

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

ISSN 1337-7310
EV 3935/09

OBSAH

ŠPORTOVÁ KINANTROPOLÓGIA

MATEJ BENCE	6
Longitudinálne sledovanie dynamiky zmien plaveckej výkonnosti uchádzačov o štúdium telesnej výchovy v Banskej Bystrici	
JAROSLAV BROŽÁNI	13
Vývoj a prognóza najlepších svetových výkonov v atletickej chôdzi mužov na 20 a 50 km	
IVAN ČILLÍK	20
Krátkodobý tréningový efekt na zaťaženie u pretekárky v skoku do výšky	
MARIUSZ KLIMCZYK	29
The level of special fitness and athletic result in 18 – 19 year old pole vaulters	

ŠPORTOVÁ EDUKOLÓGIA

JURAJ KREMnickÝ – ALMIR ATIKOVIČ	37
Zmeny úrovne gymnastických zručností na kruhoch v etape gymnastickej predprípravy	

ŠPORTOVÁ HUMANISTIKA

PAVOL BARTÍK – PETER MESIARIK	48
Záujem žiakov 1. Stupňa ZŠ v okrese Zvolen o krúžky s obsahom pohybových a športových aktivít	
KAROL GÖRNER – MARIUSZ OZIMEK – URSULA SZMATLAN-GABRYŚ	59
Estimation of selected parameters of physical education's directional purpose	
RASTISLAV KOLLÁR	69
Úroveň vedomostí zo športových hier žiakov 9. Ročníka základných škôl v Žiari nad Hronom	
LUCIA KRŠŇÁKOVÁ	81
Analýza vybraných osobnostných charakteristík vrcholovej pretekárky v modernom päťboji	
GUSTAV PETRAŠ	87
Vznik a vývoj Katedry telesnej výchovy a športu, Fakulty humanitných vied, UMB v Banskej Bystrici v období rokov 1949 - 1992	

CONTENS

SPORTS KINANTHROPOLOGY

MATEJ BENCE	6
Longitudinal study of dynamic changes in swimming performance of physical education candidates in Banska Bystrica	
JAROSLAV BROŽÁNI	13
Trends and forecasts the world's best performance in athletics men race walking at 20 and 50 km	
IVAN ČILLÍK	20
The short time effect of load of racer in the high jump	
MARIUSZ KLIMCZYK	29
Úroveň špeciálnej pohybovej výkonnosti a športovej výkonnosti 18-19 ročných skokanov o žrdi	

SPORTS EDUCOLOGY

JURAJ KREMnickÝ – ALMIR ATIKOVIČ	37
The analysis of gymnastic skills on rings in stage of gymnastic pre-preparation	

SPORTS HUMANISTICS

PAVOL BARTÍK – PETER MESIARIK	48
The interest of pupils in participation of motor and sports societies at primary schools in Zvolen region	
KAROL GÖRNER – MARIUSZ OZIMEK – URSZULA SZMATLAN-GABRYŚ	59
Estimation of selected parameters of physical education's dorectional purpose	
RASTISLAV KOLLÁR	69
The level of knowledge from sports games of pupils of 9th grades of basic schools in Žiar nad Hronom	
LUCIA KRŠŇÁKOVÁ	81
Analysis of the personal characteristics elite modern pentathlete	
GUSTAV PETRAŠ	87
Origin and development of Physical education and sport, Faculty of humanities, Matej Bel University in Banska Bystrica, period 1949 - 1992	

ŠPORTOVÁ KINANTROPOLÓGIA

LONGITUDINÁLNE SLEDOVANIE DYNAMIKY ZMIEN PLAVECKEJ VÝKONNOSTI UCHÁDZAČOV O ŠTÚDIUM TELESNEJ VÝCHOVY V BANSKEJ BYSTRICI

MATEJ BENCE

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

KLÚČOVÉ SLOVÁ: Longitudinálne sledovanie, uchádzači o štúdium telesnej výchovy, zmeny plaveckej výkonnosti.

ÚVOD

Plávanie ako vyučovací predmet na vysokých školách, ktoré pripravujú budúcich učiteľov telesnej výchovy je systémovo a dlhodobo zaradené ako povinný študijný program v predchádzajúcom období, ale aj v súčasnom kreditovom systéme štúdia.

Akreditované pracoviská, ktoré ponúkajú a realizujú štúdium telesnej výchovy v bakalárskom, alebo v magisterskom stupni majú špecifické postavenie vo vzťahu k prijímacím skúškam. Prostredníctvom talentovej skúšky zisťujú kondičnú a technickú pripravenosť uchádzačov o štúdium v nadväznosti na jednotlivé športy, ktorí svoje pohybové schopnosti a zručnosti prezentujú v športových hrách, gymnastike, atletike a v plávaní. Na základe dosiahnutých optimálnych výsledkov môžu byť prijatí na štúdium telesnej výchovy.

PROBLÉM

Plávanie z rekreačného a zdravotného aspektu vytvára reálne možnosti udržiavania a vylepšovania telesnej a psychickej kondície, dosiahnutie optimálneho životného štandardu všeobecnej populácie v každom veku. S teóriou a didaktikou plávania sa vo vzťahu k odboru štúdia stretávajú študenti telesnej výchovy počas získavania teoretických vedomostí a praktických zručností na takej úrovni, aby v následnej praxi zodpovedne a profesionálne zabezpečovali vyučovací proces.

Záujem o štúdium telesnej výchovy v Banskej Bystrici na Fakulte humanitných vied Univerzity Mateja Bela, (ďalej FHV UMB) je nadpriemerný. Počty uchádzačov o štúdium prekračujú limity stanovené školou na prijatie študentov do prvého ročníka štúdia, čo sa prejavilo najmä v roku 2011. Z tohto dôvodu je nutné každoročne realizovať talentové prijímacie skúšky, umožňujúce primárnu selekciu budúcich študentov. Vstupná talentová skúška tvorí neoddeliteľnú súčasť prijímacích skúšok na vysoké školy s telovýchovným zameraním.

Primeraná plavecká spôsobilosť uchádzačov o štúdium telesnej výchovy počas prijímacích skúšok je predpokladom pre adekvátne zvládnutie metodiky vo všetkých etapách výučby na vysokej škole, je zárukou bezpečnosti pedagogického procesu vo vodnom prostredí (Jursík, 1994).

Problematikou výberu študentov telesnej výchovy na jednotlivých vysokých školách so zameraním na plávanie sa zaoberali viacerí vysokoškolskí pedagógovia, ktorí výsledky svojich výskumov publikovali.

Jursík (1995) porovnával dynamiku zmien plaveckej výkonnosti uchádzačov o štúdium telesnej výchovy na FTVŠ UK v Bratislave v rokoch 1983 – 1993. Prostredníctvom longitudinálneho sledovania zistil vzostup plaveckej výkonnosti najmä vo výskumných súboroch žien.

Macejková, Benčuriková, Ramacsay (1996), okrem plaveckej výkonnosti monitorovali ďalšie faktory ovplyvňujúce jej úroveň, medzi ktoré patrili napríklad vyučovacie programy na stredných školách, na ktorých uchádzači o štúdium telesnej výchovy študovali.

Chebeň (2001) analýzou plaveckých spôsobov zaznamenal závažné nedostatky v technike plávania uchádzačov o štúdium telesnej výchovy v Nitre.

Bence, Chebeň (2002) porovnávali plaveckú výkonnosť uchádzačov o štúdium telesnej výchovy v Banskej Bystrici a v Nitre, pričom zistili, že plavecká výkonnosť úmerne zodpovedá požiadavkám na talentové skúšky, ale dosahuje len priemernú úroveň na obidvoch sledovaných vysokých školách.

Bence, Mandzáková (2006) zisťovali vplyv talentových skúšok na plaveckú výkonnosť študentov počas štúdia telesnej výchovy na FHV UMB v Banskej Bystrici. Jednoznačne poukazujú na potrebu realizácie talentových skúšok.

