠV	20	33,34%

6. Vlastníctvo telovýchovných objektov

Výsledky zisťovania vlastníctva telovýchovných objektov potvrdili zhoršujúci sa stav kedy až 50 škôl nemá bazén, 5 nemá vlastnú hernú telocvičňu, 22 gymnastickú telocvičňu, 19 posilňovňu, 30 atletický areál, atď. Naopak, až 7 škôl má viac ako dve telocvične, dve školy vlastní aj tenisové kurty a stolnotenisovú herňu a 11 škôl vlastní cvičebňu. Pochopiteľný je nízky počet bazénov vo vlastníctve škôl a snaha nahradiť chýbajúce objekty u vidieckych škôl chodbami a voľnou prírodou.

7. Vlastníctvo vyučovacích pomôcok

Moderné vyučovacie pomôcky a didaktická technika pomáhajú učiteľom zvyšovať efektivitu procesu. V našom výskume majú školy pomerne slušné vybavenie 78,33% škôl vlastní a používa rádiomagnetofón, 31,66% videorekordér, 30% počítač, 43,33% fotoaparát a fotografický materiál, 8,33% diaprojektor, 15% dataprojektor a dokonca 8,33% (t.j. 5) škôl aj športtester. Na jednej škole sme zaznamenali aj používanie interaktívnej tabule a krokomerov.

8. Ponuka krúžkov

Nedostatočný počet hodín povinnej telesnej a športovej výchovy by mali školy kompenzovať rozšírením ponuky mimovyučovacích záujmových útvarov – krúžkov a športových klubov. 83,33% škôl v skutočnosti organizuje niektoré formy krúžkov. Najčastejšie sú to futbalový, volejbalový, basketbalový a stolnotenisový krúžok. Učitelia sú natoľko uvedomelí, že aj napriek tomu, že za vedenie krúžkov nedostávajú takmer žiadnu finančnú odplatu, sú ochotní pracovať so žiakmi aj v populudňajšom čase a v čase svojho voľna.

9. Spôsob odmeňovania za vedenie krúžkov

10% učiteľov uviedlo, že za krúžky sú neadekvátne honorovaní, až 55% - vôbec, 18,33% - čiastočne. Iba 16,67% učiteľov považuje svoje ohodnotenie za adekvátne.

10. Vyučovanie Zdravotnej telesnej výchovy

V dôsledku zhoršujúceho sa zdravia detí a mládeže a znižujúceho sa objemu pohybovej aktivity školákov je nevyhnutné, aby školy otvárali hodiny povinnej Zdravotnej telesnej výchovy. Náš prieskum však priniesol ohromujúce výsledky: Iba 4

školy reálne vyučujú Zdravotnú Tv, pričom dve z nich vyučujú plávanie v rozsahu 2 hodiny týždenne a 2 školy jednu hodinu. 56 škôl vôbec neorganizuje cvičenie so zdravotne oslabenými žiakmi. V porovnaní so zisteniami Šimoneka (2000) spreď 10 rokov je to veľký pokles.

11. Názory na postavenie predmetu Telesná a športová výchova

Väčšina učiteľov (61,67%) v sledovaných školách uvádza, že vplyvom reformy nedošlo k zmene postavenia predmetu TŠV v kurikulumoch. 20% uvádza, že sa situácia zhoršila a 16,67% považuje dnešný stav za lepší ako v minulosti. Jedná sa pravdepodobne o tie školy, ktoré si do Školského programu zaradili najmenej jednu hodinu TŠV (navyše k 2 hodinám TŠV v ŠVP) (tab. 6). Všetky školy okrem jednej považujú predmet Telesná a športová výchova za povinný pre všetky stupne škôl. Na jednej škole nepovažujú tento predmet za povinný na strednej škole.

Tabuľka 6 Názory učiteľov na postavenie predmetu TŠV

Postavenie predmetu TŠV	Počet učiteľov (%)
Nezmenené	61,67%
Zlepšilo sa	16,67%
Zhoršilo sa	20%
Neviem	1,66%

12. Materiálne zabezpečenie škôl

Stav materiálnych podmienok uvádzame v tab. 7.

Tabuľka 7 Materiálne zabezpečenie vyučovania TŠV

Materiálne vybavenie	Priem. počet ks	Materiálne vybavenie	Priem. počet ks	Materiálne vybavenie	Priem. počet ks
Volejbalová sieť	2,4	Gule	5,1	Kruhy	1
Tenisová sieť	1,1	Granáty	13,4	Hrazda	1,1
Stolnotenis.stôl	3,8	Disky	2,1	Rebriny	9,4
Stolnotenis. rakety	11,9	Tretry	3,2	Lavičky	6,2
Tenisové rakety	2,3	Bloky na štart	2,4	Trampolína/ka	1
Iné rakety/softbal	4,8	Latka na skok v.	1,1	Krátke tyče	1,3
Futbalové bránky	2,5	Prekážky	1,6	Píšťalky	3,2
Basketbal-koše	4,1	Švihadlá	21,7	Stany	1,2
Basketbal-lopty	16	Laná na preťah.	1	Spacie vaky	1,4
Volejbal-lopty	17,5	Laná na šplh	2,5	Lyže	12,1
Tenis-lopty	9,6	Tyče na šplh	2,8	Dresy – sady	3,1
Hádzaná-lopty	6,8	Žinenky	10,6	Váha	0,9
Gumené lopty	6	Gymn. koberec	1,3	Stopky	3,2
Kriketové loptičky	6,7	Mostíky	1,6	Magnetofón	1,3
Stolný tenis-lopty	27,7	Švédske debny	1,6	Televízor	0,5
Plné lopty/1,2,5 kg	11,6	Kozy	1,9	Video/kamera	0,4
Košíky/iné lopty	5,3	Kôň	1,1	PC softvér	1,9
Štafetové kolíky	5,6	Kladina	0,9	Pásmo	1,8
Oštep	1,7	Bradlá	0,3		

ZÁVER

Výsledky prieskumu potvrdili prílev mladej generácie do škôl, keď viac ako 34% učiteľov v stredných školách má prax do 10 rokov. Dĺžka pedagogickej praxe učiteľov sa blíži v priemere hranici 17 rokov. Väčšina učiteľov (61,67%) uvádza, že vplyvom reformy nedošlo k zmene postavenia predmetu TŠV v kurikulumoch. 16,67% uvádza, že sa situácia zlepšila a 20% považuje dnešný stav za horší ako v minulosti.

