

**UNIVERZITA MATEJA BELA V BANSKEJ BYSTRICI  
FAKULTA HUMANITNÝCH VIED  
KATEDRA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU**

**JOGOVÉ CVIČENIA A CVIČENIA NA FITLOPTE PRE  
ŽIAKOV ZÁKLADÝCH ŠKÔL**

**PaedDr. Želmíra Jurašková, PhD.  
prof. PaedDr. Pavol Bartík, PhD.**

**BANSKÁ BYSTRICA 2010**

Odborná knižná publikácia vzniká ako zhrnutie poznatkov pedagogického experimentu zameraného na svalovú nerovnováhu a potreba pomôcť deťom a mládeži pôsobiť na kvalitu držania tela preventívnymi cvičeniami, ktoré boli overené v praxi. Súčasne prezentuje parciálne výsledky výskumu v rámci riešenia grantovej úlohy **VEGA 1/0218/10** zameraného na hodnotenie držania tela a svalovú dysbalanciu žiakov základných škôl a vplyv jogových cvičení a cvičení na fitlopte na odstraňovanie svalovej dysbalancie.

---

**Autori:** PaedDr. Želmíra Jurašková, PhD.  
prof. PaedDr. Pavol Bartík, PhD.

**Recenzenti:** prof. PaedDr. Karol Görner, PhD.  
PaedDr. Andrej Hubinák, PhD.

**ISBN** 978-80-557-0029-8  
**EAN** 9788055700298

# OBSAH

|                                                                                            |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ÚVOD .....</b>                                                                          | <b>5</b>  |
| <b>1 Teoretická časť .....</b>                                                             | <b>5</b>  |
| 1.1 Svalová dysbalancia a jej vplyv na držanie tela .....                                  | 5         |
| 1.2 Organizácia a priebeh výskumu .....                                                    | 7         |
| 1.3 Experimentálny činiteľ .....                                                           | 8         |
| 1.4 Metódy získavania údajov .....                                                         | 8         |
| 1.5 Zhrnutie poznatkov .....                                                               | 9         |
| 1.6 Fitlopta v pedagogickom procese .....                                                  | 10        |
| 1.7 Závery pre prax .....                                                                  | 13        |
| <b>2 Praktická časť .....</b>                                                              | <b>16</b> |
| 2.1 Frontálne testovanie na hodine telesnej výchovy .....                                  | 16        |
| 2.2 Postup pri nácviku správneho sedu na fitlopte .....                                    | 24        |
| 2.3 Špeciálne cvičenie na karimatke a fitlopte<br>pre 1. a 2. stupeň základnej školy ..... | 26        |
| 2.3.1 Súbory cvičení na karimatke .....                                                    | 27        |
| 2.3.2 Súbory cvičení na fitlopte .....                                                     | 39        |
| 2.4 Ďalšie aktivity zamerané na výchovu k správne držaniu tela.....                        | 50        |
| <b>ZÁVER .....</b>                                                                         | <b>60</b> |
| <b>LITERATÚRA.....</b>                                                                     | <b>61</b> |

## ZOZNAM OBRÁZKOV

|                        |                                                                    |    |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Obrázok 1</b>       | Správny sed na fitlopte.....                                       | 13 |
| <b>Obrázok 2</b>       | Nesprávny sed na fitlopte .....                                    | 13 |
| <b>Obrázok 3 – 6</b>   | Frontálne testovanie skrátených svalov .....                       | 17 |
| <b>Obrázok 7 – 9</b>   | Frontálne testovanie oslabených svalov .....                       | 21 |
| <b>Obrázok 10</b>      | Nácvik správneho sedu .....                                        | 26 |
| <b>Obrázok 11 – 22</b> | Súbory cvičení na karimatke .....                                  | 28 |
| <b>Obrázok 23 – 33</b> | Súbory cvičení na fitlopte .....                                   | 40 |
| <b>Obrázok 34</b>      | Vystúpenie žiakov na akademii na Deň matiek.....                   | 51 |
| <b>Obrázok 35</b>      | Rozcvičovanie a relaxovanie na hodinách Tv, ES .....               | 52 |
| <b>Obrázok 36</b>      | Telovýchovné chvíľky počas prestávok .....                         | 53 |
| <b>Obrázok 37</b>      | Cvičenie učiteľov na workshope – Fitball GYMNIC .....              | 54 |
| <b>Obrázok 38</b>      | Zdravotná Tv v školskom roku .....                                 | 55 |
| <b>Obrázok 39 – 40</b> | Edukačný proces, striedanie statického a dynamického<br>sedu ..... | 56 |
| <b>Obrázok 41</b>      | Cvičenie na hodinách Tv – experimentálna skupina .....             | 58 |
| <b>Obrázok 42</b>      | Ergonomická stolička SpinaliS.....                                 | 59 |

# ÚVOD

Odborná knižná publikácia vzniká ako potreba zaujať a zmeniť postoj učiteľov telesnej výchovy ale aj ostatných učiteľov, ktorí sú temer v každodennom styku s deťmi a mládežou voči postupne sa zvyšujúcej úrovni nesprávneho držania tela.

Pohybová aktivita (organizovaná, alebo spontánna) postupne zaniká v preferencii trávenia voľného času detí. V 21. storočí nastal boom informačno – komunikačných technológií, z ktorých najčastejšie počítačové hry, chatovanie, pokec, mailovanie, surfovanie po webových stránkach využívajú mladí ľudia, a tak sa pohybové aktivity dostali na perifériu v hodnotovom rebríčku záujmu detí.

Z rôznych oblastí spoločenského života (chirurgovia, ortopédi, rodičia aj učitelia) zaznamenávajú poznatky o nesprávnom držaní tela, s čím veľmi úzko súvisia vertebrogénne poruchy chrbtice – kyfóza, lordóza a skolióza, ktoré sú sprevádzané bolesťou a často krát znamenajú vylúčenie žiaka zo školskej telesnej výchovy. Na potvrdenie a prevenciu spomenutých zistení týkajúcich sa nesprávneho držania tela detí a mládeže sme uskutočnili v Základnej škole Dr. D. Fischera pedagogický experiment vychádzajúci z testovania svalovej dysbalancie (nerovnováhy) a kvality držania tela u detí mladšieho školského veku.

## 1 Teoretická časť

### 1.1 Svalová dysbalancia a jej vplyv na držanie tela

Vzpriamené držanie tela závisí od funkčnej rovnováhy svalov. Rovnováha svalov je porušená adaptáciou jedinca na opakujúci sa denný pohybový režim, pri ktorom sa väčšinou zaťažujú rovnaké svalové skupiny v statických polohách. Takto vznikajú pohybové stereotypy, v ktorých majú prevahu **posturálne (skrátané) svaly** na úkor aktivity svalov fázických. Podľa Hoškovej et al. (1998) fyziologická podstata tohto javu je v rozdielnych vlastnostiach svalov. Svaly prevažne tonické zaisťujú posturálnu funkciu. Majú vyšší tonus v kľude a majú vysoký obsah červených vlákien. Sú hyperaktívnejšie, a preto sa oveľa rýchlejšie zapájajú do pohybových programov a dochádza u nich ku skracovaniu.

Niekedy sú nazývané aj ako antigravitačné, nakoľko zaisťujú polohu tela v priestore vzhľadom k zemskej príťažlivosti (Bartošík a kol., 1994).

**Fázické (oslabené) svaly** majú zas tendenciu k hypotonii. Majú prevahu bielych vlákien, nedostatočne sa zapájajú do pohybových programov, a tak zväčšujú svoju dĺžku.

Za optimálnych okolností je svalový tonus fázických a posturálnych svalov vyvážený. Takýto funkčný stav svalovej sústavy označujeme pojmom svalová rovnováha. Ak niektorý z antagonistov nadobudne prevahu nad druhým, svalová rovnováha sa poruší a vznikne **svalová nerovnováha** - dysbalancia.

Pokiaľ nerovnováha a jej príčiny pretrvávajú, nepomer medzi antagonistami narastá. Hyperaktívne svaly (posturálne) preberajú prácu pri zaistovaní stability segmentu, výsledkom čoho je skrátenie svalu. Takéto skrátenie je najzávažnejšou zmenou, s ktorou sa stretávame pri svalovej nerovnováhe. Na opačnej strane skráteného svalu vzniká funkčný útlm, pokles svalového napätia (hypotonus) fázických svalov, ktoré sa postupne natiahnu, ochabnú a strácajú na sile. Pri svalovej nerovnováhe hovoríme o svaloch skrátených a oslabených, hoci ich vývoj a vznik je pomerne zložitý jav.

So svalovou nerovnováhou sa môžeme stretnúť už aj u malých detí a jej výskyt sa vekom stupňuje. Tento stav sa pripisuje adaptácii pohybového aparátu na nižší počet pohybových podnetov, ktoré sú sprevádzané veľkou jednostrannosťou pohybov a statickým preťažovaním svalov pri sedení a státi v nesprávnej polohe. Nedostatok pohybu a sedavý spôsob života umožňujú, aby sa uvedené vlastnosti svalov prejavili, svalová rovnováha sa poruší a vzniká porucha súhry svalov.

Skúsenosti pri korekcii svalovej nerovnováhy má i Kopřivová (1993), ktorá uvádza, že natiahnuť skrátené svaly možno za 3 týždne a oslabené svaly posilniť za tri mesiace.

Príčiny vzniku svalovej nerovnováhy sú zakódované v samotných svalových skupinách v ich predurčení vykonávať jednotlivé funkcie pri vzpriamenej polohe tela – sed, stoj a chôdza. Ďalej je to zmenený životný štýl, kde absentujú pohybové aktivity.

Výstižne charakterizuje príčiny vzniku svalovej nerovnováhy Thurzová (1993), ktorá uvádza:

1. Hypokinéza, nedostatočné zaťažovanie
2. Preťažovanie nad hranicu danú silou svalu
3. Asymetrické zaťažovanie bez dostatočnej kompenzácie
4. Psychické napätie, negatívne emócie

Všetky tieto charakteristiky sa dotýkajú školop povinnej mládeže a zvlášť žiakov mladšieho školského veku.

Odstraňovanie svalovej nerovnováhy možno robiť len so značnou mierou erudovanosti. V našom experimente cvičeníu predchádzalo testovanie podľa Jandu (2003) modifikované pre účely telovýchovnej praxe Thurzovou (1992).

Držanie tela je pohybový návyk a vzniká v detstve. Preto naším poslaním je nielen otestovať svalovú dysbalanciu detí, ale hlavne nájsť spôsoby, ako tento nežiaduci stav v čo najširšej miere ovplyvniť a ponúknuť spôsoby na prevenciu narastajúcej hypokinetickej biodegradácie detí a mládeže (Kanášová, 2005, 2006, 2008).