Podobné výsledky ako v Banskej Bystrici a v Nitre dosiahol na FTVŠ UK v Bratislave Kalečík (2007), ktorý zaznamenal len priemernú plaveckú úroveň. Na základe výskumu konštatuje pokles plaveckej pripravenosti a výkonnosti uchádzačov o štúdium na tejto fakulte.

Bence, Kalečík, Chebeň (2008) porovnávali plaveckú výkonnosť uchádzačov o štúdium telesnej výchovy v roku 2008 na vysokých školách v Banskej Bystrici, Bratislave a v Nitre, pričom zistili jej klesajúcu úroveň.

K ďalším vysokoškolským pedagógom, ktorí sa zaoberajú problematikou výučby plávania študentov a prezentujú svoje výsledky patrí napr.: Baran (2006), Hlavatý (2003), Janko (2001), Labudová (2005), Macejková (2005), Merica (2007), a ďalší.

CIEĽ, ÚLOHY

Cieľom nášho výskumu je prostredníctvom longitudinálneho sledovania analyzovať zmeny plaveckej výkonnosti uchádzačov o štúdium telesnej výchovy v Banskej Bystrici v rokoch 1997 až 2011.

Zo stanoveného cieľa vyplývajú nasledovné úlohy:

- porovnať počty uchádzačov (mužov) o štúdium v sledovanom období
- poukázať na výber plaveckých spôsobov
- vyhodnotiť a vzájomne porovnať plaveckú výkonnosť uchádzačov o štúdium
- v jednotlivých rokoch
- navrhnúť adekvátne riešenie skvalitnenia prijímacích talentových skúšok
- so zameraním na plávanie

METODIKA

Výskum so zameraním na longitudinálne sledovanie sme realizovali v dvoch etapách, v rokoch 1997 až 2001.

Počty uchádzačov (mužov) o štúdium v prvej etape výskumu, v rokoch 1997 až 2003 uvádzame v tabuľke 1.

Tabuľka 1 Počty uchádzačov (mužov) o štúdium telesnej výchovy na FHV UMB v Banskej Bystrici v rokoch 1997 - 2003

Rok	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	Spolu- n
Počet	150	182	159	150	159	175	102	1077

V rokoch 2004,2005 a 2006 sa talentové skúšky z plávanie z technických dôvodov neuskutočnili v plnom rozsahu. Uchádzači o štúdium sa písomne vyjadrili prostredníctvom čestného vyhlásenia o vlastnej plaveckej gramotnosti.

V druhej etape výskumu sme talentové skúšky z plávania opäť realizovali, čo nám poskytlo možnosti naďalej sledovať a hodnotiť ich plaveckú výkonnosť. Počty uchádzačov o štúdium v druhej etape výskumu , v rokoch 2007 až 2011 uvádzame v tabuľke 2. V tejto etape zaznamenávame nárast počtu uchádzačov o štúdium telesnej výchovy.

Tabuľka 2 Počty uchádzačov (mužov) o štúdium telesnej výchovy na FHV UMB v Banskej Bystrici v rokoch 2007 - 2011

Rok	2007	2008	2009	2010	2011	Spolu- n
Počet	209	234	279	266	443	1431

Plaveckú výkonnosť uchádzačov o štúdium telesnej výchovy sme zisťovali v krytej plavárni FHV UMB. Bazén má 6 dráh, maximálnu hĺbku vody mal do roku 2009 4 metre, minimálnu 1,5 metra. Po rekonštrukcii má v súčasnosti rovnaký počet dráh, znížila sa hladina vody na minimálnu hĺbku 0,9 metra a maximálnu 1,8 metra. Priemerná teplota vody dosahuje rovnako ako v predchádzajúcom období 28°C, teplota vzduchu 29°C. Uchádza či plávali vždy štyria, v dráhach 2 – 5. Na dve dráhy bol určený jeden časomerač, učiteľ plávania, ktorý zároveň hodnotil aj techniku plávania. Dosiahnuté časy sme zaznamenávali ručným meraním s presnosťou na desatinu sekundy.

Uchádzači plávali ľubovoľným plaveckým spôsobom, pričom do výberového konania boli zaradení všetci, ktorí bez zastavenia preplávali 100 metrov, napriek tomu, že podľa desaťstupňovej bodovacej škály na základe dosiahnutého času (výkonu) nezískali ani jeden bod. Bodovacia stupnica, ktorú sme použili je rovnaká na jednotlivých vysokých školách, ktoré umožňujú štúdium telesnej výchovy na Slovensku. Hodnotenie plaveckej výkonnosti uvádzame s presnosťou na desatinu sekundy. Pre optimálne posudzovanie sme použili bodové hodnotenie od 1 do 10 bodov.

Na spracovanie výsledkov sme použili základné štatistické metódy, aritmetický priemer, variačné rozpätie, percentuálne vyjadrenie, logickú analýzu a syntézu, prezentujeme ich verbálne a sprehľadňujeme v tabuľkách.

VÝSLEDKY

V prvej časti výsledkov sa zaoberáme výberom jednotlivých plaveckých spôsobov, ktoré uchádzači o štúdium využili počas talentových prijímacích skúšok.

Tabuľka 3 Výber plaveckých spôsobov

Rok	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2007	2008	2009	2010	2011
P	46%	50%	43%	51%	50%	58%	62%	59%	65%	60%	65%	70%
K	54%	50%	57%	49%	50%	42%	38%	41%	35%	40%	34%	30%

P = plavecký spôsob prsia, K = plavecký spôsob kraul, % = percentuálne vyjadrenie

Z tabuľky **3** vyplýva, že muži - uchádzači o štúdium telesnej výchovy uprednostňovali plavecký spôsob prsia pred voľným spôsobom - pri ktorom všetci využívali kraulovú techniku plávania. Počas jednotlivých rokov sledovania sme nezaznamenali využitie ďalších športových plaveckých spôsobov, napríklad znak, alebo motýlik (delfín).

Túto skutočnosť ovplyvňuje aj hodnotenie plaveckej výkonnosti bodovacou tabuľkou, ktorá má iné kritéria pre prsiarsky, alebo voľný spôsob. Keďže plavecký spôsob motýlik(delfín) a znak je pomalší, ako kraulový spôsob, uchádzači by boli pri výbere iných (spomenutých) spôsobov pri hodnotení plaveckej výkonnosti znevýhodnení.

V súbore mužov prevláda počas dlhodobého sledovania výber plaveckého spôsobu prsia. V rokoch 1998 a 2001 bol výber plaveckých spôsobov vyrovnaný (50%), ale v roku 1997 až 54% mužov využilo plavecký spôsob kraul, na rozdiel od roku 2011, kedy si uvedený spôsob zvolilo len 30% mužov. Táto skutočnosť poukazuje na klesajúcu tendenciu zvládnutia techniky plaveckého spôsobu kraul, ale aj na nedostatočnú kondičnú pripravenosť uchádzačov o štúdium telesnej výchovy.

Tabuľka 4 Dynamika zmien plaveckej výkonnosti uchádzačov o štúdium telesnej výchovy v Banskej Bystrici v rokoch 1997 - 2003

Rok	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	Priemer
x	1;37,5	1;39,5	1;37,1	1;43,5	1;39,6	1;44,3	1;44,1	1;40,8
min.	1;01,1	0;59,9	0;56,6	1;00,3	1;01,3	0;59,0	1;06,4	1,00,8
max.	2;19,2	2;41,4	2;37,5	2;37,1	2;50,0	3;02,6	3;00,3	2;55,4
x b	5,5	4,8	5,8	4,5	4,9	4	4,1	4,8

X – priemerný čas, min – najrýchlejší čas, max – najpomalší čas , x b – priemerný počet bodov

Vyhodnotením prvej etapy výskumu na základe výsledkov uvedených v tabuľke 4 konštatujeme, že najlepšie výsledky dosiahol súbor mužov v rokoch 1997 -1999. V ďalšom období mali výkony klesajúcu tendenciu. Napriek tomu je bodový priemer

za toto obdobie prijateľný (4.8 bodu), čo sa približuje strednej hodnote výkonnosti podľa bodovacej tabuľky.