Pri porovnaní zdrojov finančného zabezpečenia škôl vidíme, že školy popri vlastných zdrojoch školy prevažne získavajú prostriedky od rodičovskej rady, sponzorov a poukazov, nadácií, projektov a 2% z daní. Školy čoraz viac využívajú iné zdroje, ako boli v minulosti výhradne financie zo štátneho rozpočtu.

Vplyvom reformy majú dnes školy možnosť zaviesť v rámci Školského vzdelávacieho programu ďalšie hodiny Telesnej a športovej výchovy. Výsledky nášho prieskumu však nepriniesli jednoznačne pozitívne výsledky, keďže iba 33,34% škôl využilo túto možnosť a pridalo 1 hodinu TŠV za týždeň. Tieto percentá sú však oveľa vyššie ako zistil Šimonek (2010) na základných školách.

Podľa našich zistení až 43 škôl nemá vhodné podmienky pre vyučovanie plávania, 7 škôl pre vyučovanie športovej gymnastiky a v minulosti typické gymnastické náradie ako napr. kruhy, bradlá, kôň či kladina sa dnes na školách nevyužívajú. 19 škôl nemá vhodné podmienky pre vyučovanie atletiky a podobný počet bol zistený aj u tematického celku úpoly (23). Najlepšie podmienky v našom prieskume majú školy na športové hry. Pravidelná kontrola bezpečnosti náradia a náčinia sa na rozdiel od r. 1999 robí na väčšine škôl každoročne, napriek tomu 13 škôl (21,66%) ešte nikdy túto previerku nerobila, prípadne nevie, či sa táto niekedy robila.

Čo sa týka náradia a náčinia, stredné školy ich majú dostatočný počet, s výnimkou náradia pre športovú gymnastiku a hod oštepom. Školy na jednej strane nemajú v náradovníach novšie náradie a náčinie ako sú napr. fitlopty, bosu, no čoraz viac využívajú moderné technológie (videoprojekčné zariadenia, dataprojektor, športtestery).

Potešiteľné je, že školy organizujú záujmové útvary – krúžky a športové kluby (83,33% škôl). Iba 16,67% učiteľov je spokojných so svojim ohodnotením za krúžkovú činnosť. Naopak, 55% vôbec nie je odmeňovaných, 18,33% iba čiastočne. V dôsledku zhoršujúceho sa zdravia detí a mládeže je šokujúce, že iba 4 školy reálne vyučuje Zdravotnú telesnú výchovu. V porovnaní so zisteniami Šimoneka (2000) spred 10 rokov je to výrazné zhoršenie.

Výsledky nášho prieskumu, realizovaného na pomerne výpovednej vzorke škôl, odhalili mnohé skutočnosti, o ktorých sme nemali doteraz úplne presné údaje. Podobné výskumy by mali prispieť k snahe zlepšiť daný stav na stredných školách, k čomu ale potrebujeme spoluprácu štátu.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- ANTALA, B. 2010. Telovýchovné a športové zariadenia na bratislavských gymnáziách. *Tel. Vých. Šport*, 20, 2010, 4, s. 24 – 27.
- BENDÍKOVÁ, E. – JANČOKOVÁ, Ľ. 2009. Telesná a športová výchova na základných a stredných školách z pohľadu vzdelávania budúcich učiteľov na Slovensku. In Slovenský školský šport: podmienky - progózy – rozvoj. Národná konferencia

- o školskom športe, Štrbské Pleso, 5. - 6. novembra 2009. Bratislava: Slovenská asociácia univerzitného športu, 2009. - s. 80-85.
- MELICHER, A. – VARGA, I. 1995. Prieskum súčasného stavu a podmienok telesnej výchovy na stredných školách v Slovenskej republike. *Tel. Vých. Šport*, 5, 1995, 1 - 2, s. 18 - 21.
- ROZBORIL, P. – ANTALA, B. 2010. Telovýchovné a športové zariadenia na bratislavských gymnáziách. *Tel. Vých. Šport*, 10, 2000, 4, s. 24 – 27.
- ŠIMONEK, J. 2000. Rozbor stavu materiálnych a hygienických podmienok pre telesnú výchovu v základných školách. *Tel. Vých. Šport*, 10, 2000, 4, s. 10 - 14.
- ŠIMONEK, J. 2010. Materiálno-technické a personálne zabezpečenie vyučovania telesnej a športovej výchovy v slovenských základných školách. *Tel. Vých. Šport*, 20, 2010, 4, s. 19 – 23.

SÚHRN

Autor podáva výsledky prieskumu, ktoré potvrdili prílev mladej generácie učiteľov - viac ako 34% učiteľov SŠ má prax do 10 rokov. Viac ako 33% škôl navýšilo počet hodín povinnej TŠV o 1 hodinu týždenne. Najčastejším obsahom týchto hodín sú športové hry. Viac ako 60% učiteľov uvádza, že vplyvom reformy nedošlo k zmene postavenia predmetu TŠV v kurikulumách. 10% učiteľov považuje ohodnotenie za prácu v krúžkoch za neadekvátne a až 55% nedostáva žiadnu odmenu za mimoškolské aktivity. Najčastejšie mimorozpočtové zdroje financií škôl sú príspevky od Rodičovskej rady, sponzorov a poukazov, nadácií, projektov a 2% z daní. Iba o niečo viac ako 16% škôl má vhodné podmienky pre vyučovanie všetkých tematických celkov, 10 škôl má vlastný bazén. Pravidelná kontrola bezpečnosti náradia a náčinia sa robí na väčšine škôl každoročne. 2 školy ešte nikdy túto previerku nerobila a 11 učiteľov TŠV nevie, kedy sa previerky robili. Školy čoraz viac využívajú moderné technológie. V dôsledku zhoršujúceho sa zdravia detí a mládeže je šokujúce, že iba 4 školy zo 60 oslovených organizujú hodiny Zdravotnej telesnej výchovy.