Na odstránenie svalovej dysbalancie je potrebné dosiahnuť normálnu pokojovú dĺžku a elasticitu svalov, ktoré sa skrátili a obnoviť silu svalov, ktoré sa oslabili. Aby sa mohli svaly plnohodnotne zapojiť do správnych pohybových stereotypov, musí sa postupovať tak, aby techniky cvičení s natáhovacím účinkom predchádzali technikám s účinkom posilňovacím (Bartík, 2002).

## **1.2 Organizácia a priebeh výskumu**

Pre náš výskum sme si zvolili metódu pedagogického experimentu v prirodzených podmienkach, pri technike dvoch paralelných skupín.

Na začiatku školského roku sme uskutočnili vstupné meranie (M1) v experimentálnej (ES) a kontrolnej (KS) skupine. Do experimentálnej skupiny sme zaviedli experimentálny činiteľ, ktorým bolo cvičenie na fitloptách a cvičenie na karimatkách, čím sme zámerne pôsobili na posturálne (skrátene) svaly, ktoré majú tendenciu ku skráteniu a fázičné (oslabené) svaly, ktoré zas majú tendenciu ochabnúť.

Cvičenie na odstránenie svalovej dysbalancie sme uskutočňovali jedenkrát do týždňa na hodine telesnej výchovy. Keď si deti správne osvojili techniku cvičenia na fitloptách, cvičenie na karimatkách a riekanky, zaradili sme batériu cvikov aj na ďalších dvoch hodinách telesnej výchovy. Boli to cvičenia v úvode hodiny počas rozcvičovania (10 min) alebo v závere ako kompenzačné a relaxačné cvičenia na ukladenie po hlavnej časti hodiny telesnej výchovy (5 – 7 min).

Využili sme aj nepovinné formy telesnej výchovy. Boli to ranné cvičenia alebo päťminútovky cez prestávky v tie dni, keď žiaci nemali telesnú výchovu. So súborom cvičení s riekankami vystúpili žiaci aj na akadémii pred rodičmi.

Pohybový návyk „správneho sedu“, ktorý sme nacvičovali na fitloptách probandi trénovali aj na ostatných hodinách počas vyučovania. Sledovali sme tým odstránenie uvoľneného, resp. ležérneho držania tela v sede, v ktorom strávia deti značnú časť dňa. Ďalej sme tým sledovali, aby bola do procesu zapojená aj sebakontrola.

Na základe negatívnych výsledkov vstupného merania sme vypracovali súbory cvičení zamerané na natiahnutie skrátených svalov a posilnenie oslabených svalov. Kvôli motivácii žiakov sme zvolili netradičné pomôcky, ktorými boli karimatky a fitlopty.

V kontrolnej skupine, ktorá nám slúžila na porovnanie výsledkov, nebol zaradený experimentálny činiteľ. Na konci školského roka boli obidve skupiny testované výstupnými meraniami.

Vstupné (M1) a výstupné (M2) merania experimentálnej a kontrolnej skupiny boli zapísané do záznamových hárkov. Záznamy boli použité ako podklad na štatistické spracovanie údajov a interpretáciu výsledkov výskumu.

### **1.3 Experimentálny činiteľ**

Naším experimentálnym činiteľom bol súbor cvičení na karimatkách a súbor cvičení na fitloptách. Špeciálnosť zostavených súborov pozostáva vo výbere takých cvičení, ktoré sú zamerané na natiahnutie skrátených svalov a posilnenie svalov oslabených. Okrem hodín telesnej výchovy sme cvičenie využívali aj v iných organizačných formách odporúčaných v učebných osnovách na 1. stupni ZŠ.

- hodina telesnej výchovy
- rozcvičovanie a záverečná časť hodín telesnej výchovy
- telovýchovné chvíľky pred vyučovaním alebo počas prestávok
- vystupovanie na verejnosti
- sebakontrola správneho sedu v edukačnom procese

Experimentálny faktor, ktorý sme uplatnili, chápeme ako jednu z možností zefektívnenia vyučovacieho procesu s výrazným vplyvom na prevenciu, resp. nápravu svalovej dysbalancie a redukciu odchýlok nesprávneho držania tela.

Pedagogickým experimentom sme ďalej overovali adekvátnosť vybraných cvičení a ich uplatnenie vo vyučovacom procese realizovanom v experimentálnom súbore.

### **1.4 Metódy získavania faktografických údajov**

Vo výskume sme použili výskumné metódy, ktorými sme údaje získavali, spracovávali a vyhodnocovali.

V práci sme využili metódu pedagogického experimentu v prirodzených podmienkach pri technike dvoch paralelných skupín.

Na testovanie skrátených svalov, oslabených svalov a základných pohybových stereotypov sme použili metódu podľa Jandu (1982), ktorá bola modifikovaná pre účely telovýchovnej praxe Thurzovou (1992).

Hodnotenie držania tela sme uskutočnili metódou Kleina a Thomasa, ktorú modifikoval Mayer (1978). Diagnostikovali sme päť dimenzií držania tela: držanie hlavy a krku; tvar hrudníka; tvar brucha a sklon panvy; krivka chrbta; výška ramien a postavenie lopatiek.

## 1.5 Zhrnutie poznatkov

**H1:** Predpokladali sme, že u viac ako 50% probandov zistíme výskyt funkčných porúch oporno-pohybového systému:

Najčastejšie *skrátené svaly* boli extenzory (pritáhovače) kolenného kĺbu

M1, ES, ch – 75%; d – 71,4%

M1, KS, ch – 75,4%; d – 71,4%

Najčastejšie *oslabené svaly* boli *extenzory* (pritáhovače) *bedrového kĺbu*:

M1, ES, ch – 56,3%; d – 64,3%

M1, KS, ch – 57,1%; d – 64,3%

**H2:** Predpokladali sme, že vzhľadom na intersexuálne rozdiely zistíme vyšší výskyt skrátených svalov u chlapcov a oslabených svalov u dievčat.

M1, SS, ch – 53,9%; d – 49,5%

M1, OS, ch – 35,3%; d – 42%

**H3:** Predpokladali sme, že po zavedení experimentálneho činiteľa zaznamenáme pozitívne zmeny v kvalite držania tela a zníži sa výskyt celkovej svalovej nerovnováhy.

*Nesprávne držanie tela:*

M1, ES, ch – 67,5%; d – 51,4%

M2, ES, ch – 40,9%; d – 37,1%;  $p < 0,01$

*Výskyt celkovej svalovej nerovnováhy:*

ES, ch, zlepšenie medzi M1 a M2 o 12,6%

ES, d, zlepšenie medzi M1 a M2 o 18,7%;  $p < 0,01$

**H4:** Predpokladali sme, že vypracovaný súbor cvičení na fitloptách a jogové cvičenia budú zo strany žiakov prijímané pozitívne.

*Testovanie na škále obľúbenosti:* - cvičenie sa veľmi páčilo – 87,4% - chlapcom

- cvičenie sa veľmi páčilo – 92,9% - dievčatám

Zo skúmaného súboru (58) probandov má 85,7% svalovú nerovnováhu a 56,9% detí odchýlku od správneho držania tela.

**Legenda:** ES - experimentálna skupina

KS – kontrolná skupina

M1 – prvé meranie

M2 – druhé meranie

ch - chlapci

d - dievčatá

## 1.6 Fitlopta v pedagogickom procese

Prvú fitloptu vyrobila v roku 1963 v Taliansku firma Ledraplastic manufacturing company. Jej riaditeľ, chemický inžinier Aquilino Cosani, začal používať na výrobu hračiek namiesto dovtedy používaného latexu PVC – polyvinylchlorid. Prvé fitlopty mali názov Gymnastik. V roku 1981 sa A. Cosani založil novú firmu Ledraplastic S.p.A., ktorá vyvinula novú generáciu fitlôpt Gymnic.

Hlavnú zásluhu na objavení významu fitlopty pre oblasť zdravotníctva, konkrétne pre rehabilitačné cvičenie, má britská fyzioterapeutka Mary Quinton.

Pomerne dlho sa fitlopty používali iba v neurorehabilitácii u detí. Prelomovú aktivitu treba pripísať fyzioterapeutke Joan Posner – Mayer, ktorá po sedemročnom pôsobení vo Švajčiarsku začala propagovať fitlopty v širokom spektre, od rehabilitácie pohybového aparátu, až po fitness aktivity (Muscle fitness 5/2001).

V Európe sa začala fitlopta používať od polovice deväťdesiatych rokov. Zaujala popredné miesto v rehabilitačnej a športovej medicíne. Neskôr prenikla ako vynikajúca pomôcka do fitness centier a v súčasnosti našla pre svoje vlastnosti miesto aj v školách.

Fitlopta disponuje protišmykovým povrchom, dokonalými hygienickými parametrami a má nosnosť 300 kg. Vyrobená je z materiálov, ktoré garantujú dynamicko – elastické vlastnosti s použitím ABS, tzv. Anti Burst System. Táto technológia ponúka zvýšenú

bezpečnosť proti náhlemu prasknutiu, teda v prípade prepichnutia pomaly vyfučí (Kazimír, 2004).

V roku 2004 bol vypracovaný projekt Fitlopty v škole, ktorého autorom je MUDr. Július Kazimír. Určený je najmä pre I. stupeň ZŠ a má charakter aktívnej prevencie. Sedenie na fitloptách je dynamické, ideálne z hľadiska premenlivého zaťaženia svalovej sústavy a platničiek. Pri sedení na fitlopte svalstvo trupu musí byť aktívne, inak by došlo k strate rovnováhy. Sed na fitlopte spĺňa aj ergonomické požiadavky, pretože výška sedacej plochy sa dá dofúknutím alebo vyfúknutím upraviť. Sedenie na fitloptách má svoju vlastnú metodiku, ktorá bola vypracovaná na základe skúseností a školenia v tejto oblasti. Dynamické sedenie je alternatívou sedenia na stoličkách. Výskumy ukazujú, že práve striedavé sedenie na stoličke (statické) a fitlopte (dynamické) je optimálne z hľadiska aktivácie svalstva trupu a zaťaženia platničiek (<http://www.fitlopta.sk>, 6.12.2004). Na fitlopte sa dá okrem zábavného cvičenia aktívne nacvičovať správny sed, cvičenie má preventívny aj nápravný účinok a poskytuje aj veľkú dávku radosti a zábavy (Dobeš – Dobešová, 2005). Preventívny a korekčný účinok cvičenia na fitlopte spolu s cvičením na karimatke nám ukazujú aj výsledky z predvýskumu (Bartík – Jurašková, 2005).