Najrýchlejšie zaplávane časy (napr. rok 1999) potvrdzujú záujem uchádzačov o štúdium telesnej výchovy aj z radov aktívnych – výkonnostných plavcov. Naopak, posúdením najpomalších časov (roky 2001 – 2003) konštatujeme, že niektorí uchádzači o štúdium nemajú záujem zodpovedne sa pripraviť na talentové skúšky, ktoré sú podmienkou výberu pre štúdium telesnej výchovy.

Tabuľka 5 Dynamika zmien plaveckej výkonnosti uchádzačov o štúdium telesnej výchovy v Banskej Bystrici v rokoch 2007 - 2011

Rok	2007	2008	2009	2010	2011	Priemer
x	1;44,1	1;56,7	1;56,8	1;58,3	2;01,2	1;55,1
min.	1;02,0	0;59,0	1;01,0	1;00,0	1;01,5	1;00,6
max.	3;30,0	4;07,5	3;05,5	3;34,0	3;55,5	3;46,5
x b	3	2,5	2,5	2	1	2,2

Vyhodnotením druhej etapy výskumu na základe výsledkov uvedených v tabuľke 5 konštatujeme, že najrýchlejší a paradoxne najpomalší čas sme zaznamenali v roku 2008. Najlepší priemerný výsledok dosiahol súbor mužov v roku 2007. V ďalších rokoch sme zaznamenali výrazný pokles plaveckej výkonnosti mužov - uchádzačov o štúdium telesnej výchovy. Dôkazom tohto tvrdenia je výsledná hodnota a porovnanie priemerného času v rokoch 2007 a 2011.

Porovnaním tabuliek 4 a 5, ktoré sprehľadňujú dosiahnuté výsledky plaveckej výkonnosti mužov v jednotlivých etapách výskumu jednoznačne môžeme poukázať na jej pokles, čo vyjadruje aj bodové hodnotenie. Kým v prvej etape v roku 1999 bol priemerný počet bodov najvyšší – 5,8 bodu, v druhej etape dosiahli muži najvyšší priemerný počet bodov v roku 2007 – 3 body. Priemerný počet bodov v prvej etape bol 4,8 bodu na rozdiel od priemerného počtu v druhej etape, ktorý dosiahol len 2,2 bodu, čo predstavuje podpriemernú úroveň plaveckej výkonnosti.

ZÁVER

Hodnotením talentových skúšok sprostredkujeme informácie o plaveckej výkonnosti uchádzačov – mužov o štúdium telesnej výchovy na FHV UMB v Banskej Bystrici v rokoch 1997 až 2011.

Na základe dosiahnutých výsledkov zisťujeme rôzny vzťah, často negatívny k príprave na štúdium telesnej výchovy a nedostatočnú plaveckú pripravenosť uchádzačov, najmä v poslednom období, čo dokazujú výsledky druhej etapy výskumu.

Pre skvalitnenie výberu budúcich študentov opätovne navrhujeme, aby absolvovali konzultačné dni pred talentovými skúškami, ktoré im umožnia preveriť si svoju kondičnú pripravenosť na toto náročné štúdium. Rovnako odporúčame zaradiť do výberového konania len tých uchádzačov, ktorí v praktickom teste z plávania získali minimálne jeden bod. Hodnotenie plaveckej výkonnosti známku „F“

poukazuje na nedostatočné zvládnutie plaveckých zručností, čo sa neskôr negatívne odráža na plaveckej výkonnosti študentov počas následného štúdia.

Ďalej navrhujeme skvalitniť základné plavecké výcviky na základných školách a najmä zdokonaľovacie výcviky na stredných odborných školách a gymnáziách.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

BARAN, I. Záchrana topiaceho. Bratislava: Slovenský červený kríž 2006, 157 s.

BENCE, M. – CHEBEŇ, D. Plavecká výkonnosť uchádzačov o štúdium telesnej výchovy v Banskej Bystrici a v Nitre. In. 50. výročie organizovaného vyučovania na vysokých školách. Nitra, SAUŠ, KTVŠ FZKI SPU v Nitre, KTVŠ PF UKF v Nitre 2002, s.58 – 62

BENCE, M. – KALEČÍK, Ľ. – CHEBEŇ, D. Porovnanie plaveckej výkonnosti uchádzačov o štúdium telesnej výchovy na Slovensku. In: Telesná výchova a šport, roč. 18, 2008, č.1, s.14-19. ISSN1335-2245

BENCE, M. – MANDZÁKOVÁ, M. Vplyv talentových skúšok z plávania na plaveckú výkonnosť študentov telesnej výchovy na KTVŠ FHV UMB v Banskej Bystrici. In. Pohyb šport a zdravie. Banská Bystrica: KTVŠ FHV UMB 2006, s. 12 – 18.

HLAVATÝ, R. 2003. Priestorové a kinematické charakteristiky záberového cyklu plaveckého spôsobu kraul.

In. Nové trendy v teórii a didaktike plávania a plaveckých športov. Bratislava: FTVŠ UK, 2003, s.53 – 58.

CHEBEŇ, D. Analýza kvality plaveckého spôsobu výkonnosti uchádzačov o štúdium telesnej výchovy UKF v Nitre. In. Teoretické a didaktické problémy plávania a plaveckých športov. Bratislava: FTVŠ UK, 2001, s.22 – 25.

JANKO, I. Úroveň plaveckej spôsobilosti študentov SPU Nitra v školskom roku 2000/2001. In. Telesná výchova a šport na vysokých školách v Slovenskej republike. Nitra: KTVŠ SPU, 2001, 112 s.

JURSÍK, D. et.al. Plavecká spôsobilosť uchádzačov o štúdium na FTVŠ UK. Telesná výchova a šport, roč. 4, 1994 č. 4, s. 17 – 20.

JURSÍK, D. Plavecká spôsobilosť uchádzačov o štúdium na FTVŠ UK. In. Nové pohľady na teóriu a didaktiku plávania a plaveckých športov. Bratislava: FTVŠ UK, 1995, s. 10 – 13.

KALEČÍK, Ľ. Plavecká výkonnosť uchádzačov o štúdium na FTVŠ UK v Bratislave. In. TVS ročník XVII, N /2 2/2007 s. 5 – 8.

LABUDOVÁ, J. 2005. Účinnosť zaťaženia aerobiku vo vode u dospeljej populácie. In. Štruktúra pohybových aktivít vo vodnom prostredí a ich účinnosť. Bratislava: FTVŠ UK, 2005, s. 24 – 28

MACEJKOVÁ, Y. a kol.: Didaktika plávania. Bratislava, FTVŠ UK, 2005, 149 s. ISBN 80-969268-3-7

MACEJKOVÁ, Y. – BENČURIKOVÁ, Ľ. – RAMACSAY, L. Aktuálna úroveň plaveckej výkonnosti uchádzačov o štúdium na FTVŠ UK a faktory, ktoré ju ovplyvňujú. In. Teoretické a didaktické problémy plávania a plaveckých športov. Bratislava : FTVŠ UK, 1996, s. 5 – 10

MERICA, M. 2007: Plávanie. Trnava, MTF STU, 2007, 137 s. ISBN 978-80227-2726-6.

ZHRNUTIE

Autor sa v príspevku zaoberá longitudinálnym sledovaním plaveckej výkonnosti uchádzačov o štúdium telesnej výchovy na FHV UMB v Banskej Bystrici v rokoch 1997 až 2011. Posudzuje dosiahnuté výsledky uchádzačov z pohľadu kvality plávania na základe zaznamenaných výkonov a prostredníctvom bodového hodnotenia plaveckých spôsobov. Navrhuje možnosti zlepšenia vyučovacieho procesu v plávaní.