SUMMARY

MATERIAL, TECHNICAL & PERSONAL PROVISION OF P.E. & SPORT IN THE SELECTED SECONDARY SCHOOLS

The author brings forward the results of a survey, which confirmed an inflow of a young generation of teachers – more than 34% of secondary school teachers have less than 10 years of practice. More than 33% schools increased the number of compulsory lessons of P.E. by 1 hour per week. The most frequent content of the lessons are sport games. Over 60% of teachers state that under the impact of the school reform there did not come to any change in the position of the subject in the curricula. 10% of teachers consider their financial evaluation as not adequate and up to 55% do not receive any remuneration for the work in after-school activities. The most frequent extra-budget financial sources of schools are contributions of parents, sponsors, donations and projects. Only about 16% of school have suitable conditions for teaching all topics, 10 schools out of 60 have their own swimming pool. Regular inspection of tools, equipment and premises is carried out every year in the majority of schools. 2 schools have never carried out such review and 11 teachers do not

know, when the reviews were done. Schools more and more make use of modern technologies. As a result of the deteriorating health of children and youth it is surprising that only 4 out of the interviewed 60 schools organize lessons for the disabled.

KEY WORDS: Conditions, physical education and sport, secondary schools, financial provision of teachers. 3rd lesson, school educational program.

SOUČASNÁ PREFERENCE SPORTŮ V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ MEZI VYSOKOŠKOLÁKY

ZDENĚK VALJENT

Ústav tělesné výchovy a sportu, ČVUT v Praze, Česká republika

KLÍČOVÁ SLOVA: Preference sportů, technická univerzita, tělesná výchova, vysokoškoláci.

ÚVOD

V současné době se neustále zrychluje životní tempo. Zvyšuje se životní úroveň společnosti, vzdělání lidí a otevírají se další možnosti pro využití vlastností každého jedince.

Výzkumy naznačují, že i objem volného času pomalu, ale jistě roste. Zatímco v roce 2002 měli Češi v průměru 28 volných hodin týdně, v roce 2006 to je už 31 hodin (Incoma Research, 2006).

Dochází také ke zvyšujícímu se podílu duševní práce, což přirozeně vede u většiny lidí ke snižování tělesného zatížení organismu a následně pak i ke snížení fyzické kondice (Valjent, 2008). Tento sedavý způsob života často mívá pokračování i v době po zaměstnání a studiu, kdy by již měla být tato jednostranná zátěž kompenzována aktivním pohybem (Kukačka, 2009).

O podobných tendencích se hovoří ve spojitosti s vysokoškolskou mládeží. Na vysokých školách technického typu je tento fakt ještě znásoben značným nárůstem počtu hodin strávených u počítače (Sak, 2000). Některé výzkumy potvrzují pokles funkční zdatnosti vysokoškolské populace (Štefániková a kol., 2003).

Vysokoškolští studenti se setkávají ve svém životě s řadou stresorů, které jsou pro ně zcela nové. Jen započítá studia, výraznější osamostatnění od rodičů, změna životních podmínek, změna osobních zvyklostí, změna bydliště- jsou faktory, se kterými se každý student musí vypořádávat; jsou často navíc kombinovány s více či méně náročným druhem výdělečné činnosti. Uvedená míra přirozeně narůstá zejména v době zkouškového období, patrně několikanásobně oproti míře stresu vnímané během zbytku školního roku, a také jednak v porovnání s vrstevníky, kteří nestudují VŠ, ale pracují v zaměstnání (Chamoutová, 2004).

Jednu z možností, jak odreagovat nahromaděnou energii a odplavit škodlivé látky vzniklé působením stresorů, vysokoškolským studentům poskytují všechny formy pohybových aktivit včetně řízené tělesné výchovy a soutěžního sportu.

PROBLÉM

Špaček (2008) ve své studii vysledoval, že lidé s vysokoškolským vzděláním sportují až sedmkrát častěji než ti, co dokončili pouze základní školu. Tuto teorii naplňují svými názory i studenti ČVUT v Praze. Je možno konstatovat, že jejich názor na toto téma je poslední dobu konzistentní, či se o něco lepší. Např. studenti Fakulty elektrotechnické ČVUT v Praze vyjádřili přesvědčení, že chtějí pravidelně sportovat a cvičit v 92% případů v roce 1999 (Valjent, 2000) a dokonce až v 93,1% případů v roce 2004 (Valjent, 2005). K podobným výsledkům došel u studentů Jihočeské university Kukačka (2009). Píše, že kladný vztah k pohybovým aktivitám přiznalo 95,3%

studentů a kladný vztah k tělesné výchově pak 93,0% studentů. Podobné smýšlení odhalili naši slovenští kolegové mezi svými vysokoškolskými studenty. Například 95% prešovských studentek vyhovuje sportovní program nabídnutý jim katedrou tělesné výchovy, ale na druhou stranu také uvádí, že 22% z nich cvičí, protože je to povinné a 78% by chodilo i dobrovolně (Lenková, Rubická, 2002).

Je důležité si všimnout, že poslední dobou se také mění pojetí sportu a pohybové činnosti a s ním tedy i tzv. motivace ke sportu. Historicky dříve nejvíce motivoval ke sportu bezesporu výkon a jeho zlepšování. Mezitím v rekreačním sportu docházelo k posunu od výkonového paradigmatu k paradigmatu prožitkovému. V průpravných pohybových cvičeních nejlépe vystihuje tento posun změna od fitness k wellness. Myšlenka fitness akcentovala jako hlavní cíl především kondici a její biologické parametry. Postupně byly stále více akcentovány psychologické okolnosti cvičení, opouštěna byla upachtěná cvičební křečovitost a výsledkem je pojetí welnes, kdy je důležitou okolností, kromě výkonu a vzhledu, i aktuální psychický stav cvičence, jeho dobrý pocit a celková osobní pohoda ("flow"). Do popředí zájmu se dostávají sporty pestrého obsahu, bohaté emoční dynamiky, někdy také spojené s rizikovým faktorem či s prvky ovládání technického zařízení (Slepíčka a kol., 2006).