Okrem primárnej kompenzácie, ktorá hľadá spôsoby, ako eliminovať nedostatky vyplývajúce zo svalovej dysbalancie, poskytuje svojou originálnosťou a hravým charakterom aj sekundárnu kompenzáciu v psychike. Ďalšia výhoda cvičenia na fitlopte spočíva v tom, že pohyb na nej neustále núti udržiavať rovnováhu, pričom sa aktivizujú a kontrahujú najmä fázické a posturálne svaly. Pravidelným a správnym cvičením dochádza ku posilneniu svalového korzetu. Už samotné správne sedenie na fitlopte, ako nestabilnej sférickej ploche, núti zapájať do činnosti svaly hlbokého stabilizačného svalového systému.

Využitie fitlopty, ako uvádza Klenková (2005) má mnohoraké účinky, pretože slúži ako:

- Prevencia *nesprávneho držania tela*, lebo sedenie na nej je ideálne z hľadiska premenlivého zaťaženia svalovej sústavy a medzistavcových platničiek. Vzpriamené držanie trupu na fitlopte je vynútené tým, že nemá operadlo.
- Zlepšenie *koncentrácie a komunikácie*, najmä u nepokojných, resp. hyperaktívnych detí, možnosť mierneho vertikálneho pohybovania pôsobí upokojujúco ako hromozvod nadbytočnej energie. Tým klesá možnosť narušať výchovno – vzdelávací proces. Atmosféra v triede, kde sedí na fitlopte žiak aj učiteľ, je pozitívna i z hľadiska vzájomnej komunikácie.
- Motivácia *pohybovej aktivity* – opísaných je viac ako 1000 rôznych cvičení s fitloptou, ktoré zlepšujú kondíciu, ohybnosť a koordináciu. Hodiny telesnej výchovy s FL majú

výnimočný motivačný náboj pre všetky vekové kategórie. Tak isto relaxovanie alebo cvičebné päťminútovky v triede sú maximálne efektívne.

- Individuálna *kreativita* – zapojenie FL do hier v triede i mimo triedy má overený pozitívny efekt na psychiku a motoriku detí. Sprievodné riekanky a piesne tvoria skvelé prostredie, kde sa cieľavedome rozvíja kreativita, rytmické, hudobné a estetické cítenie.

Najväčšou výhodou dynamického sedu je aktívne zapájanie svalov trupu, dolných a horných končatín pri správnom sede. Tenzia svalov posilňuje svalový skelet, čo má priaznivý účinok na lepšiu cirkuláciu krvi, spevnenie chrbtových a brušných svalov, odľahčenie medzistavcových platničiek a bedrových kĺbov, a teda už len samotné správne sedenie pôsobí preventívne (<http://www.spinalis.sk>, 2.11.2007).

Pri výbere správnej **veľkosti fitlopty** veľa závisí od výšky postavy a tiež od vzájomného pomeru dĺžky horných a dolných končatín a trupu (<http://www.fitlopta.sk>, 8.10.2007). Orientačne sa odporúčajú dva spôsoby určenia vhodnej veľkosti fitlopty:

1. Výška postavy:

- 140 – 160 cm - 55 cm fitlopta
- 160 – 180 cm - 65 cm fitlopta
- nad 180 cm - 75 cm fitlopta

2. Dĺžka hornej končatiny od ramena po špičky prstov pri natiahnutí paže

- 55 – 65 cm - 55 cm fitlopta
- 66 – 80 cm - 65 cm fitlopta
- 81 – 90 cm - 75 cm fitlopta

U detí a osôb pod 140 cm rozhoduje pravidlo správneho sedu, z ktorého je najdôležitejší bod 3, a to kolená sú nižšie ako bedrový kĺb. Na toto pravidlo dbáme pri hustení fitlopty rýchlopumpou a nafúkneme ju podľa potreby, resp. výšky postavy.

**Zásady správneho sedu na fitlopte** sú elementárnou a najdôležitejšou súčasťou pri používaní FL v škole (<http://www.fitlopta.sk>, 8.10.2007):

1. Sedíme v strede FL, lýtka nie sú v kontakte s povrchom FL, smerujú kolmo k podlažke.
2. Dolné končatiny sú v roznožení na šírku ramien, chodidlá sa opierajú celou plochou o podlažku, špičky smerujú vpred.
3. Kolená sú nižšie ako bedrový kĺb, stehná smerujú šikmo nadol.
4. Hrudník je vypnutý, ramená vzadu a nadol, lopatky pri sebe, HK spustíme prirodzene vedľa fitlopty.
5. Hlava je vzpriamená v predĺžení trupu, brada zasunutá (obr. 1, 2 ).



**Obrázok 1** Správny sed na fitlopte



**Obrázok 2** Nesprávny sed na fitlopte

V našom výskume sme fitlopty nevyužívali na sedenie v triede, ale hlavne na aktívne cvičenie v telocvični počas telesnej výchovy na 1. stupni základnej školy. Napriek tomu najzákladnejším prvkom cvičenia na fitlopte je nácvik správneho sedu (obr. 10).

## 1.7 Závery pre prax

Na základe výsledkov, potvrdených hypotéz a splnených úloh, ktoré naša práca obsahuje (Jurašková 2008), si dovoľujeme uviesť niektoré odporúčania pre pedagogickú prax:

1. Pre pedagogickú prax na 1. a 2. stupni ZŠ navrhujeme nami vypracovaný a overený pohybový program. Súbory cvičení na fitlopte a karimatke sú na obrázkoch 11 – 33.

2. V Prešovskom kraji uskutočniť workshop pre učiteľov na ktorom dostanú metodický materiál „Cvičenie na fitloptách a karimatkách zamerané na odstránenie svalovej dysbalancie a správne držanie tela“.

3. Vedeniam základných škôl odporúčame zakúpiť fitlopty a karimatky, čím zabezpečia inováciu zastaralého náradia a náčinia využívaného na hodinách telesnej výchovy. Finančné krytie uvedených pomôcok je možné uskutočniť z prostriedkov vzdelávacích poukazov, ktoré poskytuje každej škole MŠ SR.

4. Pri výbere fitlôpt dbajte na hygienu a bezpečnosť žiakov, preto odporúčame zakúpiť fitlopty GYMNIC, ktoré majú protišmykový povrch, sú z latexu a majú ABS systém, ktorý

znamená zvýšenú bezpečnosť proti náhlemu prasknutiu. Možno ich objednať na webovej adrese <http://www.layla.sk>.

5. Základné školy, ktoré už vlastnia alebo si zabezpečia fitlopty, odporúčame využívať ich aj vo vyučovacom procese na striedanie statického (na stoličkách) a dynamického (na fitloptách) sedu (obr.44 - 45). Podrobné informácie o spôsobe a účinkoch sedenia na fitlopte sú uvedené v projekte Fitlopty v škole na webovej stránke <http://www.fitlopta.sk>.

6. Testovanie svalovej nerovnováhy podľa Labudovej – Thurzovej (1992) vyžaduje odbornosť, dostatočné praktické skúsenosti a je náročné na čas. Preto si dovoľíme testy na skrátené a oslabené svaly modifikovať pre účely každodennej praxe pre učiteľov 1. a 2. stupňa ZŠ pod názvom - Frontálne testovanie skrátených a oslabených svalov (obr. 3 - 9).

7. Pri zistení závažných nedostatkov viditeľných pri zaujatí testovacej polohy odporúčame učiteľom, aby zistený stav konzultovali s rodičmi dieťaťa a odporučil mu návštevu ortopedického lekára a následné rehabilitačné cvičenia, ktoré môže potom dieťa precvičovať na hodine telesnej výchovy v čase rozcvičenia.

8. Pri praktickom cvičení zameranom na odstránenie svalovej dysbalancie odporúčame dodržiavať postup, pri ktorom náťahovacie cvičenia predchádzajú posilňovacím cvičeniam. V tomto procese deti motivujeme dobrou náladou a cvičenie odporúčame uskutočňovať tak, aby mali pocit, že sa hrajú a sami svojim kreatívnym prístupom vytvárajú nové cvičebné polohy a pohyby spolu s novými riekankami.

9. Vychádzajúc z učebných osnov odporúčame učiteľom na 1. a 2. stupni ZŠ venovať problematike uvoľneného (chybného) držania tela maximálnu a sústavnú pozornosť, preto lebo v tomto vekovom období sa fixuje dynamický stereotyp správneho alebo nesprávneho držania tela, ktoré bude jedinca sprevádzať po celý život.

10. Medzi formy telesnej výchovy patria aj relaxačné päťminútovky, ktoré odporúčame pedagogickým pracovníkom využívať nielen kvôli pozitívnym účinkom na kvalitu držania tela, ale aj kvôli psycho – motorickej súvislosti, pretože ak si žiak relaxačnými cvičeniami uvoľní svalstvo, súčasne sa uvoľní aj psychické napätie, takže relaxačné päťminútovky majú aj antistresové účinky, napr. pred písomkou.

11. Učiteľom na 1. a 2. stupni ZŠ navrhujeme zmeniť obsah v štruktúre vyučovacej hodiny a odporúčame:

a) V čase rozcvičenia zaradiť kompenzačné cvičenia so zameraním na natiahnutie skrátených svalov a posilnenie oslabených svalov (jogové cvičenia, strečing, pohybové hry) a zanechať tradičné rozcvičenia zastaralou Lingovou metódou.

b) Jedenkrát do týždňa venovať hlavnú časť vyučovacej hodiny cvičeniam na odstránenie alebo prevenciu funkčných porúch pohybového systému.

c) V záverečnej časti vyučovacej hodiny odporúčame zaradiť relaxačné a dychové cvičenia v relaxačných polohách s pozitívnym komentárom učiteľa počas relaxácie detí. Takýto záver hodiny pri pravidelnosti cvičenia, dáva predpoklady na rozvoj pozitívneho myslenia, ktoré bude mať kladný dopad na psychohygienu dieťaťa, ktorá býva príčinou detskej neurózy vznikajúcej častokrát na základe vysokých nárokov zo strany rodičov a učiteľov.

d) Súčasťou učebných osnov sú aj poradové cvičenia, ktoré odporúčame zaradiť na každej hodine telesnej výchovy pri nástupe žiakov. Svojim charakterom spĺňajú predpoklady na fixáciu správneho stoja (povel: Pozor!) a chôdze (Pochodom, vchod!). Podieľajú sa na vzniku dynamického stereotypu správneho držania tela.

## **2 Praktická časť**

### **2.1 Frontálne testovanie na hodine telesnej výchovy**

Vedecké metódy, ktoré sme použili v našom výskume vyžadujú dostatočnú erudovanosť a obsiahne teoretické vedomosti v oblasti svalovej dysbalancie a praktického testovania. Z týchto dôvodov sme modifikovali testy podľa Thurzovej (1992) a navrhujeme na hodine telesnej výchovy používať Frontálne testovanie (Jurašková, 2008). Úlohou frontálneho testovania nie je štatistické spracovanie a percentuálne dokazovanie svalovej dysbalancie ale fakt, že žiaci aj učiteľ na základe testov sami uvidia a pocítia svalovú nerovnováhu, ktorá býva najčastejšou príčinou nesprávneho držania tela v akútnych prípadoch sprevádzaného bolesťami v oblasti chrbtice alebo kĺbov.