SUMMARY

LONGITUDINAL STUDY OF DYNAMIC CHANGES IN SWIMMING PERFORMANCE OF PHYSICAL EDUCATION CANDIDATES IN BANSKA BYSTRICA

The author in his contribution deals with the longitudinal study of swimming performance of physical education candidates at Faculty of Humanities, Matej Bel Univeristy in Banska Bystrica from 1997 till 2011. He assesses the achieved outcomes in terms of swimming quality based on measured results and scoring methods. He suggests ways to improve the educational process in swimming.

KEY WORDS: Longitudinal study, physical education candidates, changes in swimming performance

VÝVOJ A PROGNÓZA NAJLEPŠÍCH SVETOVÝCH VÝKONOV V ATLETICKEJ CHÔDZI MUŽOV NA 20 A 50 KM

JAROSLAV BRODĀNI

*Katedra telesnej výchovy a športu, Pedagogická fakulta, Univerzita Konštantína Filozofa,
Nitra, Slovenská Republika*

KLÚČOVÉ SLOVÁ: Atletická chôdza, muži, svetové výkony, prognóza, olympijský cyklus.

ÚVOD

Atletická chôdza zaznamenala v poslednom desaťročí enormný progres v športovej výkonnosti. V chôdzi na 20 km aj 50 kilometrov sa posunuli hranice ľudských možností na úroveň výkonnosti, ktorá je limitovaná známymi faktormi štruktúry športového výkonu. Mieru vplyvu jednotlivých faktorov jednotlivca na vrcholovej úrovni je len veľmi ťažko odhadnúť (Korčok – Pupiš, 2006).

Celosvetové trendy však ukazujú, že ďalšie zlepšovanie svetových výkonov v atletickej chôdzi je možné prostredníctvom identifikácie genetického potenciálu jednotlivca, zlepšovaním fyziologických možností organizmu, správnym načasovaním intraindividuálneho adaptačného efektu, zlepšením hospodárnosti energetického krytia športového výkonu, využívaním progresívnych tréningových metód a prostriedkov, zlepšovaním ekonomiky pohybovej činnosti, využívaním regeneračných prostriedkov - doplnkov a v konečnom dôsledku zvyšovaním úrovne vôľových vlastností. Najvýznamnejším a zároveň limitujúcim faktorom zlepšovania svetových výkonov sú pravidlá atletickej chôdze a pravidlá uznania svetového rekordu. Len v posledných 3 rokoch neboli uznané dva výkony lepšie ako svetový rekord (výkon bez antidopingovej kontroly a porušenie techniky chôdze).

Napriek spomínaným faktorom sa vývoj výkonnosti javí ako veľmi dynamický. Rast výkonnosti nie je lineárny, predstavuje určité kolísanie. Dynamika najlepších svetových atletických výkonov má afinitu k jednotlivým obdobiam olympijského cyklu, intraindividuálnej dynamike výkonnosti najlepších atlétov sveta, kalendáru atletických podujatí a ich dôležitosti, kvalitnejšej detekcii zakázaných prostriedkov, kvalite využívaných materiálov a dovolených podporných prostriedkov, atď. Pokles svetových atletických výkonov pozorujeme v poolympijskom a medziolympijskom cykle, rast výkonnosti zase v predolympijskom a olympijskom cykle (Broďani – Bogár, 2007; Havlíček, 1996).

Práce zaoberajúce sa posudzovaním kvality atletických prognóz poukazujú na vyššiu úspešnosť predpovedí s krátkodobým časovým horizontom. Spomedzi trendových a extrapoláčnych metód sa javia ako najvhodnejšie nelineárne regresné metódy, ktoré reagujú na sezónnosť atletických výkonov v olympijskom makrocykle (Broďani, 2007; Broďani, 2010). Úspešnosť krátkodobej prognózy závisí taktiež od úzkej spolupráce s odborníkom (prognostikom a špecialistom) v analyzovanej oblasti atletickej disciplíny. Získaním maximálnych informácií o sledovanom športovom odvetví, resp. o disciplíne sa zaručí vysoká komplexnosť prognózy (Tilinger, 2004; Turek, 1996; Turek - Ružbarský, 2001).

Vzhľadom k tomu, že sa v roku 2012 blíži olympijský cyklus, môžeme očakávať rast najlepších svetových výkonov, ktoré sa prejavia aj vo výkonoch na najväčších svetových podujatiach. Výrazný nárast športovej výkonnosti v predolympijskom cykle sme zaznamenali taktiež u reprezentanta Slovenskej republiky Mateja Tótha v chôdzi na 20 a 50 km, ktorý v roku 2011 dosahuje svoje osobné maximum v chôdzi na 20 km (1:20,16 hod) a na 50 km (3:39:46 hod). Po Jozefovi Pribilincovi (1. miesto OH Soul 1988) sa nám javí ako najhorúcejší kandidát na medailové umiestnenie v chôdzi na 50 km. Z tohto dôvodu stanovujeme prognózy najlepších svetových výkonov a porovnávame ich s výkonmi, resp. prognózami výkonov Mateja Tótha (MT).

CIEL'

Príspevok poukazuje na trend vývoja a stanovuje prognózy najlepších svetových výkonov v atletickej v chôdzi mužov na 20 a 50 km. Práca je doplnená o analýzu trendu a prognózu výkonov reprezentanta SR v atletickej chôdzi Mateja Tótha. Prognózy najlepších svetových výkonov a osobného rekordu MT stanovujeme na rok 2012 a porovnávame ich.

METODIKA

V práci bol použitý časový rad najlepších svetových výkonov (IAAF, 2011), ktorý zahŕňa roky 1979 – 2011. Do analýzy bol doplnený časový rad výkonov najlepšieho slovenského chodca na 20 km Mateja Tótha od roku 2000. Chôdzi na 50 km sa spomínaný pretekár venuje iba 3 roky. Z dôvodu krátkeho časového obdobia uvádzanú prognózu stanovujeme prevažne na základe názoru chodeckých odborníkov a plánov samotného chodca. Lineárnu prognózu uvádzame informatívne. Všetky výkony prognózujeme na rok 2012.

Pri vyhladzovaní údajov a stanovení prognózovaných hodnôt sme použili dostupné metódy trendu a extrapolácie (nelineárne regresné krivky ako polynóm 2-3 rádu, logaritmická, exponenciálna krivka a lineárna krivka). Pri záverečnom výbere regresnej funkcie, ktorá konkretizovala trend a prognózovaný výkon bola zohľadňovaná úroveň svetového rekordu, úroveň svetovej výkonnosti k rokoch 2010-2011, intraindividuálna výkonnosť svetových chodcov, názory chodeckých trénerov a názory reprezentantov SR v chôdzi.

Pre odhad a výpočet prognózovaných hodnôt sme použili grafickú a číselnú metódu realizovanú v programe MS Excel podľa metodiky autorov Brodání, 2007; Brož - Bezvoda, 2006; Chajdiak, 2005; Tilingier, 2004.