Tomu odpovídají i na toto téma poslední zjištěné výsledky na ČVUT (Valjent, 2010). Studenti vyšších ročníků udávají na 1. místě při motivaci ke sportu důvody k relaxaci, kompenzaci, a snižování tenze (průměr 4,91 na 7 bodové Likertově škále); 2. důvody k zábavě, sociálnímu kontaktu, přátelství (4,85); 3. důvody ke zdatnosti, zdraví a dokonalému vzhledu (4,61); až 6. místo ze 7 zaujímají důvody k výkonu, výkonnosti, soutěžení, úspěchu (3,68).

Podobný názor zjistily ve svém průzkumu na souboru vysokoškolaček prešovské university Lenková, Dračková a Rubická (2009), když sledovaným problémem byly motivační faktory cvičení. Když ve věkové kategorii do 20 let je motiv "formování postavy" na prvním místě (100%), s přibývajícím věkem jeho preference klesá. S motivem "upevnění zdraví" to je přesně opačně, jeho preference se se zvyšujícím věkem zvyšuje. S přibývajícím věkem dochází přímoúměrně ke zvyšování hmotnosti a to se odzrcuje i v preferenci motivu "zhubnutí" u starších respondentek. Motiv psychického uvolnění a relaxace má pak stejnou tendenci.

V letech 2007 a 2008 bylo také zkoumáno, jak se mění obliba sportovních odvětví ve výuce na ČVUT, a to rozdílem mezi dvěma soubory, souborem studentů 1. ročníku a souborem studentů vyšších ročníků odchodivších alespoň 4 semestry (Valjent, 2010). Zjistilo se, že ke zvýšenému zájmu studentů vyšších ročníků došlo u kondičního posilování (o 12,6 %); u bowlingu o 8,1 %; u horolezecké stěny o 7,2 %; u plavání o 7,1 %; u lukostřelby o 6,5 % a u squashe o 6,0 %. Z těchto výsledků lze tedy usoudit, že se zde jasně potvrzují již dříve zjištěné nejsilnější důvody motivace ke sportu.

CÍLE, ÚKOLY A HYPOTÉZY

V krátkém výzkumu jsem chtěl zjistit současnou oblibu jednotlivých sportovních odvětví ve výuce u našich studentů na ČVUT v Praze. Porovnáním s údaji z podobné studie z roku 2008 (Valjent, 2008b) pak nalézt případné změny v oblíbě jednotlivých sportů a vyvodit pak z toho závěry při hledání optimálního rozvrhu na UTVS pro další semestr. Dílčími cíli (pracovními hypotézami) byla zjištění, jestli:

1. Nejoblíbenějším druhem sportu bude stále kondiční posilování;

2. Mezi další velice oblíbené sporty bude i nadále patřit plavání, volejbal a florbal;
3. Potvrdí se velká oblíbenost výuky na horolezecké stěně;
4. Nově etablované sporty v posledních letech - bowling, squash, lukostřelba, turistika, stolní tenis potvrdí své zařazení do výuky;
5. Potvrdí se již několikaletý pokles popularity basketbalu, softbalu a kanoistiky;
6. Tzv. „moderním sportům“ neuškodí, že studenti na ně musí přispívat větší finanční částkou;
7. Rozdíly v preferenci sportů mezi oběma výzkumy na ČVUT nebudou vysoké.

METODIKA

Metodikou je v tomto případě opis počtu přihlášených studentů prvního ročníku a vyšších ročníků (2.ročník a výše) do jednotlivých sportů při „on-line“ zápisu po 30 hodinách, jejich vzájemné porovnání a srovnání dat studentů vyšších ročníků s daty ze studie v roce 2008.

Studenti ČVUT se zapisují do jednotlivých sportů pomocí internetového připojení na stránky ÚTVS ČVUT. Prvním dnem zápisu do zimního semestru školního roku 2010/2011 byl v tomto případě první zářijový den 2010, začátek v 9,00. Výzkum jsem prováděl pouze do 15 hodiny odpoledne druhého dne, neboť v případě čekání na další den by hrozilo, že v některých případech by byly některé sporty s malou kapacitou míst již plně obsazeny. V tabulce jsou pak vyjádřeny podrobnější výsledky ve třech sledovaných časových intervalech. Z uvedených faktů se dá vyvodit závěr o preferenci jednotlivých sportů mezi studenty ČVUT podle teorie, že každý student se přihlašuje do svého oblíbeného sportu co nejrychleji, aby ještě nebyl obsazen. Oproti tomu sport, kam se zapsalo málo studentů u nich není tak oblíben.

Jako základu k určování rozdílu mezi souborem studentů 1. ročníku a souborem studentů vyšších ročníků roku 2010 v jednotlivých sportech jsem použil poměru mezi celkovým počtem obou souborů. Poměr mezi celkovými počty obou souborů byl 2,8 (607 vers. 1698 studentů), odklon od tohoto čísla pak u jednotlivého sportu naznačuje určité změny.

K určování rozdílů mezi oběma soubory studentů vyšších ročníků v jednotlivých sportech v letech 2010 a 2008 jsem pro stanovení „věcné významnosti“ (Blahuš, 2000; Soukup, Rabušic, 2007) použil rozdílu v pořadí. K tomu jsem si připravil stupeň hodnocení:

Věcná významnost

Rozdíl menší než 5 míst	- nízká
Rozdíl 5 – 9 míst	- střední
Rozdíl nad 10 míst	- výrazná

VÝSLEDKY

Základní informace o počtu lekcí, počtu míst pro studenty v každém sportu, finančním doplatku u některých finančně náročných sportů, počtech studentů přihlášených na jednotlivá sportovní odvětví ve 3 časových termínech a podílu počtu studentů vyšších ročníků a 1. ročníku u jednotlivých sportů lze vyčíst z následující tabulky.