Podľa obrázkov 3 – 6 otestujeme osem skrátených svalov a podľa obrázkov 7 – 9 otestujeme päť svalov oslabených. Pred zaujatím polohy, učiteľ cvičenie ukáže tak, aby ho žiaci dokázali zopakovať.

## Testovanie skrátенých svalov

### 1. test: m. triceps surae – trojhlavý sval lýtky



*Testovanie:* Prechod zo stoja predpažmo do plného drepu (drep na celých chodidlách).



*Skrátenie:* Plný drep nie je možné dosiahnuť, iba pri výpone na špičkách – žiaci, ktorí cvičenie nezvládnu, vykonajú krok vpred.

### 2. test: m. rectus femoris – flexory stehenného kĺbu



*Testovanie:* V ľahu vpredu, skrčiť zánožmo.



*Skrátenie:* Päty sú od sedacích svalov vzdialené viac ako 10 cm.

**Obrázok 3** Frontálne testovanie skrátенých svalov

3. test: flexory kolenného kĺbu - ohýbače



*Testovanie:* Ľah vzadu, pokrčmo ľavou, prednožiť pravou – testujeme obidve DK.



*Norma:* Testovaná DK ja vyrovnaná v kolennom kĺbe a dosahuje s trupom uhol 90°.

4. test: adduktory stehna - priťahovače



*Testovanie:* V ľahu vzadu, široké roznoženie.



*Norma:* Pri neskrátenom svale je možné vykonať roznoženie v 90°uhle.

**Obrázok 4** Frontálne testovanie skrátených svalov

|                                                                                     |                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5. test: m. quadratus lumborum - štvorhlavý driekový sval                           |                                                                                                                      |
|    | <i>Testovanie:</i> V stoji roznoženom – úklon.                                                                       |
|   | <i>Norma:</i> Pri neskrátenom svale je možné urobiť hlboký úklon.                                                    |
| 6. test: m. erector spinae – vzpriamovač chrbtice                                   |                                                                                                                      |
|  | <i>Testovanie:</i> V sede na lavičke – predklon. Postupne, plynulo vykonáme predklon hlavy na hrud', chrbát je oblý. |
|  | <i>Odchýlka:</i> Pri skrátených svaloch nevznikne prirodzený oblúk (hlava - chrbát), chrbát je ako keby rovný.       |

**Obrázok 5** Frontálne testovanie skrátených svalov

|                                                                                     |                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7 test: m. pectoralis major – veľký prsný sval                                      |                                                                                                                                      |
|    | <i>Testovanie:</i> Ľah vzadu na lavičke – vzpažiť von.                                                                               |
|   | <i>Norma:</i> Pri neskrátených svaloch sú paže klesnuté pod úroveň lavičky.                                                          |
| 8. test: m. trapezius, pars superior – trapézový sval, horná časť                   |                                                                                                                                      |
|  | <i>Testovanie:</i> Ľah vzadu, pravou pažou okolo hlavy sa dotkneme ľavého ucha – úklon hlavy vpravo. Test vykonáme na obidve strany. |
|  | <i>Odchýlka:</i> Pri skrátených svaloch je úklon hlavy obmedzený.                                                                    |

**Obrázok 6** Frontálne testovanie skrátených svalov

## Frontálne testovanie oslabených svalov

### 1. Test: extenzory bedrového kĺbu - zanožovače



*Testovanie:* Ľah vpredu, vzpažiť pokrčmo, brada je opretá o paže – zanožiť, výdrž 20 sek.



*Norma:* Cvičenec udrží DK v nezmenenej polohe po dobu 20 sekúnd.

### 2. Test: hlboké flexory krku - ohýbače



*Testovanie:* V ľahu vzadu – predklon hlavy, brada na hrudník, výdrž 20 sek.



*Odchýlka:* Pri oslabených svaloch cvičenec neudrží hlavu 20 sek. v predklone. Klesá mu, podopiera sa o lakte.

**Obrázok 7** Frontálne testovanie oslabených svalov

|                                                                                     |                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. Test: mm. abdomini – brušné svaly                                                |                                                                                                                                                           |
|    | <i>Testovanie:</i> Ľah vzadu pokrčmo - predpažiť a pomalý prechod do sedu predpažmo.                                                                      |
|   | <i>Odchýlka:</i> Pri oslabených svaloch, cvičenec nie je schopný plynulého prechodu do sedu predpažmo, dvíha DK alebo sa v kritickej fáze cvičenia mykne. |
| 4. Test: abduktory bedrového kĺbu - unožovače                                       |                                                                                                                                                           |
|  | <i>Testovanie:</i> Ľah na boku pokrčmo, netestovanou DK – unožiť testovanú DK v uhle 45°. Test vykonáme na obidve DK.                                     |
|  | <i>Odchýlka:</i> Pri oslabení svalov cvičenec nie je schopný unožiť v uhle 45°. Pri testovaní sa vytáča a prednožuje.                                     |

**Obrázok 8** Frontálne testovanie oslabených svalov

### 5. Test: dolné fixátory lopatky



*Testovanie:* Podpor na kolenách, paže sú na šírku ramien, smerujú dopredu – kľuk.



*Odchýlka:* Pri oslabených svaloch dochádza k prehnutiu v drienkovej časti chrbtice a odstavajú lopatky.

**Obrázok 9** Frontálne testovanie oslabených svalov

## 2.2 Postup pri nácviku správneho sedu na FL

Skôr ako začneme cvičiť, naučíme žiakov normu „správneho sedu“ na fitlopte /obr. 10/. Sledujeme pritom postavenie dolných končatín, panvu, ramená a postavenie hlavy. Tento nácvik opakujeme dovtedy, kým sa nevytvorí nový dynamický stereotyp správneho držania tela. Deti vhodne motivujeme k tomu, aby si túto naučenú normu preniesli aj do bežného života, napr. sedenie počas edukačného procesu alebo pri domácej príprave na vyučovanie.

***Dolné končatiny – roznožmo, pokrčmo, na šírku ramien***

nesprávne



nesprávne



správne



***Panva – je podsadená v tzv. neutrálnej polohe***

nácvik - panva vpredu



nácvik - panva vzadu



panva podsadená - správne



***Ramená – sú dole***

nácvik - ramená hore



nácvik - ramená dole



správne



| <i>Ramená – sú vzadu</i>                                                            |                                                                                      |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| nácvik - ramená vpredu                                                              | nácvik - ramená vzadu                                                                | správne                                                                               |
|    |    |    |
| <i>Hlava – je v predĺžení trupu, brada zasunutá</i>                                 |                                                                                      |                                                                                       |
| nácvik - hlava vpredu                                                               | nácvik - hlava vzadu                                                                 | správne                                                                               |
|  |  |  |

**Obrázok 10** Nácvik správneho sedu

## 2.3 Špeciálne cvičenia na karimatke a fitlopte pre 1. a 2. stupeň základnej školy

Na 1. stupni cvičíme v rytme riekanky, ktorou je ohraničená aj dĺžka výdrže v jednotlivých cvičebných polohách.

Pred cvičením na hodine telesnej výchovy využijeme medzi predmetové vzťahy na slovenskom jazyku a literatúre, výtvarnej výchove, vlastivede a pod. kde budú žiaci pracovať s básničkami. Takto sa jednotlivé riekanky naučia už pred vstupom do telocvične. Potom sa k textu priradí pohyb podľa predlohy tejto publikácie či už na karimatke alebo fitlopte.

Na 2. stupni, hlavne v 6., 7., 8. a 9. ročníku riekanky vynecháme a cvičíme podľa predlohy a popisu ako strečing, alebo ako Pilatesove cvičenie. V jednotlivých cvičebných polohách vydržíme 7 – 15 sek. Podľa potreby môžeme cvičenie vykonávať aj dynamicky.

Ak cvičíme podľa J. Pilatesa, môžeme vychádzať z jeho deviatich princípov:

*Koncentrácia* – myseľ sa sústreďí na to, čo robí telo. *Kontrola* – podporuje koordináciu tela a mysle a garantuje, že pohyby nebudú náhodné a nedbalé. *Koncentrácia na stred* – svaly posilňujeme zo stredu sily, smerom von. *Dýchanie* – nádychy vedieme do hrudníka (predklony a úklony – výdych, smerom nahor a záklony - nádych). *Správne držanie tela* – pri cvičení si uvedomujeme polohu jednotlivých častí tela. *Plynulosť* – pohybujeme sa pomaly a elegantne. *Presnosť* – pohyby sú presné, úsporné a precízne. *Životná sila* – ak ste pripravení, pridávajte na intenzite cvičenia, čím sa bude zlepšovať vytrvalosť. *Relaxácia* – naučte sa uvoľňovať telo a nepreťažovať ho ( Craig, 2001).

Vychádzajúc z praxe je potrebné vyberať vekuprimerané cvičenia. Dodržať zásadu postupnosti, hlavne na fitloptách je potrebné naučiť žiakov polohy v ľahu na chrbte, na boku a v ľahu vpredu. Neskôr zaradíme balančné polohy, ktoré fitlopta umožňuje. Vhodné je mať pri cvičení protišmykovú obuv, alebo cvičíme na boso. Kvalita cvičenia závisí aj od olečenia, ktoré by malo byť dostatočne elastické a priliehavé. Filozofia cvičenia presahuje do každodenných činností – aktívne držanie tela v sede, v stojí a pri chôdzi. V detskom veku možno zmeniť pohybový stereotyp. A o to by sa mali učitelia nielen telesnej výchovy snažiť. Vypestovať v deťoch zodpovednosť za svoj životný štýl, pretože kvalita života, závisí od nás samotných.