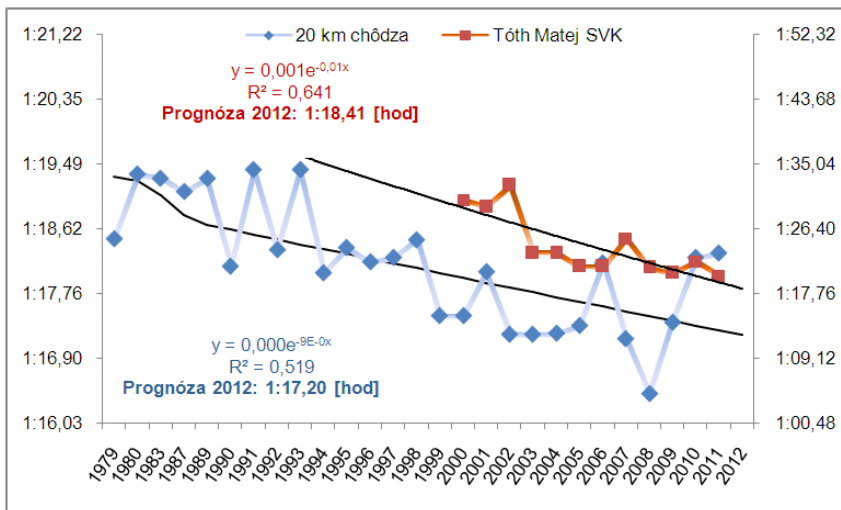
VÝSLEDKY A DISKUSIA

Chôdza na 20 km

V atletickej chôdzi na 20 km sa v posledných rokoch začínajú presadzovať ruskí chodci Borčin – Kanaykin – Morozov - Emelyanov, čínski chodci Wang – Chu – Chen a Kórejčan Kim. K elitnej skupine chodcov sa radí taktiež Mexičan Sánchez a Austráľčan Tallent. Všetci spomínaní chodci majú v roku 2011 absolvovanú 20 km vzdialenosť pod 1:20,0 hod.

Svetový rekord 1:17,16 hod z roku 2007 drží rus Kanaykin. Zaujímavosťou je neuznanie najlepšieho svetového výkonu Morozova (RUS) 1:16:43 hod z roku 2008 z dôvodu neprítomnosti antidopingových komisárov. V Saransku bol taktiež

diskvalifikovaný za porušenie pravidiel o chôdzi Kanaykin, pričom došiel do cieľa s výkonom 1:16,53 hod. Spomínané výkony boli dosiahnuté v Saransku (Rusko Mordavská republika).



Obrázok 1 Trend vývoja najlepších svetových výkonov a osobných výkonov Mateja Tótha v chôdzi na 20 km a ich prognóza na rok 2012 [hod]

Tieto fakty by mohli podporiť teóriu, že v roku 2012 dôjde k prekonaniu svetového rekordu v chôdzi na 20 km. Variabilita prognózy bola stanovená výpočtami, chodeckými odborníkmi a chodcami od 1:18,47 - 1:17,00 hod. Štatisticky sa prikláňame sa k času 1:17:20 hod, ktorý je vyjadrený exponenciálnou funkciou (obr. 1). Medzi realizátorov najlepšieho svetového výkonu typujeme ruských chodcov Morozova a Kanaykina.

Slovenskému reprezentantovi Matejovi Tóthovi patrí k mesiacu august 2011 s časom 1:20,16 hod priebežné 12. miesto vo svetových tabuľkách. Jeho progresívny rast výkonnosti ho predurčuje absolvovať 20 km chodeckú vzdialenosť pod 1:20,0 hod. Po osobnej konzultácii s pretekárom a prihliadnuc k štatistickým výpočtom prognózujeme Matejovi Tóthovi pre rok 2012 výkon na úrovni 1:18,41 hod s variabilitou od 1:21,67 do 1:18,20 hod (tab. 1). S časom pod 1:19,0 hod by sa mohol umiestniť v celosvetových tabuľkách do 5 miesta.

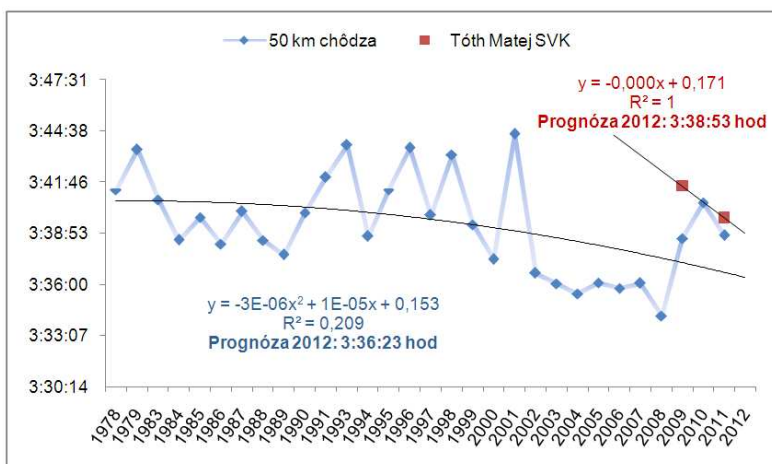
Tabuľka 1 Parametre regresných výpočtov a prognózovaných najlepších svetových výkonov a výkonov Mateja Tótha v chôdzi na 20 km

		Najlepšie svetové výkony			Tóth Matej SVK		
Regresná funkcia		Prognóza 2012	Rovnica	R ²	Prognóza 2012	Rovnica	R ²
20 km chôdza	Kľzavý priemer (4 periódy)	1:17,59	-	-	1:21,10	-	-
	Lineárna	1:17,20	$y = -9E-07x + 0,000$	0,520	1:18,20	$y = -1E-05x + 0,001$	0,635
	Logaritmická	1:17,52	$y = -8E-0\ln(x) + 0,000$	0,456	1:20,04	$y = -5E-0\ln(x) + 0,001$	0,699
	Exponenciálna	1:17,20	$y = 0,000e^{-9E-0x}$	0,519	1:18,41	$y = 0,001e^{0,01x}$	0,641
	Polynom 2 stupňa	1:17,53	$y = 4E-08x^2 - 2E-06x + 0,000$	0,566	1:21,67	$y = 1E-06x^2 - 3E-05x + 0,001$	0,727
	Polynom 3 stupňa	1:18,47	$y = 9E-09x^3 - 3E-07x^2 + 2E-06x + 0,000$	0,691	1:20,72	$y = -8E-08x^3 + 3E-06x^2 - 4E-05x + 0,001$	0,730

Chôdza na 50 km

Obdobie rokov 2002 – 2008 je charakteristické dosahovaním vynikajúcich výkonov v chôdzi na 50 km, ktoré sa pohybujú pod úrovňou 3:37:00 hod. V poolympijskom cykle 2009 a medziolympijskom cykle 2010 zaznamenávame zhoršenie svetovej výkonnosti nad 3:38:35 – 3:40:37 hod (obr. 2). V predolympijskom cykle 2011 je chôdza na 50 km dominantou ruských a čínskych chodcov. Svetové tabuľky vedie Bakulin (RUS) s časom 3:38:46 hod a na druhom mieste Si (CHN) s časom 3:38:48 hod. Prvé trio najlepších svetových výkonov dopĺňa na treťom mieste Matej Tóth (SVK) časom 3:39:46 hod. Ostatní pretekári dosahujú výkony nad úrovňou 3:42:00 hod. Vzhľadom na blížiaci sa olympijský cyklus, môžeme očakávať návrat k časom na úrovni 3:37:00 hod.

Variability prognóz najlepšieho svetového výkonu stanovená výpočtami, chodeckými odborníkmi a chodcami sa pohybuje od 3:38:11 - 3:33:55 hod. Najpravdepodobnejší štatistický variant svetového výkonu sa nám javí na úrovni 3:36:23 hod (tab. 2). Realizovať hod môžu Nizhegorodov (RUS), Dinis (FRA) a Si (CHN).



Obrázok 2 Trend vývoja najlepších svetových výkonov a osobných výkonov Mateja Tótha v chôdzi na 50 km a ich prognóza na rok 2012 [hod]

Po Olympijských hrách v Pekingu 2008 prekvapil Matej Tóth atletickú verejnosť svojimi výkonmi v chôdzi na 50 km. V období troch rokov dosiahol výkony 3:41:32 – 3:53:30 – 3:39:46 hod. Z dôvodu príliš krátkeho časového obdobia stanovujeme prognózu na základe názoru chodeckých odborníkov a plánov samotného chodca. S vylúčením najhoršieho výkonu a pomocou lineárnej regresie odhadujeme výkon Mateja Tótha v olympijskom cykle 2012 na úrovni 3:38:53 hod (obr. 2 a tab. 2). Svojím výkonom pod 3:40:00 hod by mohol reálne dosiahnuť medailové umiestnenie v chôdzi na 50 km na OH v Londýne.