Tabulka 1 Základní informace, porovnání souboru studentů 1. ročníku a souboru studentů vyšších ročníků z roku 2010 ze zápisu na TV

Sport	Počet lekcí	Počet míst	Dopl. v Kč	Po 2 hodinách		Po 6 hodinách		Po 30 hodinách		Podíl V.r-1.r.*
Ročník				1.r	V.r.	1.r	V.r.	1.r	V.r.	
Aerobik	7	237		21	45	30	60	23	73	3,2
Aikido	2	51		2	2	4	3	10	3	0,3
Aqua aerobik	1	30	300	-	7	-	12	-	14	
Badminton	8	160		10	27	16	45	25	51	2,0
Basketbal	10	191	0,200	4	18	5	30	12	38	3,2
Beachvolejbal	7	126	600	-	20	-	34	-	46	
Bowling	5	160	800	-	25	-	40	-	51	
Bruslení	1	30	400	1	1	1	1	1	2	2,0
Budo	7	165		3	11	5	15	11	19	1,7
Florbal	15	420		12	20	14	41	23	65	2,8
Fotbal	4	112		9	6	17	9	28	13	0,5
Frisbee	6	156		2	9	4	15	6	35	5,8
Futsal	19	520		13	37	20	51	33	76	2,3
Golf	6	120	1600	-	13	-	33	-	28	
Házená	1	25		-	0	-	0	-	1	
Inline brusle	2	40		-	2	-	3	-	4	
Irské tance	1	25		-	3	-	5	-	6	
Jóga	1	20		-	5	-	6	-	8	
Kanoistika	5	100		0	2	0	2	3	3	1
Karate	3	60		1	2	1	3	4	7	1,8
K.Posilování	61	1496		29	113	50	147	69	239	3,5
Lední hokej	1	35	800	0	4	1	5	2	8	4,0
Hor. stěna	18	274	300	26	98	29	120	42	139	3,3
Lukostřelba	17	272	400	15	54	24	77	39	96	2,5
Lyže sjezd	2	36	0,200	-	1	-	1	-	2	
Ninjutsu	2	40		-	18	-	27	-	32	
Nohejbal	3	30		-	3	-	7	-	15	
Pilates	4	128		15	11	22	15	33	22	0,7
Plavání	26	752	0,400	13	51	23	72	34	06	3,1
Powerjóga	4	82		8	27	10	35	10	40	4,0
Softbal	4	108		3	2	8	2	13	4	0,3
Spinning	7	105	400	5	21	5	28	12	35	2,9
Squash	15	300	400	14	108	17	125	26	150	5,8
Squash relax	5	40	600	-	29	-	32	-	33	
Stolní tenis	19	418		16	16	27	18	38	26	0,7
Tenis	28	420	300	13	45	19	67	30	79	2,6
Turistika	2	50		5	10	6	13	12	13	1,1
Volejbal	25	518	0,300	30	51	44	67	65	94	1,5
Zdr. TV	4	100		0	16	1	20	3	22	7,3
Celkem	358	7952						607	1698	

Vysvětlivky: * hodnoty rozdílu nejsou úplně porovnatelné, neboť počet vyspaných sportů pro studenty 1.ročníku je menší, než pro studenty vyšších ročníků

Základní informace o počtech studentů vyšších ročníků přihlášených na jednotlivá sportovní odvětví ve 3 časových intervalech v roce 2010, v jednom časovém intervalu roku 2008 a rozdíly těchto pořadí s určením věcné významnosti lze vyčíst z následující tabulky.

Tabulka 2 Porovnání studentů vyšších ročníků ze zápisu na TV (září 2010, červen 2008)

Sportovní odvětví	Po 2 hod.	Po 6 hod.	Po 30 hod.	2010 pořadí	Rok 2008		Rozdíl v pořadí 2010- 08	věcná významnost
					Počet	Pořadí		
K.Posilování	113	147	239	1.	249	1.	0	
Squash	108	125	150	2.	70	4.	+ 2	
Hor. stěna	98	120	139	3.	116	2.	- 1	
Plavání	51	72	106	4.	50	9.	+ 5	střední
Lukostřelba	54	77	96	5.	47	11.	+ 6	střední
Volejbal	51	67	94	6.	55	8.	+ 2	
Tenis	45	67	79	7.	49	10.	+ 3	
Futsal	37	51	76	8.	61	7.	- 1	
Aerobik	45	60	73	9.	19	18.	+ 9	střední
Florbal	20	41	65	10.	77	3.	- 7	střední
Badminton	27	45	51	11.	4	28.	+ 17	výrazná
Bowling	25	40	51	12.	61	6.	- 6	střední
Beachvolejbal	20	34	46	13.	26	15.	+ 2	
Powerjóga	27	35	40	14.	1	33.	+ 19	výrazná
Basket	18	30	38	15.	29	14.	- 1	
Spinning	21	28	35	16.	2	31.	+ 15	výrazná
Frisbee	9	15	35	17.	13	20.	+ 3	
Squash relax	29	32	33	18.	11	21.	+ 3	
Ninjutsu	18	27	32	19.	9	23.	+ 4	
Golf	13	33	28	20.	34	13.	- 7	střední
Stolní tenis	16	18	26	21.	63	5.	- 16	výrazná
Zdr. TV	16	20	22	22.	25	17.	- 5	střední
Pilates	11	15	22	23.	ne	ne		
Budo	11	15	19	24.	45	12.(13.)**	- 11	výrazná
Nohejbal	3	7	15	25.	ne	ne		
Aqua aerobik	7	12	14	26.	ne	ne		
Turistika	10	13	13	27.	25	16.(19.)**	- 8	střední
Fotbal	6	9	13	28.	10	22.(25.)**	- 3	
Jóga	5	6	8	29.	ne	ne		
Lední hokej	4	5	8	30.	8	24.(28.)**	- 2	
Karate	2	3	7	31.	8	25.(29.)**	- 2	
Irské tance	3	5	6	32.	ne	ne		
Inline brusle	2	3	4	33.	6	27.(32.)**	- 1	
Softbal	2	2	4	34.	4	29.(34.)**	0	
Aikido	2	3	3	35.	13	19.(24.)**	- 11	výrazná
Kanoistika	2	2	3	36.	3	30.(35.)**	- 1	
Bruslení	1	1	2	37.-38.	7	26.(31.)**	- 6	střední
Lyže sjezd	1	1	2	37.-38.	1	32.(37.)**	0	
Házená	0	0	1	39.	ne	ne		
Celkem			1698		1201			