### 2.3.1 Súbory cvičení na karimatke

|                                                                                                                            |  |                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                            |  | <p><b>Riekanka:</b> Kýva zajko uškami a vraví: „Slušia mi“?<br/>Ak o kráse rozhoduje dĺžka, krásne sú zajačikove ušká.</p>                                           |
| <p><b>Popis cvičenia:</b> Sed na päťoch, vzpažiť. Predklon vo vzpažení, čelom sa dotýkame podložky.</p>                    |  |                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                            |  | <p><b>Riekanka:</b> Mačiatko je hravé maličké, najradšej lezie po jedličke.<br/>Našlo malú mištičku a v nej sladkú kašičku.</p>                                      |
| <p><b>Popis cvičenia:</b> Vzpor na kolenách, prehne chrbticu. V druhej fáze cvičenia chrbticu vyhrbíme.</p>                |  |                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                            |  | <p><b>Riekanka:</b> Kožené vaky, náklad ťažký máva, medzi hrbmi beduína nosí.<br/>Ktože je to? Predsa ťava.<br/>Prezradím vám o nej čosi. Po púšti sa túla rada.</p> |
| <p><b>Popis cvičenia:</b> Sed na päťoch, HK umiestnime vzad v zapažení. Potom vytlačíme panvu nahor a zakloníme hlavu.</p> |  |                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                            |  | <p><b>Riekanka:</b> Kváka žabka na ceste, až ju v krku bolí.<br/>„Kdeže mláčky, kdeže ste? Včera ste tu boli“.</p>                                                   |
| <p><b>Popis cvičenia:</b> Drep, HK sú medzi kolenami, dlane sú spojené. Potom laktami zatlačíme do kolien.</p>             |  |                                                                                                                                                                      |

Obrázok 11



**Riekanka:** Hoľa, hoľa, volavka volá: „Mám malé volávčatá, príd'te na krstiny. Bude tam celá lesná čata“.

**Popis cvičenia:** Stoj priamy – panva je podsadená, ramená vzad, hlava v predĺžení trupu. HK máme v predpažení pokrčmo, dlanami k sebe. Pravú DK prednožíme pokrčmo /a opačne/, udržiavame rovnováhu.



**Riekanka:** Letel orol do mesta, čakala ho nevesta. Potom išli na zmrzlinu, tam si našiel orol inú.

**Popis cvičenia:** Stoj priamy. Prekrížime HK aj DK a udržiavame rovnováhu. Cvičíme aj na opačnú stranu.



**Riekanka:** Okolo nášho domu chodí opica, hádajte prečo nechce fotiť sa? Je taká pekná, čierna, chlpatá. Asi si myslí, že je strapatá.

**Popis cvičenia:** Z priameho stoja vzpažíme a urobíme hlboký predklon. Pravú DK zanožíme a oprieme sa HK o podložku. Hlava je v predĺžení trupu.



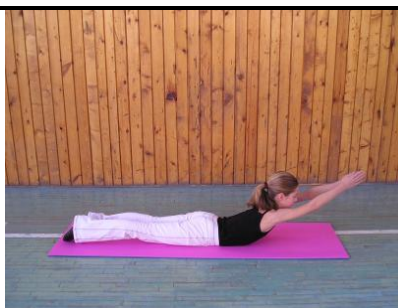
**Riekanka:** Kobra je had veľký, nebojí sa včielky. Ale včielka maličká, pichne ho do malička.

**Popis cvičenia:** Z ľahu vpredu urobíme záklon. Účinok cvičenia zvýšime zanožením pokrčmo.



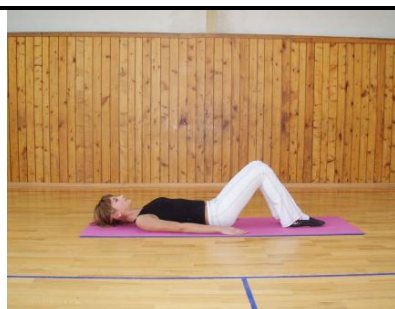
**Riekanka:** Právě husle kobyłka má, pod púpavou vybrnkáva. Dziny sem a dziny tam, radosť z tohto sveta mám.

**Popis cvičenia:** Ľah vpredu, pripažmo, dlane a čelo sú na podložke. DK zanožíme.



**Riekanka:** Jašterička Evička hrubá je ako palička. Má zelené bruško a veľmi tenké uško.

**Popis cvičenia:** Ľah vpredu, vzpažiť, dlanami k sebe. Z podložky zodvihneme paže a hornú časť trupu.



**Riekanka:** Bola jedna malá ryba, ale kde sa stala chyba. Plávala si v akváriu, ale iba malú chvíľu. Ľuboš hodil zrkadlo a na rybku dopadlo.

**Popis cvičenia:** Ľah vzadu, pokrčmo. Zakloníme hlavu, oprieme sa o lakty, prehne hruď von.



**Riekanka:** Motýlik zlatistý obdivoval krásne listy. Polietal si po kvietkoch trochu, potom si spravil dierku v rožku.

**Popis cvičenia:** Sed roznožný pokrčmo. HK si držíme spojené chodidlá. Kolenami robíme pohyby smerom ku podložke a späť.

Obrázok 13



**Riekanka:** Príroda je biela čistá  
a v nej srnka zanovitá.  
Nôžkou kope do zeme, hneď sa  
na ňu pozrieme.

**Popis cvičenia:** Ľah vpredu, hlavu máme podopretú HK. DK striedavo kmitáme ku  
gluteálnym svalom.



**Riekanka:** Ja som veľký lev, stále  
mám len hnev.  
Keď ma prejde hlad, budem vás  
mať rád. „Váááúúú“.

**Popis cvičenia:** Vzpriamený sed na päťkách. Pri hlasnom „zarevaní“ urobíme prudký pohyb  
vpred .



**Riekanka:** Krásny krk a biela  
hlava, labuť si po vode pláva.  
Plávaj labuť sem a tam, radosť  
z tvojej krásy mám.

**Popis cvičenia:** Vzpriamený sed na päťkách. Vzpažíme, urobíme hlboký predklon. Plynulým  
pohybom sa prenosieme do ľahu vpredu do vzporu na HK.



**Riekanka:** Ide kačka po blate, len  
sa na to dívate. Vystrite sa deti,  
veď slniečko letí..

**Popis cvičenia:** Východisková poloha je uvoľnené držanie tela. Neskôr zaujmeme stoj  
priamy: Ramená vzad, hlava je v predĺžení trupu a ťaháme ju nahor, panva je v neutrálnej  
polohe (vpred).

**Obrázok 14**



**Riekanka:**

Bocian, ten má rád žabky,  
chodí na ne do mláčky .  
Tie sa rýchlo schovajú ,  
bociana si podajú.

**Popis cvičenia:** Stoj priamy, očami fixujeme pevný bod. Pravú DK prednožíme pokrčmo, zároveň pokrčíme v lakťi pravú pažu, uvoľníme zápästie. To isté na druhú stranu. Výdrž 5 – 8 s.



**Riekanka:**

Holub, ten rád chodí na  
strechu,  
tam on robí neplechu .  
Je to veľký nezbedník ,  
najradšej si zobká chlebič .

**Popis cvičenia:** Kľak sedmo, pažami sa opierame o podložku. Urobíme kľak sedmo zánožný ľavou. Cvičíme na obidve strany 2x.



**Riekanka:**

Húsenica plazí sa,  
po zemi sťa pávica.  
Červené má z toho líca ,  
vyzerá jak krásavica .

**Popis cvičenia:** Ľah vpredu, dlane, bradu a celé telo máme na podložke. Panvu a bradu zodvihujeme z podložky. V tejto polohe vydržíme počas celej riekanky.



**Riekanka:**

Slnko sa na horu smeje,  
stromy, kríky v hore hreje.  
Aj zelenú trávičku ,  
poteší to horičku .

**Popis cvičenia:** Vzpor kľáčmo, postupne dvíhame bedrá nahor, hlavu zasunieme medzi ramená, kolená sú vyrovnané, stojíme na celých chodidlách.

Obrázok 15



**Riekanka:**

Had sa plazí po tráve ,chce sa dostať k potrave.  
Potrava je dobrá vec,  
hovorí si plazivec.

**Popis cvičenia:** Ľah vpredu, paže pozdĺž tela, brada opretá o podložku. Dvíhame hlavu, ramená, hrudník, posilňujeme chrbtové svalstvo.



**Riekanka:**

Kravka , kravka , kravička ,  
je to múdra hlavička .  
Mliečko dobré, zdravé je ,  
všetkým nám ho daruje.

**Popis cvičenia:** Pravou pokrčmo prekročíme ľavú DK, ktorá je tiež pokrčmo, pričom chodidlo smeruje dozadu. Paže sú voľne vedľa tela. Potom skrčíme vzpažmo ľavou a pripažmo pravou a spojíme prsty oboch rúk za chrbtom.



**Riekanka:**

Lod'ka s lod'kou pláva ,  
veselo si pohmkáva.  
Vetrík lod'ku poháňa ,  
a tá ho už doháňa .

**Popis cvičenia:** Ľah vzadu. Postupne napneme paže a DK a dvíhame ich nahor do vyváženej polohy. Posilňujeme brušné svaly a ohýbače krku a hlavy.

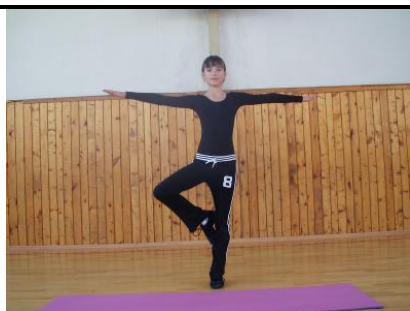


**Riekanka:**

V izbe stojí stolček ,  
pod stolčekom domček.  
V domčeku sú rôzne veci ,  
tešíme sa z toho všetci .

**Popis cvičenia:** Ľah vpredu, opierame sa o predlaktie, pokrčmo. Panvu zodvihneme z podložky, hlava je v predĺžení trupu.

Obrázok 16



**Riekanka:**

Všade vôkol rastie strom,  
už je vyšší ako dom.  
Lezie na strom chlapec smelý,  
nebojí sa žiadnej diery .

**Popis cvičenia:** Váhu prenosieme na ľavú DK, pravé chodidlo oprieme o ľavé koleno, upažíme. Pri vzpažení spojíme dlane nad hlavou. Cvičíme aj na druhú stranu.



**Riekanka:**

Tanečník si tancuje,  
celý svet sa raduje.  
Jednu pózu nacvičuje  
a pri tom si pohvizduje.

**Popis cvičenia:** Stoj spojný, pohľad upriamime na jeden bod. Zanožíme pokrčmo ľavou a ľavou pažou chytíme nárt ľavej DK. Pravou vzpažíme. Cvičíme na obidva strany.



**Riekanka:**

Trojuholník v ruke mám,  
komu že ho, komu dám?  
Dám ho malej Aničke,  
ona ho dá mamičke.

**Popis cvičenia:** Široký stoj rozkročný, upažiť. Pomalý úklon vľavo, návrat do východiskovej polohy, v polovici riekanky úklon vpravo.



**Riekanka:**

Turek sedí v Turecku,  
ruky nemá vo vrecku.  
Má ich na koliekach,  
dokážeš to, Evka?

**Popis cvičenia:** Sed skrížny dlane sú na kolenách. Dbáme, aby chrbát, krk a hlava boli v jednej priamke. Podľa rytmu riekanky otáčame hlavou vpravo a vľavo.



### **Riekanka:**

Prezradím vám známu vec.  
Tiger, to je krásavec. Keď  
tesáky vycerí, utekajme von  
z hory.