Tabuľka 2 Parametre regresných výpočtov a prognózovaných najlepších svetových výkonov a výkonov Mateja Tótha v chôdzi na 50 km

		Najlepšie svetové výkony			Tóth Matej SVK		
Regresná funkcia		Prognóza 2012	Rovnica	R ²	Prognóza 2012	Rovnica	R ²
50 km chôdza	Kľzavý priemer (4 periódy)	3:38:03	-	-	3:40:39	-	-
	Lineárna	3:37:19	$y = -1E-04x + 0,153$	0,193	3:38:53	$y = -0,000x + 0,171$	1
	Logaritická	3:38:11	$y = -9E-0ln(x) + 0,154$	0,148			
	Exponenciálna	3:37:19	$y = 0,153e^{-6E-0x}$	0,195			
	Polynom 2 stupňa	3:36:23	$y = -3E-06x^2 + 1E-05x + 0,153$	0,209			
	Polynom 3 stupňa	3:37:24	$y = 4E-07x^3 - 2E-05x^2 + 0,000x + 0,152$	0,222			

ZÁVERY

Zohľadnením vývoja svetových výkonov v atletickej chôdzi na 20 km a 50 km, intraindividuálnej výkonnosti svetových chodcov, s prihliadnutím na odhady odborníkov z oblasti prognóz a atletickej chôdze, sa nám podarilo poukázať na trend

vývoja svetovej výkonnosti a stanoviť prognózy na rok 2012. V olympijskom roku 2012 môžeme očakávať:

1. Najlepšie svetové výkony v atletickej chôdzi na 20 km a 50 km sa budú pohybovať na úrovni 1:17,20 hod. a 3:36:23 hod. V prípade ideálnych podmienok by mohlo prísť k prekonaniu svetového rekordu v chôdzi na 20 km ruskými chodcami.
2. Rastúca výkonnosť slovenského reprezentanta v chôdzi Mateja Tótha sa bude najpravdepodobnejšie pohybovať v roku 2012 na úrovni 1:18,41 hod na 20 km a 3:38:53 hod na 50 km. Prognózovanými výkonmi by sa mohol umiestniť v celosvetových tabuľkách do 5. miesta v oboch chodeckých disciplínach. V prípade, že sa mu podarí udržať výkonnosť v chôdzi na 50 km na prognózovanej úrovni, mohli by sme očakávať, že sa na OH v Londýne umiestni na medailovej pozícii.
3. Odhadu trendu a prognózy chodeckej výkonnosti v chôdzi na 20 km a 50 km vyhovovala najviac exponenciálna a mocninová krivka (polynom 2 rádu). Využitie nelineárnych regresných kriviek poukazuje na ich vhodnosť pri krátkodobom prognózovaní a vyhladzovaní sezónnosti atletických výkonov v olympijských cykloch, resp. modelovaní trendu v dlhodobom časovom rade olympijských makrocyklov.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- BRODÁNI, J.** 2007. Predpoveď budúceho stavu v MS Excel. In: Optimalizácia zaťaženia v telesnej a športovej výchove na rozličné formy pohybového zaťaženia. Bratislava : STU, 2007. s. 25-32.
- BRODÁNI, J. - BOGÁR, D.** 2007. Prognóza mužských bežeckých výkonov na OH v Pekingu a Londýne. In: Kurikulárna transformácia telovýchovného a športového vzdelávania na Slovensku. - Nitra : UKF, 2007. s. 186-194.
- BRODÁNI, J.** 2010. Prognóza najlepších svetových výkonov v mužských atletických disciplínach do roku 2012. In: Exercitatio Corpolis – Motus – Salus : Slovak journal of sports science. - ISSN 1337-7310. – Roč. 2. Č. 1 (2010) s. 18-25.
- BRODÁNI, J.** 2010. Prognózovanie v športe. In: Forum Statisticum Slovakum. – ISSN 1336-7420. – Roč. 6., č. 2. (2010), s. 31-36.
- BRODÁNI, J.** 2011. Prognóza a verifikácia výkonov v mužských atletických disciplínach do OH v Londýne. In: Forum Statisticum Slovakum. – ISSN 1336-7420. – Roč. 7., č. 2. (2011), s. 37-41.
- BROŽ, M. - BEZVODA, V.** 2006. Předpověď budoucího stavu. In: Microsoft Excel vzorce funkce výpočty. Computer Press, Brno 2006, s. 165.
- HAVLÍČEK, I.** 1996. Prognózovanie v športe. In Korček et al. Teória a didaktika športu. Bratislava: UK, 1996. S. 38-47.
- CHAJDIK, J.** 2005. Prognózovanie budúceho vývoja. In: Štatistické úlohy a ich riešenie v exceli. Bratislava: Statis. s. 100.
- IAAF.** 2011. Statistics Introduction / Top lists by events. [online]. Dostupné na internete:
<<http://www.iaaf.org/statistics/toplists/inout=o/age=n/season=2009/sex=M/all=n/legall=A/disc=100/detail.html>>
- MĚKOTA, K. - CUBEK, R.** 2007. Prognózování sportovní výkonnosti. In Pohybové dovednosti – činnosti – výkony. Olomouc : UP, 2007. S. 135-142.

- MORAVEC, R. 2007. Prognózovanie a modelovanie v športe. In Teória a didaktika výkonnostného a vrcholového športu. Bratislava: ICM AGENCY, s. 216-222.
- PUPIŠ, M. 2008. Vývoj atletickej chôdze na 20 km na vrcholných podujatiach v rokoch 1964-2008. In ATLETIKA 2008. Nitra : UKF, s. 114.
- KORČOK, P. - PUPÍŠ, M. 2006. Všetko o chôdzi. FHV UMB, Banská Bystrica, 236 s. ISBN 80-8083-185-8
- TILINGER, P. 2004. Prognózování vývoje výkonnosti ve sportu. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Karolinum, 2004,
- TUREK, M. 1996. *Prognózovanie v športe*. Prešov: PF UPJŠ Košice, 1996, 107s.
- TUREK, M. - RUŽBARSKÝ, P. 2001. *Športová prognóza v praxi*. Prešov: PU Prešov, SVSTVŠ, 2001, 83s.

ZHRNUTIE

Príspevok sa zaoberá prognózami najlepších svetových výkonov v mužských atletických chodeckých disciplínach v olympijskom roku 2012. Na základe vývojového trendu najlepších svetových výkonov a výkonov reprezentanta SR v chôdzi Mateja Tótha, predpovedáme výkony na 20 km a 50 km. Pri stanovení prognóz prihladáme na možnosti prognostiky, názory odborníkov z oblasti atletickej chôdze, zohľadňujeme reálnosť jednotlivých výkonov a dostupných výskumov v oblasti prognóz atletických výkonov. V olympijskom cykle 2012 môžeme očakávať prekonanie svetového rekordu v chôdzi na 20 km. Prognózovaná výkonnosť 3:38:53 hod radí Mateja Tótha na medailové umiestnenie v chôdzi na 50 km.

SUMMARY

TRENDS AND FORECASTS THE WORLD'S BEST PERFORMANCE IN ATHLETIC MEN RACE WALKING AT 20 AND 50 KM

The contribution deals with forecasts of the world's best performance in male athletic walking disciplines in Olympic cycle in 2012. On the basis of the development trend of the world's best performances and performances of the Slovak representative in walking Matej Tóth, we are predicting the achievements in 20 km and 50 km walking. In determining the prognosis, we take into account the possibility of forecasting views by experts in the field of athletic walking, we also take into account the facticity of particular achievements and the available research in the field of athletic achievements. In the Olympic cycle 2012 we can expect to overcome the world record in walking for 20 km. The prognostic achievement 3:38:53 h ranks Matej Tóth in the medal position in walking for 50 km.

KEY WORDS: Athletic race walking, men, global performance, forecast, olympic cycle.