Vysvětlivky: ** číslo v závorce znamená, že takové pořadí by hodnocenému sportu nejspíše náleželo, když by v roce 2008 byly hodnoceny všechny sporty jako v roce 2010 (je tam uveden podle pořadí z roku 2010 i se sporty umístěnými před ním)

DISKUSE

Krátkou studii provedenou na výběru 36 studentů vyšších ročníků dle kvótního výběru ze struktury všech nabízených sportovních odvětví jsem nejdříve zjistil, jaké okolnosti rozhodují u studentů při výběru sportu při zapisování do tělesné výchovy na

UTVS ČVUT (respondenti se pomocí pětistupňové škály vyjadřovali k jednotlivým okolnostem podle důležitosti od 1 (nejméně) po 5 (nejvíce); byl pak spočítán průměr na škále). Pořadí jednotlivých indikátorů bylo následující:

1. Atraktivnost vybíraného sportu – průměr na škále 3,97; 2. Den a hodina tělesné výchovy (skloubení s rozvrhem) - 3,46; 3. Vhodná intenzita fyzického zatížení u zvoleného sportu – 3,23; 4. Dosažitelnost místa konání – 3,19; 5. Samotný vyučující učitel – 2,65; 6. Kvalita sportovního objektu – 2,46; 7. Doslech o vhodnosti sportu od spolužáků – 1,58.

Z výsledků je patrné, že samotné sportovní odvětví je při výběru nejdůležitější, velice důležitým indikátorem je však i vhodné časové skloubení hodiny TV s celkovým rozvrhem.

Rozdíly mezi souborem studentů 1. ročníku a souborem studentů vyšších ročníků

Výsledky lze vyčíst z tabulky č. 1. Rozdíl mezi oblibou jednotlivých sportů u souboru studentů 1. ročníku a souborem studentů vyšších ročníků není možno vysledovat zcela jednoznačně. Příčinou je nestejný počet sportů, které si mohou oba dva soubory zapsat a také ne zcela stejný přístup všech studentů 1. ročníku do zápisu. Studenti vyšších ročníků se mohou přihlásit celkem na 39 sportů, zatímco studenti 1. ročníku jen na 27 sportů. Důvod je logický, při nástupu na univerzitu „prváci“ ještě nemohou chodit na specifitější druhy sportu, někdy i z důvodu intenzity zatížení. Proto poměr přihlášení mezi oběma soubory na určité sportovní odvětví není úplně poměřitelný, ale přece jen na něco ukazuje, zvláště když poměr je značně odlišný od průměru. To můžeme vyčíst z posledního sloupce „podíl V.r. a 1.r.“. Jestliže poměr počtu studentů v obou souborech je 2,8 ve prospěch studentů vyšších ročníků, pak velice odlišné číslo od tohoto poměru značí vyšší rozdíl mezi oblibou sportů u obou souborů. Jinými slovy také *tento rozdíl mluví o jeho oblíbenosti v době vstupu na VŠ (1. ročník) a oblíbenosti na základě zkušeností v konkrétních vyučovacích hodinách na UTVS (vyšší ročník)*. Vysoký poměr, např. nad 3,2, může naznačovat nadstandartnost vyučovacích hodin tohoto sportu na UTVS; menší poměr, např. pod 2 a zvláště pod 1, může poukazovat na určité nedostatky vyučovacích hodin těchto sportů či alespoň na nesplněná očekávání studentů při vyučování tohoto sportu.

A k jakým úvahám mohou výsledky vést?

A. Sporty převyšující očekávání (jsou na ČVUT studenty lépe vnímané než na střední škole)

Zdravotní tělesná výchova – poměr 7,3 (22 přihlášených studentů vyšších ročníků oproti 3 studentům 1. ročníku); squash – 5,8; frisbee – 5,8; powerjóga – 4,0; lední hokej – 4,0; kondiční posilování – 3,5; horolezecká stěna – 3,3.

Na těchto výsledcích se může podílet několik atributů: výborné pedagogické schopnosti jednotlivých pedagogů, kvalitní sportoviště, blízkost sportoviště učebnám ČVUT, samotná atraktivnost sportu, kterou studenti ještě na střední škole nepoznali.

B. Sporty horší než očekávání studentů přicházejících do 1. ročníku na ČVUT

Softbal – 0,3 (4 přihlášení studenti vyšších ročníků oproti 13 studentům nastupujícím do 1. ročníku); aikido – 0,3; fotbal – 0,5; pilates – 0,7; stolní tenis – 0,7; kanoistika – 1; turistika – 1,1; volejbal – 1,5; budo – 1,7; karate – 1,8.

Zde je nutno uvést na správnou míru výsledky u některých sportů. Domnívám se, že u několika sportů je možno tento výsledek i očekávat. Jedná se především o sezónnost sportů, jako fotbalu, softbalu, turistiky a kanoistiky.

Zimní semestr začíná na podzim a končí na Vánoce, což zahrnuje období, kdy často příjemné pozdně letní počasí vystřídá chladné větrné a sychravé počasí se zvýšeným množstvím srážek a mlhami (Kukačka, 2010). Výsledek ve vnímání studentů nemůže být tedy nijak zvlášť kladný, neboť tuto skutečnost si nejspíše při přihlašování neuvědomili. Podobné je to se softbalem, kdy hodiny se přenášejí do haly a to již není to pravé.

Rozdíly mezi studenty vyšších ročníků – měření 2010 a měření 2008

Výsledky lze vyčíst z tabulky č. 2, sloupce „Rozdíl v pořadí 2010-08“. Rozdíl mezi oblibou jednotlivých sportů u souboru studentů vyššího ročníku z roku 2010 a souborem studentů vyšších ročníků z roku 2008 není také možno dedukovat úplně bez obtíží. Příčinou zde je nestejný počet sportů vyučovaný v roce 2010 (je to počet 39) a počtem vyučovaných sportů v roce 2008 (byl to počet 32). Proto rozdíl míst značících pořadí jednotlivých sportů také není zcela poměřitelný, ale přece jen na něco ukazuje, zvláště když jsem si u souboru z roku 2008 pomohl připočítáním výsledků všech 39 sportů a jejich pořadí z roku 2010. Změnu začínám brát v potaz až podle stanovených hodnot věcné významnosti, tj. od rozdílu pořadí 5 a výše. Tento rozdíl pak u každého sportu naznačuje změnu v oblíbenosti mezi studenty vyšších ročníků od roku 2008 do roku 2010, zvláště když rozdíl je nad 9 míst. Opět zde můžeme uvažovat nejméně o určitém náznaku zlepšení či zhoršení konkrétního sportu ve vnímání studentů, jehož příčinou může být několik již dříve vyjmenovaných důvodů.