**Popis cvičenia:** Vo vzpore kľačmo sa vyhrbíme a dotkneme pravou DK čela. Potom zanožíme pokrčmo pravou, zakloníme hlavu a v tejto polohe dokončíme riekanku. Cvičíme na obidve strany.



### **Riekanka:**

Koníček je maličký,  
nebolia ma ručičky.  
Nožičky sa ponáhľajú,  
domov k mame utekajú.

**Popis cvičenia:** Sed priamy - prednožmo, predpažiť, ruky zovrieť v päst'. Chodidlami a zovretými päst'ami vykonávame flexiu a extenziu.



### **Riekanka:**

Veslovanie, to je krása!  
svaly nabrat' pri tom dá sa.  
Veslár veslom narába,  
na chlebík si zarába.

**Popis cvičenia:** Sed priamy, prednožmo, predpažiť. Pažami a trupom napodobňujeme veslovanie na člne.



### **Riekanka:**

Letí vrana vysoko,  
obzerá sa navôkol.  
Zletí na zem, kráča,  
krídelká si zmáča.

**Popis cvičenia:** Chrbát vzpriamený, hlava v predĺžení trupu. Malými krokmi kráčame dopredu, kolená pritláčame k zemi, nat'ahujeme chodidlá.



**Riekanka:**

Mám ja doma korytnačku,  
takú veľkú, peknú hračku.  
Rada sa s ňou hrám,  
komuže ju dám?

**Popis cvičenia:** Široký sed roznožný, dlane položíme na kolená. DK pokrčíme v kolenách a paže podložíme popod kolená do strán dlaňami na podložku.



**Riekanka:**

Ťarbavý krok máva,  
hovorí mu múdra hlava.  
Zvolá Janko: „To je on,  
ten veľiký, sivý slon.“

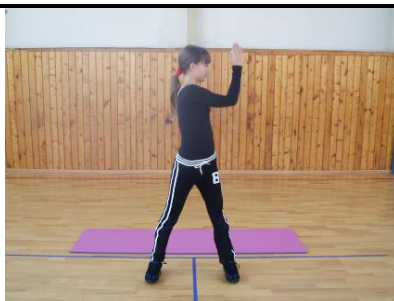
**Popis cvičenia:** V polohe na „štyroch“ zodvihneme súčasne pravú pažu pokrčmo a ľavú DK. V polovici riekanky vymeníme končatiny. Cvičenie je náročné na stabilitu.



**Riekanka:**

Papagáj ten lieta rád,  
hoci v kletke, kamarát.  
Hore, dole poletuje,  
krídelká si posilňuje.

**Popis cvičenia:** Stoj mierne rozkročný, upažiť pokrčmo, prsty na ramená. Laktami opisujeme čo najväčšie kružnice vpred a potom vzad.



**Riekanka:**

V Austrálii klokan býva.  
Vo vaku si mláďa skrýva.  
Hlavička mu iba trčí,  
nožičky vo vaku krčí.

**Popis cvičenia:** Mierny stoj rozkročný, upažiť pokrčmo. Pri otočení vľavo/vpravo predpažíme pokrčmo rukami zovretými v päšť, palec je v dlani, lakte pri sebe. Hlava kopíruje pohyby paží.

Obrázok 19



**Riekanka:**

Na hojdačke maličká,  
sedí naša Zuzička.

Hojdy sem a hojdy tam,  
ja vás všetkých pochyťám

**Popis cvičenia:** Sed pokrčmo, pažami obopneme kolená. V rytme riekanky sa hojdáme vzad a vpred. Účinná masáž chrbtových svalov.

**Napínanie a uvoľňovanie svalov**



**Riekanka:**

Zmrzla voda, vznikol ľad,  
pevné svaly chceme mať.  
A keď slnko zasvieti,  
ľadík sa nám roztopí.

**Popis cvičenia:** Deťom navodíme atmosféru zamrzajúceho ľadu. Napneme svalstvo na celom tele. V polovici riekanky uvoľníme svalstvo. V uvoľnenej polohe chvíľu zotrváme.



**Riekanka:** Postavil som snehuliaka, jeho krása všetkých láka. Dorobím mu hlavičku, miesto nosa mrkvičku.

**Popis cvičenia:** V stoji rozkročnom, upažmo znázorníme zmrznutého snehuliaka. Po odrecitovaní riekanky napodobníme, ako so snehuliak postupne topí.

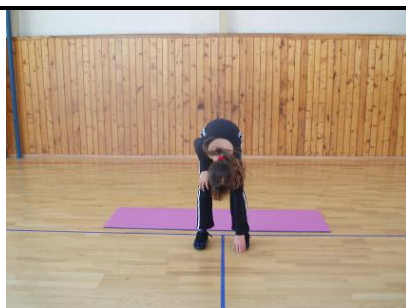


**Riekanka:**

Natiahnutá guma, je ako oceľová struna.

Celé telo uvoľníme a príjemne sa cítime.

**Popis cvičenia:** Ľah vzad, vzpažíme. DK vo flexii natáhujeme dopredu, paže napínáme nahor. Uprostred riekanky uvoľníme celé telo. V tejto polohe zotrváme 5-10 s.



**Riekanka:**

Jabĺčka si oberáme, ochutnať ich deťom dáme.

„Jedno spadlo“, vraví Nika, aj to dáme do košíka.

**Popis cvičenia:** V stoj na špičkách natáhujeme striedavo paže. Pri predklone nastáva uvoľnenie svalov.



**Riekanka:**

Koшатý je ten náš strom a vysoký, ako dom.

A na jeseň iste, padá z neho lístie.

**Popis cvičenia:** Navodíme predstavu pevne stojaceho stromu – napätie. Na strome je mnoho lístkov, ktoré sa vo vánku trepcujú – uvoľnenie.



**Riekanka:**

Peciar hlinu miesi, postaví pec kdesi. Zvýšilo sa trochu, postavíme sochu.

**Popis cvičenia:** Ľah vzadu, pažami a DK robíme rôzne pohyby / sme mäkká hlina, ktorú miesi peciar/. Po ukončení riekanky zaujmeme polohu „sochy“, spevníme svalstvo na celom tele. Výdrž 3-7 sek.

## Relaxačné polohy



**Popis cvičenia:** Ľah vpredu, hlava je položená na podložke naboku, paže mierne od tela, dlaňami nahor, DK v miernom roznožení. Uvoľníme svalstvo na celom tele. V tejto polohe deťom rozpovieme krátky príbeh na aktuálnu tému, alebo pozitívne zhodnotíme ich cvičenie.



**Popis cvičenia:** Ľah vzadu, paže mierne od tela, dlane vytočené nahor. DK mierne od seba, špičky vytočené von. Svalstvo máme uvoľnené na celom tele. Pri všetkých relaxačných polohách môžu byť oči zatvorené, alebo otvorené.



**Popis cvičenia:** Ľah vpredu, upažíme pokrčmo. Na dlane obrátené nadol si položíme ľavé lico. Unožíme pokrčmo pravou. Trup pootočime tak, aby pravý lakeť smeroval ku pravému kolenu – môže sa ho aj dotýkať. Uvoľníme celé telo, hlavne panvu a bedrovú časť chrbtice. Cvičenie opakujeme aj na druhú stranu.



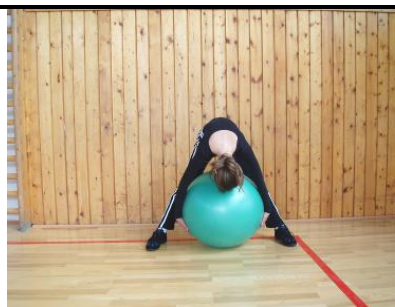
**Popis cvičenia:** V ľahu vpredu roznožíme, špičky nôh smerujú von. Vzpažíme pokrčmo, bradu si oprieme o prekrížené ruky. Uvoľníme celé telo, hlavne chrbtové svaly.



**Popis cvičenia:** Po ukončení cvičenia deti vyzveme, aby zaujali akúkoľvek relaxačnú polohu, v ktorej sa cítia príjemne. Napríklad ako oddychujú, počúvajú hudbu, alebo ako zaspávajú. Po zaujatí subjektívnej relaxačnej polohy uvoľníme svalstvo na celom tele.

Obrázok 22

### 2.3.2 Súborný cvičení na fitlopte



**Riekanka:** Kto sa stále hrbatí ten má chrbát hrbatý. Hore hlavu, vypni hrud', ako jedľa rovný bud'.

**Popis cvičenia:** Stoj rozkročný predklonmo, FL držíme medzi kolenami a pažami. V druhej časti riekanky zaujmeme stoj vzpriamený, pripažíme von.



**Riekanka:** Hore lúka, dole hora, utiekla mi kura z dvora. A po ceste na kraj mosta, stratila tri pierka z chvosta.

**Popis cvičenia:** Sed vzpriamený, vzpažmo. Predklon, sed vzpriamený vľavo – rukami sa dotkneme FL na ľavej strane stehna a opačne.



**Riekanka:** Sladko spí si sedmospáč, slnko svieti vstávať ráč. Sedmospáč je Samko, oblejte ho mamko.

**Popis cvičenia:** Ľah vpredu na kolenách, spojené paže voľne obopínajú FL. Pravé líce je položené na lopte. Malými pohybmi sa hojdáme vpred a vzad

Obrázok 23



**Riekanka:** Pláva kačka po jazere,  
vo vode si šaty perie.  
Rybky sem a rybky tam, ja vás  
všetky pochyťám.

**Popis cvičenia:** Sed vzpriamený, predklon. Pravá ruka je v predpažení, ľavá v zapažení. Podľa rytmu riekanky „plávame kraul“.



**Riekanka:** Ja mám sane, nové  
sane, sadnime si spolu na ne.  
Keď ja tlesknem ako-tak, vyletím  
až po oblak.

**Popis cvičenia:** Sed vzpriamený. Prednožiť pokrčmo, tleskneme pod kolenom – striedavo, podľa rytmu.



**Riekanka:** Čistá voda, vodenka,  
vložila nám kolienka.  
Tak nám bolo veselo, že sa domov  
nechcelo.

**Popis cvičenia:** Sed na FL, mierny záklon. Prednožíme pokrčmo a dotýkame sa striedavo raz pravého, potom ľavého kolena.



**Riekanka:** Kúpil si pes  
topánočky, nevedel v nich  
skákať,  
trvali mu iba tri dni, už ich musel  
látať.

**Popis cvičenia:** Vzpriamený sed. V rytme riekanky robíme malé kroky na mieste. Striedame aj pohyby paží – ako pri chôdzi.