Príspevok je súčasťou grantu MŠ SR VEGA1/0248/11: Broďáni, J. a kol.: Prognóza svetových výkonov v mužských a ženských atletických disciplínach do OH 2012 v Londýne. KTVŠ PF UKF Nitra, Riešené 2011-2013.

KRÁTKODOBÝ TRÉNINGOVÝ EFEKT NA ZAŤAŽENIE U PRETEKÁRKY V SKOKU DO VÝŠKY

IVAN ČILLÍK

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

KLÚČOVÉ SLOVÁ: Skok do výšky, silový tréning, tréning techniky, regeneračný tréning, odozva organizmu, odrazová výbušnosť.

ÚVOD

Skok do výšky je technická atletická disciplína rýchlostno-silového charakteru s vysokými požiadavkami na úroveň kondičných a koordinačných schopností. Z pohybových schopností sú najdôležitejšie výbušná sila dolných končatín, relatívna sila, špeciálna ohybnosť a rýchlosť (Rozim, 2009). Stavba optimálneho tréningového programu vyžaduje poznanie osobnosti skokana, jeho reakcie na záťaž konkrétnymi tréningovými prostriedkami kondičnej, technickej, psychickej a taktickej prípravy. Vyžaduje poznanie účinkov kombinácie všetkých uvedených prostriedkov na organizmus skokana (Velebil, 2002). 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.

PROBLÉM

Sledovanie aktuálnej odozvy na tréningové zaťaženie v rýchlostno-silových disciplínach je veľmi zložitá. Pokúšali sme sa o to už v prácach, kde sme sledovali vplyv tréningu na okamžitý tréningový efekt v rýchlostno-silových atletických disciplínach (Čillík – Krčmárek, 2009, Čillík, 2010). Tieto údaje je jednoduchšie zisťovať v disciplínach vytrvalostného charakteru. V skoku do výšky viacerí autori (napr. Bora, 1997; Velebil, 2002; Mišík – Mišíková, 2009; Rozim, 2011) uvádzajú takú štruktúru mikrocyklu v prípravnom i pretekovom období, keď po tréningu na rozvoj silových schopností nasleduje tréning zameraný na rozvoj odrazových schopností alebo na zdokonaľovanie techniky skoku, potom tréning vytrvalosti v rýchlosti vytrvalostného charakteru a obdobný trojdňový cyklus sa opakuje v ďalších dňoch týždňa. Dôležitá je celková skladba mikrocyklu z pohľadu následnosti jednotlivých tréningov a vlnovitosti zaťaženia, aby bol dosiahnutý najväčší kumulatívny tréningový efekt. Preto nás zaujímalo aká je odozva organizmu na zaťaženie v prvej časti mikrocyklu, teda na tréningové zaťaženie silového charakteru, následne technického charakteru a regeneračný tréning vytrvalostného charakteru s cieľom, aby bol atlét schopný rovnako kvalitne absolvovať druhú časť mikrocyklu. Uvedený efekt sledujeme u skokanky do výšky výkonnostnej úrovne. Príspevok bol napísaný s podporou GÚ VEGA 1/0322/10.

CIEĽ

Sledovať okamžitý, oneskorený a kumulatívny tréningový efekt po silovom, technickom a regeneračnom tréningu u skokanky do výšky počas prípravného obdobia I. Okamžitý tréningový efekt hodnotíme na základe zmien odrazovej výbušnosti dolných končatín počas tréningovej jednotky. Oneskorený efekt hodnotíme na základe úrovne zmien sledovaných parametrov na začiatku nasledovnej tréningovej jednotky. Kumulatívny efekt hodnotíme na základe zmeny úrovne na konci sledovaného cyklu.

METODIKA

Sledovanou bola I.B., pretekárka v skoku do výšky, 23 r., telesná výška 176 cm, telesná hmotnosť 52 kg, osobný rekord 171 cm. V sledovanom období absolvovala 6 tréningových jednotiek týždenne.

Na začiatku hlavnej časti tréningovej jednotky po rozohriatí, všeobecnom a špeciálnom rozcvičení sledovaná pretekárka absolvovala test opakované výskoky po dobu 10 s na výskokovom ergometri zn. Jumper. Test sme opakovali po skončení hlavnej časti tréningovej jednotky. Merania sme vykonali na 6 tréningových jednotkách v sezóne 2009/2010 v prípravnom období I.: 7. – 9. 12. 2009, 18. – 20.1.2010. Prvý tréning bol absolvovaný po dni voľna a bol zameraný na rozvoj silových schopností, a druhý tréning bol zameraný na zdokonaľovanie techniky a rozvoj odrazových schopností, tretí tréning vytrvalostného zamerania mal regeneračný charakter.

Opakovanými výskokmi po dobu 10 s sa zisťuje odrazová výbušnosť dolných končatín (Zemková – Hamar, 2004). Zo všetkých 8 ukazovateľov, ktoré boli zisťované na výskokovom ergometri sme do predloženého príspevku zaradili nasledovné parametre: čas trvania odrazu - t_c (s), výkon v aktívnej fáze odrazu - P ($W \cdot kg^{-1}$), výška výskoku - h (cm), účinnosť odrazu - $h \cdot t_c^{-1}$ ($cm \cdot s^{-1}$).

Štruktúra tréningových jednotiek zameraných na rozvoj silových schopností (80 min): úvodná časť (25 min): rozohriatie 5 min, všeobecné rozcvičenie 10 min, špeciálne rozcvičenie 10 min., TEST (1. meranie), hlavná časť (40 min): posilňovanie formou kruhového tréningu: 8 cvikov po 10 – 15 opakovaní; celkovo 5 okruhov 7.12. a 4 okruhy 19.1.; 3 cviky zamerané na nohy, 3 cviky zamerané na paže a 2 cviky zamerané na trup, TEST (2. meranie), záverečná časť (15 min): výklus, strečing.

Štruktúra tréningových jednotiek zameraných na zdokonaľovanie techniky a rozvoj odrazových schopností (100 min): úvodná časť (30 min): rozohriatie 5 - 10 min, všeobecné rozcvičenie 10 min, špeciálne rozcvičenie 15 – 20 min., TEST (1. meranie), hlavná časť (50 min): 3-4 bežecké úseky do 50 m, imitačné cvičenia, skoky z krátkeho, stredného a dlhého rozbehu, odrazy, TEST (2. meranie), záverečná časť (20 min): výklus, strečing (tab. 1).

Tabuľka 1 Charakteristika hlavnej časti sledovaných TJ zameraných na zdokonaľovanie techniky a rozvoj odrazových schopností

TJ/tr. prostriedky	Rýchlosť	Imitač. a tech.cvič. (počet)	Skoky na techniku (počet)	Odrazy všeob./plyom./členk. (počet)
8.12.	3x50 m	50	10 (4 kr.) 153 cm	50/-/100
19.1.	4x50 m	20	15 (6 kr.) 155 cm	-/50/40

Štruktúra tréningových jednotiek zameraných na rozvoj vytrvalostných schopností; tréning regeneračného charakteru (100 min): úvodná časť (15 min): rozohriatie 5 min, všeobecné rozcvičenie 5 min, špeciálne rozcvičenie 5 min., TEST (1. meranie), hlavná časť (30 min): klusanie 20 min, posilňovanie trupu a horných končatín 10 min, TEST (2. meranie), záverečná časť (15 min): výklus, strečing.

Výsledky vyhodnocujeme základnými logickými postupmi na základe intraindividuálnych zmien v sledovaných parametroch odrazovej výbušnosti dolných končatín na začiatku a na konci hlavnej časti tréningovej jednotky.

VÝSLEDKY

Tréningy 7. – 9.12. 2009.