A. Vylepšení pozice jednotlivých sportů (věcná významnost výrazná a střední)

Powerjóga – vylepšení pozice mezi sporty za 2 roky vyučování o 19 míst; badminton – 17 míst; spinning – 15 míst; aerobik – 9 míst; lukostřelba – 6 míst; plavání – 5 míst.

Zde je nutno k výsledkům dodat asi jedině. Zejména pedagogové vyučující tyto hodiny spolu s podmínkami vytvořenými studentům na jednotlivých sportovištích UTVS se přičinili o dobrý zvuk těchto sportovních odvětví. Kromě klasického plavání, jehož výsledky nejsou zas až tak vyčnívající, se jedná o sporty netradiční, nově zařazené a pro studenty tím velice zajímavé.

B. Zhoršení pozice jednotlivých sportů (věcná významnost výrazná a střední)

Stolní tenis - zhoršení pozice mezi sporty za 2 roky vyučování o 16 míst; budo – 11 míst; aikido – 11 míst; turistika – 8 míst; florbal – 7 míst; golf – 7 míst; bruslení – 6 míst; bowling – 6 míst, zdravotní TV – 5 míst.

Nabízí se úvaha, že přinejmenším sporty ohodnocené „výraznou“ věcnou významností (tj. o 9 míst a více) v očích studentů vyšších ročníků během 2 let poklesly. Příčiny mohou být různé a byly uvedeny v předešlém textu.

ZÁVĚR

Uvedená studie je jednou z možností, jak lze bez finančních i časových nákladů usuzovat na okamžitou preferenci nabízených sportovních odvětví v tělesné výchově mezi vysokoškoláky. Má určité řadu nedostatků, ale přesto její výsledky na něco naznačují.

Analýzou poskytnutých dat je možno výsledky shrnout do těchto závěrů:

1. Kondiční posilování jednoznačně i nadále zůstává nejoblíbenějším sportem mezi studenty v tělesné výchově na ČVUT .
2. Mezi nejoblíbenější sporty i nadále patří klasické sporty jako plavání a volejbal, v posledních letech velice oblíbený florbal začíná své pozice ztrácet;
3. Opět se potvrdila vysoká obliba horolezecké stěny mezi studenty ČVUT;
4. Z novějších, v posledních letech etablovaných sportů, své umístění ještě vylepšil squash až na současné 2. místo a dále i lukostřelba; ztratily bowling a turistika, značně pak ztratil stolní tenis;
5. Několikaletý pokles popularity basketbalu, softbalu a kanoistiky i nadále trvá;
6. Celkově studentům až tolik nevádí, že si musí na finančně náročnější sportovní odvětví připlatit; určitý pokles je vidět pouze u golfu a bowlingu;
7. Předpokládaný malý rozdíl v preferenci sportů u studentů mezi oběma výzkumy na ČVUT 2008 a 2010 se nepotvrdil; některé změny jsou značné;
8. Mezi nová zjištění patří – propadají se bojové sporty jako budo a aikido; na oblibě značně získávají tzv. ženské sporty jako spinning, powerjóga a aerobik, což nejspíše souvisí se zvýšeným zájmem o TV ze strany studentek; veliké zlepšení bylo zaznamenáno u badmintonu.

Na závěr bych dodal ještě jedno velice důležité zjištění, které samo o sobě dokazuje zvýšený zájem studentů ČVUT o tělesnou výchovu. Porovnával jsem svými hodnotami velice podobné a srovnatelné celkové počty studentů vyšších ročníků (1201 vers. 1698). Rozdíl je ale v tom, že v roce 2008 jsem zaznamenal tyto počty přihlášených studentů za 24 dní a letos v roce 2010 za pouhých 30 hodin!

LITERATURA

- BLAHUŠ, P. (2000). Statistická významnost proti vědecké průkaznosti výsledků výzkumů. *Česká kinantropologie.*, 4 (2), 53- 71.
- KUKAČKA, V. (2009). *Zdravý životní styl*. České Budějovice: Jihočeská univerzita. ISBN 978- 80- 7394- 105- 5.
- KUKAČKA, V. (2010). Bioklimatologické a psychosociální hodnocení zimního a letního semestru na vysoké škole. In Kukačka, V. (Eds.) *Význam pohybových aktivit pro osobní rozvoj a podporu zdraví*, pp. 163- 166. Č. Budějovice: ZF JČU v Českých Budějovicích. ISBN 978-80-7394-223-6.
- „LEISURE 2006“. INCOMA Research. Jak Češi tráví volný čas? Co jim nejvíc chybí? Retrieved June13, 2009 from http://www.leisureforum.cz/news/news_07.aspx
- LENKOVÁ, R., RUBICKÁ, J. (2002). Názory vysokoškoláčkov na vplyv a význam pohybovej aktivity na ich zdravie a organizmus. *Studia art et sport*, 2, 40- 47.
- LENKOVÁ, R., DRAČKOVÁ, D. & RUBICKÁ, J. (2009). Pohybová aktivita vysokoškoláčkov vo voľnom čase a ich motivácia. In: Šport a zdravie v hodnotovej orientácii vysokoškoláčkov, s. 40- 44. Zborník z vedeckej konferencie k 90. výročiu založenia Univerzity Komenského a 90. výročiu vzniku Univerzitného športu na Slovensku. Bratislava : Univerzita Komenského. ISBN 978-80-223-2706-0.
- SAK, P. (2000). *Proměny české mládeže*. Praha: Petrklíč, 2000. ISBN: 80-7229-042-8
- SOUKUP, P., RABUŠIC, L. (2007). *Několik poznámek k jedné obsesi českých sociálních věd – statistické významnosti*. *Sociologický časopis/Czech Sociological Review*, 43 (2), 378- 395.