**Obrázok 24**



**Riekanka:** Žaba, žaba maličká,  
skáč mi pekne žabička.  
Na vodu ťa hádzem, mocne ako  
vládzem.

**Popis cvičenia:** Vzpriamený sed. Upažiť pokrčmo, dlane smerujú dopredu. Pohojdávame sa na FL vo vertikálnej rovine.



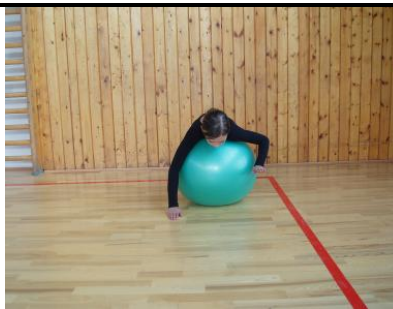
**Riekanka:** Žabka z vody  
vyskakuje, hlavičku si nat'ahuje.  
Na brehu si pokvakáva, chrbátik  
si vyrovnáva.

**Popis cvičenia:** Sed na FL predklon, paže sa dotýkajú podložky. Vzpriamený sed, pokrčiť upažmo, hlavou robíme úklony vpravo a vľavo. Pohojdávame sa na FL.



**Riekanka:** Gágál gunár na dvore,  
až mu vyschlo v gágore.  
Húska krajšie gága, vo vode sa  
mága.

**Popis cvičenia:** Sed priamy. Krokmi vpred sa dostaneme do ľahu vzad na fit lopte. Hlavu držíme v predklone – posilňovanie šíjových svalov.



**Riekanka:** Spustím sa na predné  
labky, už aj skáčem ťapky-  
ťapky.  
Zhíkli všetci chúd'a dieťa,  
zmenilo sa na medvied'a.

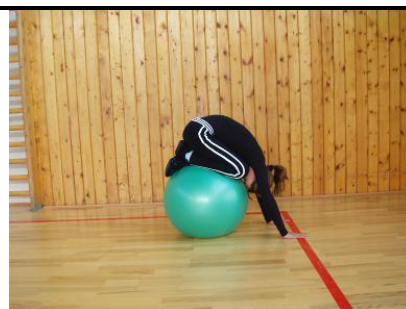
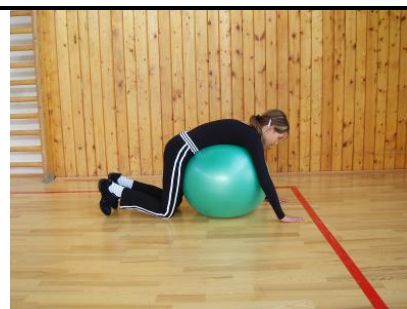
**Popis cvičenia:** Ľah vpred na FL, paže a dolné končatiny sa opierajú o podložku. Ruky striedavo dvíhame a kladieme späť. Pri druhom verši dáme ruky do tyla – záklon.

**Obrázok 25**



**Riekanka:** Ja mám kone, vrané kone, pasú sa mi na záhone. Mám koníčky mám, pasiem si ich sám.

**Popis cvičenia:** Ľah vpred na FL. Paže a dolné končatiny sa opierajú o podložku. Striedavo odľahčujeme – ľavú pažu a ľavú DK a opačne.



**Riekanka:** Gúľalo sa jabĺčko, ku Aničke ľahučko. Také chutné maličké, dá ho svojej mamičke.

**Popis cvičenia:** Kľáčime za FL. Vystierame DK, cez ľah vpred prechádzame po HK do podporu ležmo. FL sa opierame kolenami, ktoré gúľaním FL vpred – vtiahneme pod bradu.



**Riekanka:** Natočíme motory, pôjdeme my do hory. Natočíme vrtuľníky, vznesieme sa nad rybníky.

**Popis cvičenia:** Kľáčime, FL máme na pravej strane. DK vyrovnáme v kolenách – roznožíme. Pravý bok oprieme o FL – upažíme. Pravou pažou sa opierame o podlahu.

Obrázok 26



**Riekanka:** Ide pavúk po stene, nosí zlaté prstene.  
Evička sa raduje, že jej prsteň daruje.

**Popis cvičenia:** Podpor kl'áčmo, predklon vzpažmo. Dlaňami rolujeme FL vpravo a vľavo.



**Riekanka:** Jedna malá rosníčka, prebrala sa zo sníčka.  
Uteráčik mäkký vzala, v rosičke sa vykúpala.

**Popis cvičenia:** Vzpriamený sed. Pažami pridržame FL. Malými krokmi sa posúvame vpred do ľahu vzadu, vzpažíme. Urobíme most.



**Riekanka:** Vzala Marka krupice, do červenej čapice.  
Janko má zas múku, v zelenom klobúku.

**Popis cvičenia:** Sed na FL, záklon – predpažmo. „Presýpame múku“ z jednej do druhej dlane.



**Riekanka:** Hula-hula loptička, kotúľaj sa trošička.  
Doprava a dol'ava, to je ale zábava.

**Popis cvičenia:** Laterálnym pohybom panvy, fit loptu rolujeme zľava – doprava.



**Riekanka:** Len čo vstanem  
z postele, už aj cvičím vesele.  
Ako zajko v rannej rose, máčam  
labky, nôžky bosé

**Popis cvičenia:** Sed vzpriamený, upažíme pokrčmo, vzpažujeme podľa rytmu. Po 1. veršíku – trup ide do záklonu, striedavo prednožujeme.



**Riekanka:** Kuku, kuku, kuk,  
v lese stojí buk.  
Na ňom sedí kukučka, má  
strakaté períčka.

**Popis cvičenia:** Sed vzpriamený, pokrčíme upažmo, dlane vpred. Podľa rytmu riekanky otáčame hlavou vľavo a vpravo.



**Riekanka:** Rúčky moje, rúčky  
tvoje, každý máme rúčiek dvojce.  
Hádaj, hádaj maličký, kto má  
tiež dve ručičky.

**Popis cvičenia:** Sed vzpriamený, pokrčíme upažmo, dlane vytočíme dovnútra. Podľa rytmu vzpažíme von a späť.



**Riekanka:** Už sme v lese, tu sú  
stromy, jeden tu a druhý tu.  
Vetrík kýva vetvami, vtáčik letí  
nad nami

**Popis cvičenia:** Sed priamy, paže do tyla, podľa rytmu robíme s výdržou úklony vpravo a vľavo, predklon a záklon.

**Obrázok 28**



**Riekanka:** Ťap, ťap, ťapušky, išli mačky na hrušky, podriapali kožúšky.  
Povešali na vráta, príde krajčír zapláta.

**Popis cvičenia:** Sed priamy, skrčíme upažmo – ruky na ramená. Podľa rytmu vzpažíme a tleskame nad hlavou.



**Riekanka:** Osievame múčku, v slamenom klobúčku.  
Čo naosievame, pekárovi dáme.

**Popis cvičenia:** Vzpriamený sed, skrčíme upažmo, robíme úklony hlavou, dotýkame sa raz jednej, potom druhej dlane.



**Riekanka:** Mlyn sa krúti klap-klap, máme vody až po žľab.  
Dajte mamka chleba oval, narastiem vám až po poval.

**Popis cvičenia:** Vzpriamený sed, upažíme /alebo vzpažíme, zapažíme, predpažíme/ a krúžime dlaňami vpred a vzad.



**Riekanka:** Letí, letí lietadlo, keby na zem dopadlo.  
Zatlieskali deti, lebo na zem letí.

**Popis cvičenia:** Ľah vpred, DK sú vyrovnané mierne od seba. HK fixujú polohu. Hornú časť trupu vzpriamime, pripažíme von,



**Riekanka:** Náš strakatý kocúrik, spadol z piecky na múrik.  
Hľadí dolu z výšky, chytajte  
Ho myšky.

**Popis cvičenia:** Ľah vpredu na FL kľáčmo, HK sa dotýkajú podložky. Hornú časť trupu zodvihneme nahor, upažíme pokrčmo.



**Riekanka:** Gul'atá som maličká, volajú ma loptička. Skáčem sem a skáčem tam, malé deti zabávam.

**Popis cvičenia:** Z kľaku za FL sa prenosieme do ľahu vpred, kolenami sa opierame o FL. Urobíme 2-3 kľuky.



**Riekanka:** Malá Evka v tráve leží, potichu k nej ježko beží.  
Otvor očká, pritlač bruško, nepusti ho pod svoj chrbát.

**Popis cvičenia:** Zo sedu na FL sa prenosieme do ľahu vzad. Vzpažíme, dlane oprieme o podložku. Prednožíme najprv pravou, potom ľavou DK.



**Riekanka:** Povedala ryba, aby bola chyba. Povedal rak, aby bolo tak.  
Povedalo zrkadlo, aby to tak dopadlo.

**Popis cvičenia:** Ľah vpredú za FL kľáčmo, horné končatiny sa dotýkajú podložky. Ľavú HK vzpažíme, pravú DK zanožíme a opačne.



**Riekanka:** Bol raz jeden domček, v tom domčeku stolček.  
Na stolčeku myštička, a z nej pije mačička.

**Popis cvičenia:** Sed priamy na FL. Postupne predkláňame hlavu, urobíme „gulatý chrbát“. Postupne – stavec po stavci – sa vrátíme do východiskovej polohy.



**Riekanka:** Koník skáče hopsasa, hlávka sa mu natriasa.  
Hop, hop skáče, beží k nám, Rád sa naňho pozerám.

**Popis cvičenia:** Sed priamy, poskakujeme na FL. HK máme vbok.



**Riekanka:** Vzdychá zajko spoza voza, zas je zima, to je hrôza.  
Udivený pozerá, na zmrznuté jazerá.

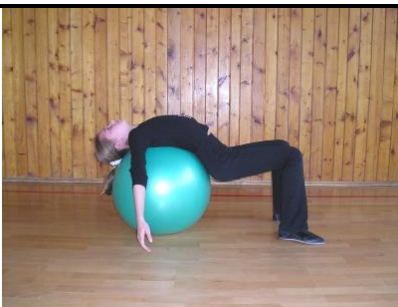
**Popis cvičenia:** Sed priamy na FL. Lakte od seba, zopnutými dlanami vytvárame tlak.

**Obrázok 31**



**Riekanka:** Keď vyskočím z postele,  
už aj cvičím vesele.  
Keď posilním ruky,  
môžem váľať buky.

**Popis cvičenia:** Ľah vpredu, podpor ležmo, kolená sú na FL. Urobíme kl'uk, opakujeme 5x. Svaly na celom tele spevníme, aby bolo v jednej rovine.



**Riekanka:** Malá lienka hop –  
sasa, na lopte sa natriasa.  
Na chrbáte leží a za chvíľku ku  
mamičke beží.

**Popis cvičenia:** Sed pokrčmo, pažami pridržiavame FL. Krokmi vzad sa vytlačíme do ľahu vzad. Trup a ramenné kĺby sú uvoľnené v extenzii.