- ŠPAČEK, O. (2008). Sportování za časů spartakiád- sportování za časů fitcenter. Socioweb 6/2008, rubrika Témata. Retrieved February 12, 2009 from <http://www.socioweb.cz/index.php?disp=temata&shw=310&lst=120>
- ŠTEFÁNIKOVÁ, Z. et al. (2003). "Aktuálne poznatky o životnom štýle vysokoškolákov z aspektu kardiovaskulárneho rizika." *Vojenské zdravotnícké listy* 72 (4), 150- 153.
- VALJENT, Z. (2000). Jak dál ve výuce tělesné výchovy na FEL ČVUT? *Tělesná výchova a sport mládeže*, 66 (2), 42- 43.
- VALJENT, Z. (2005). Difference in students opinion in physical educations at FEE CTU. In Proceedings from international scientific conference „*Student, sport, education*“, pp. 79- 83. Riga: Latvijas sporta pedagogijas akadēmija.
- VALJENT, Z. (2008a). Pokus o vymezení pojmu Aktivní životní styl. *Česká kinantropologie*, 12 (2), 42- 50, ISSN 1211- 9261.
- VALJENT, Z. (2008b). Jaké sporty preferují studenti ČVUT? *Studia Kinantropologica*, 9 (1), 207- 210.
- VALJENT, Z. (2010). Aktivní životní styl vysokoškoláků (studentů FEL ČVUT v Praze). Disertační práce. Praha: FTVS UK, 213 s. Vedoucí disertační práce Doc. Irena Slepíčková

SHRNUTÍ

Autor ve své studii zjistil současnou oblibu jednotlivých sportů mezi vysokoškoláky na tělesné výchově na ČVUT v Praze. Zároveň našel rozdíly v oblíbenosti sportů na TV mezi studenty 1. ročníku a studenty vyšších ročníků a také i změny u studentů vyšších ročníků, které nastaly za poslední 2 roky.

Z celkového počtu 39 vyučovaných sportů patří mezi studenty vyšších ročníků v tělesné výchově na ČVUT v současné době mezi deset nejoblíbenějších tyto: 1. kondiční posilování; 2. squash; 3. horolezecká stěna; 4. plavání; 5. lukostřelba; 6. volejbal; 7. tenis; 8. futsal; 9. aerobik; 10. florbal.

Stále trvá již několikaletý pokles popularity basketbalu, softbalu a kanoistiky. Mezi nová zjištění patří – propadají se bojové sporty jako budo a aikido; na oblíbenost značně získávají tzv. ženské sporty jako spinning, powerjóga a aerobik, což nejspíše souvisí se zvýšeným zájmem o TV ze strany studentek; veliké zlepšení bylo zaznamenáno u badmintonu.

SUMMARY

CURRENT PREFERENCES IN SPORTS IN PHYSICAL EDUCATION AMONG COLLEGE STUDENTS

The author of the study found the current popularity of sports among college students in physical education (PE) at Technical University in Prague (ČVUT). He also found the differences in the popularity of sports at PE between freshmen and senior students and also changes which occurred between students of higher grades in the last two years.

Of a total of 39 given sports at PE of ČVUT are most popular among students of higher grades at this time: 1. bodybuilding; 2. squash; 3. climbing on the wall; 4. swimming; 5. archery; 6. volleyball; 7. tennis; 8. futsal; 9. aerobics; 10. floorball. There is still continuing decrease of popularity in basketball, softball and canoeing.

Between a new deduction belongs decreasing of popularity of combat sports such as budo and aikido; and increasing of women sports such as spinning, powerjoga and aerobics, what is probably result produced by increasing interest of PE between girls. Big increase of popularity got badminton.

KEY WORDS: Sports preferences, Technical University, physical education, college Students.

Pokyny pre spracovanie príspevkov:

Príspevky v rozsahu 6 – 8 strán môžu byť napísané v slovenskom, českom alebo anglickom jazyku vo worde.

Štruktúra príspevku:

Názov: veľké tučné písmená, centrované (11)

Meno: veľké tučné písmená, centrované (9)

Pracovisko: kurzíva, centrované (8)

Kľúčové slová: obyčajné písmená (9), názov veľké tučné písmená (9)

Úvod: veľké tučné písmená (9)

Problém: veľké tučné písmená (9)

Cieľ, úlohy (hypotézy): veľké tučné písmená (9)

Metodika: veľké tučné písmená (9)

Výsledky: veľké tučné písmená (9)

Záver: veľké tučné písmená (9)

Zoznam bibliografických odkazov: veľké tučné písmená (9) – uvádzať podľa normy

Zhrnutie: veľké tučné písmená (9) – 10-15 riadkov

Summary: veľké tučné písmená (9) – v anglickom jazyku

Preklad názvu príspevku: veľké tučné písmená (9)

Key words: obyčajné písmená (9), názov – veľké tučné písmená (9)

Typ písma: Arial (9)

Riadkovanie: jednoduché, zarovnanie textu podľa okraja

Označenie tabuliek a obrázkov podľa platnej normy.

Termín zaslania príspevkov nasledujúceho vydania je 30. septembra 2011 v elektronickej forme na adresu: bencematej@fhv.umb.sk

Pri spracovaní príspevkov postupujte podľa obsahovej a formálnej štruktúry z predchádzajúceho čísla časopisu, ktoré je zverejnené na webovej stránke: <http://www.fhv.umb.sk/app/index.php?ID=3044>

KATEDRA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU



FHV UMB BANSKÁ BYSTRICA

HADVIČÁK®
expres servis





SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA KONDIČNÝCH TRÉNEROV

www.kondicnytrener.sk

Marius Pedersen





Názov: **EXERCITATIO CORPOLIS – MOTUS – SALUS**
Slovak journal of spots sciences
(Slovenský časopis o vedách o športe)

Náklad: 100 ks

Rozsah: 170 strán

Vydanie: prvé – 3. ročník

Formát: A5

Tlač: Bratia Sabovci

Zadané do tlače:

Vydavateľ: Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici
Fakulta humanitných vied
Katedra telesnej výchovy a športu
Vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport
Banská Bystrica

Vychádza 2x ročne

ISSN 1337-7310
EV 3935/09



ISSN 1337 - 7310
EV 3935/09