**Riekanka:** Postavíme krásny  
most, juj, to bude ale skvost.  
Auto po ňom letí, pozerajme deti.

**Popis cvičenia:** Ľah vzadu pokrčmo, hlava je v predĺžení trupu – posilňovanie šijových svalov. V druhej časti riekanky predpažíme, zaoblíme chrbát a posilňujeme brušné svaly.



**Riekanka:** Máme doma telefón,  
magneták a diktafón.  
Natiahneme chrbátik a sme  
zdraví ako nik.

**Popis cvičenia:** Sed priamy, upažíme pokrčmo. Pri úklone sa dotkneme pravým lakt'om pravého kolena. Nat'ahovanie svalov na dorzálnnej strane chrbta.

**Obrázok 32**



**Riekanka:** En – ten tulipán, na moste je starý pán. A pod mostom ryba s chvostom. Chytajte ju bude hosťom.

**Popis cvičenia:** Sed priamy. Úkrokmi do strany vykonáme ľah na pravom boku.. Stabilitu udržiavame pravou HK a DK, ktoré sú v miernom roznožení. Ľavou HK vo vzpažení natáhujeme šikmé brušné svaly. Cvičíme na obidve strany.



**Riekanka:** Gúľalo sa jabĺčko ku Aničke ľahučko. Také chutné maličké, dá ho svojej mamičke.

**Popis cvičenia:** Kľak za FL. Predklon, HK rúčkujeme vpred, FL máme pod kolenami. Svalstvo na celom tele je napnuté. Závěrečná poloha je kľak pokrčmo na FL, pažami udržiavame stabilitu.



**Riekanka:** Leť lístoček ako vták, nepostávaj na poštách. Leť cez hory, cez lúky. Mojej mamke do ruky.

**Popis cvičenia:** Ľah vpredu na FL, svalstvo na celom tele máme uvoľnené. V polovici riekanky napneme svaly, FL máme pod panvou, hlava je v predĺžení tela.

**Obrázok 33**

## 2.4 Ďalšie aktivity zamerané na výchovu k správne mu držaniu tela



**Obrázok 34** Vystúpenie žiakov na akadémii na Deň matiek



Riekanka: Dole lúka



Riekanka: Na moste



Riekanka: Samko, relaxačná poloha

**Obrázok 35** Rozcvičovanie a relaxovanie na hodinách telesnej výchovy, ES



**Obrázok 36** Telovýchovné chvíľky pred vyučovaním a počas prestávok



**Obrázok 37 Cvičenie učiteľov na workshope – Fitball GYMNIC**



**Obrázok 38** Zdravotná telesná výchova na 1. stupni ZŠ



**Obrázok 39** Edukačný proces -striedanie statického a dynamického sedu



**Obrázok 40** Výchoвно - vzdelávací proces na 1.stupni ZŠ



Riekanka: Gúľalo sa jabĺčko



Riekanka: Jedľa



Fixovanie správneho sedu na fitlopte



Riekanka: Opica



Relaxačná poloha: Naladenie na ďalšiu činnosť



Odkladanie karimatiek

**Obrázok 41** Cvičenie na hodinách telesnej výchovy (experimentálna skupina)

...ďakujeme všetkým, aj sponzorom, ktorí podporili pedagogický experiment:

- Mestské zastupiteľstvo Kežmarok; [www.kezmarok.sk](http://www.kezmarok.sk)
- Základná škola Dr.D.Fischera 2, Kežmarok; [www.zsfiskk.edupage.sk](http://www.zsfiskk.edupage.sk)
- Firma SpinaliS; [www.tscero.sk](http://www.tscero.sk)



**Obrázok 42** Ergonomická stolička SpinaliS

*Každý osobný triumf vzniká iba preto,  
lebo nám niekto iný pomohol.*

Michelangelo Buonarroti

## **Záver**

Z praxe nám vyplynulo, že nie každý žiak rád cvičí a nie každé dieťa chce mať vzpriamené držanie tela. Ale sme presvedčení, že učitelia môžu ovplyvniť takmer 100% detskej populácie, ukázať a naučiť ich normu ako správne sedieť, stáť a chodiť, a takto širokospektrálne a preventívne pôsobiť na ich zdravie. Vhodnou motiváciou, trpezlivosťou a vlastným príkladom naučiť deti ich spoluzodpovednosti za vlastné zdravie.

Na záver by sme chceli poznamenať, že našu prácu nepredkladáme ako nemenný a vyčerpávajúci materiál na uplatnenie preventívnych a nápravných cvičení na odstránenie svalovej dysbalancie a redukciu nesprávneho držania tela. Priali by sme si však, aby bola prínosom pre pedagogickú prax a učiteľov, ktorým nezáleží len na intelektuálnej úrovni detí, ale aj na ich výchove a zdraví. Aby v tomto zmysle viedli deti k zodpovednosti za vlastné zdravie, ktorého súčasťou je aj pohyb, ktorý zabezpečuje najprirodzenejšiu potrebu existencie človeka.

## Literatúra

1. ADAMČÁK, Š. 2007. Vplyv strečingových cvičení na posturálne svaly 10 ročných žiakov. Banská Bystrica: PF UMB, 2007, 128 s., ISBN 978 – 80 – 8083 – 419 – 7
2. BARTÍK, P. 2002. Zdravotná telesná výchova I. Banská Bystrica: PF UMB, 2002, 85 s. ISBN 80-8055-729-2
3. BARTÍK, P. 2006. Úroveň držania tela žiakov 5. a 9. ročníka na vybranej základnej škole. In: Pohyb, šport, zdravie III. Recenzovaný vedecký zborník. Banská Bystrica: FHV UMB, 2006, s. 6 – 11. ISBN 80 – 8083 – 249 – 8
4. BARTÍK, P. – JURAŠKOVÁ, Ž. 2005. Čo môže dať základná škola deťom okrem vedomostí? Těl. Vých. Sport. Mlád. 71, 2005, č. 5, s. 42 ISSN 1210 – 7689
5. CRAIG, C. 2001. Pilates na míči. Praha 4: Pragma, 2001, 176 s. ISBN 8-7205-185-7
6. DOBEŠ, M. – DOBEŠOVÁ, P. 2005. Cvičíme na velkém míči. Havířov: DOMIGA, 2005, 51 s. ISBN 80 – 902222 – 0 – X
7. HODNIČOVÁ, K.: 1997. Šlabikár jogy. Východoslovenské tlačiarne, a.s. Košice: 41 s. ISBN 80-967312-4-6
8. HOŠKOVÁ, B. – MATOUŠKOVÁ, M. 2000. Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy. (Učební text.) Praha: FTVS UK, 2000, 135 s. ISBN 382-016-00
9. <http://www.fitlopta.sk>, 8.10.2007
10. <http://www.layla.sk>, 2.11.2005
11. <http://www.tscero.sk>, 2.11.2005
12. JANDA, V. 1982. Základy kliniky funkčních (neparetických) hybných poruch. Brno: 1982, 139 s.
13. JANDA, V. 1996. Funkční svalový test. Praha: Granada Publishing, 1996, 319 s. ISBN 80-7169-208-5
14. JURAŠKOVÁ, Ž. 2001. Voľnočasové aktivity ako univerzálna prevencia zdravotných odchýlok. (Rigorózna práca), Prešov, FHPV PU, 2001, 103 s.
15. JURAŠKOVÁ, Ž. 2001. Vplyv jogových cvičení a cvičení na fitlopte na odstraňovanie svalovej dysbalancie u detí mladšieho školského veku. (dizertačná práca), B. Bystrica PF UNB, 2008, 142 s.
16. LABUDOVÁ, J. – THURZOVÁ, E. 1992. Teória a didaktika zdravotnej telesnej výchovy. Vysokoškolské skriptá. Bratislava: FTVŠ UK, 1992, 102 s. ISBN 80-223-0443-3
17. KANÁSOVÁ, J. 2005. Svalová nerovnováha u 10 až 12 – ročných žiakov a jej ovplyvnenie v rámci školskej telesnej výchovy. Nitra: PEM, 2005, 81s.

18. KANÁSOVÁ, J. 2006.: Držanie tela u 10 až 12-ročných žiakov a jeho ovplyvnenie v rámci školskej telesnej výchovy. - Bratislava : PEEM, 2006. - 70 s. - ISBN 80-89197-60-4.
19. KANÁSOVÁ, J. 2008. Reducing shortened muscles in 10-12-year-old boys through a physical exercise programme. In: *Medicina Sportiva*. - ISSN 1429-0022, Vol. 12, no.4p.115-123.
20. KAZIMÍR, J. 2004. Fitlopty v rehabilitačnej a športovej medicíne. Bratislava: Metodický materiál určený na workshop. 2004, 40 s.
21. KLENKOVÁ, M. Fitlopty v školách. In: *Učiteľ*, roč. 1, 2005, č. 0 – 1.
22. KOPŘIVOVÁ, J. 1993. Problematika svalovej nerovnováhy u dětí s astma bronchiale. (Kandidátska dizertačná práca). Bratislava: FTVŠ UK. 1993. s. 36 – 37.
23. KOVÁČOVÁ, E. 2003. Stav svalovej nerovnováhy a chybné držanie tela u školskej populácie a možnosti ich ovplyvňovania u mladších žiakov. (Kandidátska dizertačná práca). Bratislava, FTVŠ UK, 2003, 120 s.
24. KREJČÍ, M. – BÄUMELTOVÁ. 2001. Týdny zdraví ve škole. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2001, 135 s. ISBN 80 – 7050 – 507 – 4
25. KREJČÍ, M. 1997. Rozvoj flexibility a správného držení těla na školní tělesné výchově. In: *Vých. Mlád.* roč. 52, 1985, č. 3, s. 94 – 100.
23. MAYER, K. 1978. Hodnocení držení těla mládeže metodou postojových standardů a výsledky její aplikace v tělovýchovné praxi. *Acta. Chir. Orthop. Traum.*, 3. 1978, s. 108 – 202
24. Musicle fitness. 2001. Nový hit: fitlopta. 2001, 5/2001, s. 40
25. THURZOVÁ, E. 1992. Svalová nerovnováha. In: LABUDOVÁ, J. – THURZOVÁ, E. 1992. Teória a didaktika telesnej výchovy oslabených. Bratislava: FTVŠ UK, 1992, 102 s.

Autori: PaedDr. Želmíra Jurašková, PhD.  
prof. PaedDr. Pavol Bartík, PhD.

Recenzenti: prof. PaedDr. Karol Görner, PhD.  
PaedDr. Andrej Hubinák, PhD.

Vydavateľ: Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, Banská Bystrica

Rok vydania: 2010

Vydanie: prvé

Rozsah: 62 strán

Formát: CD

Náklad: 50 ks

ISBN 978-80-557-0029-8

EAN 9788055700298