V prvom tréningu na rozvoj silových schopností nastalo nepatrné predĺženie času odrazu. Ostatné parametre dosiahli na konci tréningu vyššie hodnoty (tab. 2, obr. 1 – 4): výkon v aktívnej fáze odrazu sa zvýšil z 35,7 na 40,9 W.kg⁻¹, výška výskoku sa zvýšila z 25,6 na 30,9 cm, účinnosť odrazu sa zvýšila zo 126,0 na 146,8 cm.s⁻¹ (zvýšenie o 14,2 %). Okamžitá odozva sa prejavila zvýšením výkonnosti (obr. 1 – 4). Preto sa domnievame, že tréning mohol pokračovať vo väčšom objeme. Oneskorený tréningový efekt na začiatku nasledovného tréningu sa prejavil zhoršením ukazovateľov okrem času trvania odrazu, ktorý zostal na predchádzajúcej úrovni. Nasledovný tréning techniky obsahoval predovšetkým imitačné cvičenia a odrazové cvičenia. Skoky na techniku (6 opakovaní) boli absolvované zo 4 krokov (najvyššia výška 153 cm). Pri porovnaní s autormi Šur (2003), (Rozim (2011) konštatujeme, že ide o úroveň 1 - 2, maximálneho tréningového skoku k osobnému rekordu. Na začiatku a na konci tréningu dosahovali sledované parametre veľmi podobné hodnoty (obr. 1 – 4): čas trvania odrazu 0,21 s v oboch meraniach, výkon v aktívnej fáze odrazu 36,86 a 36,87 W.kg⁻¹, výška výskoku 27,61 a 27,05 cm, účinnosť odrazu 129,76 sa mierne zvýšila na 130,34 cm.s⁻¹ (zvýšenie o 0,5 %). Tréning nespôsobil okamžitú výraznejšiu únavu u pretekárky, naopak minimálne sa zvýšila výkonnosť na konci tréningovej jednotky. Únava z tréningov 7. - 8.12. sa však výrazne prejavila oneskorene výrazným znížením všetkých ukazovateľov na začiatku regeneračnej tréningovej jednotky (obr. 1 – 4). Účinnosť odrazu bola na začiatku tréningu až o 1/3 nižšie ako na konci predchádzajúceho tréningu. Cieľ regeneračného tréningu vytrvalostnou formou sa však podarilo splniť a okamžitý efekt sa prejavil zvýšením všetkých sledovaných parametrov: čas trvania odrazu sa skrátil z 0,221 na 0,208 s, výkon v aktívnej fáze odrazu sa zvýšil z 26,8 na 33,5 W.kg⁻¹, výška výskoku

sa zvýšila z 19,4 na 24,2 cm, účinnosť odrazu sa zvýšila o 32,4 % z 88,1 na 116,3 cm.s^{-1} . Všetky sledované parametre dosahovali horšie ukazovatele na konci sledovaného cyklu (na konci 3. sledovaného tréningu) oproti stavu na začiatku cyklu (na začiatku 1. sledovaného tréningu) – na úrovni 90 – 95 % z východiskovej. Považujeme to na hranici akceptovateľného zníženia, čo pri predpokladanom vlnovitom zaťažení môže viesť k zvýšeniu úrovne v ďalšej časti mikrocyklu, teda k pozitívnemu prejavu sa kumulatívneho efektu.

Tabuľka 2 Zmeny sledovaných ukazovateľov

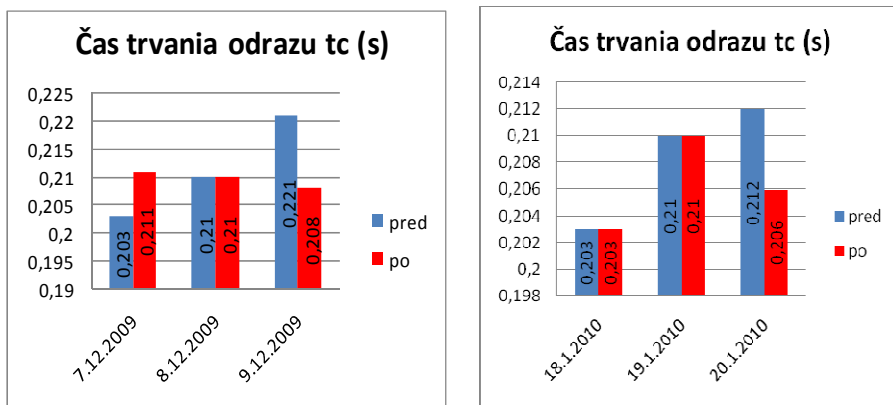
TJ/ukazovateľ	Čas trvania odrazu t_c (s)	Výkon v aktívnej fáze odrazu P (W.kg^{-1})	Výška výskoku (cm)	Účinnosť odrazu $h.t_c$ (cm.s^{-1})
7.12. pred	0,203	35,7	25,6	126,0
7.12. po	0,211	40,9	30,9	146,8 + 14,2 %
8.12. pred	0,210	36,9	27,6	129,8 - 11,6 %
8.12. po	0,210	36,9	27,1	130,3 + 0,5 %
9.12. pred	0,221	26,8	19,4	88,1 - 32,4 %
9.12. po	0,208	33,5	24,2	116,3 + 24,3 %
18.1. pred	0,203	28,9	19,9	98,1
18.1. po	0,203	32,0	22,4	110,4 + 11,1 %
19.1. pred	0,210	28,3	19,4	95,4 - 15,7 %
19.1. po	0,210	26,3	18,2	87,0 - 9,7 %
20.1. pred	0,212	28,4	19,5	90,6 + 4,1 %
20.1. po	0,206	36,5	23,8	104,8 + 15,7 %

Vysvetlivky: 97,2 - 9,4 % - výrazné zníženie účinnosti odrazu
146,8 + 14,2 % - výrazné zvýšenie účinnosti odrazu
130,3 + 0,5 % - účinnosť odrazu zostala na predchádzajúcej úrovni

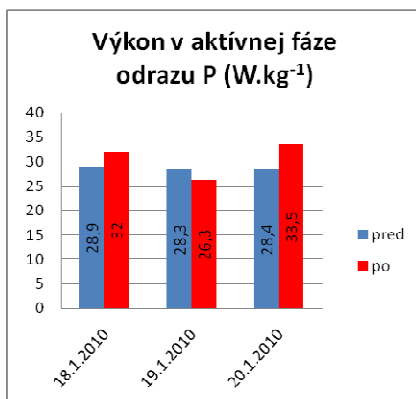
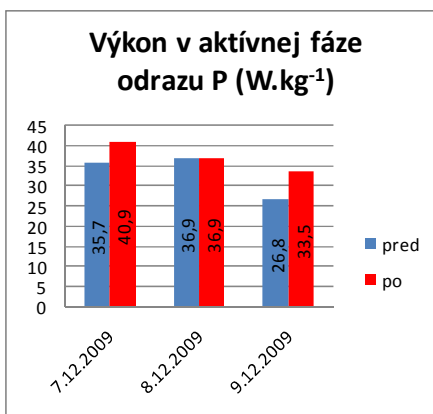
Tréningy 18. - 20.1. 2010.

Tréning 18.1. začínal na nižšej východiskovej úrovni sledovaných ukazovateľov ako v predchádzajúcom sledovanom cykle. Na konci tohto tréningu dosahovali jednotlivé parametre vyššie hodnoty ako na začiatku (tab. 2, obr. 1 – 4): čas trvania odrazu sa nepatrne predlžil o 0,011, výkon v aktívnej fáze odrazu sa zvýšil z 28,9 na 32,0 W.kg^{-1} , výška výskoku sa zvýšila z 19,9 na 22,4 cm, účinnosť odrazu sa zvýšila z 98,1 na 110,4 cm.s^{-1} (zvýšenie o 11,1 %). Tréning bol absolvovaný v nižšom objeme ako predchádzajúce tréningy na rozvoj silových schopností. Mal mať skôr tonizačný charakter, čo sa pozitívne prejavilo aj v aktuálnej odozve na zaťaženie zvýšením ukazovateľov. Tréning 19.1.2010 bol absolvovaný v rovnakom objeme ako predchádzajúci technický tréning s vyšším počtom skokov na techniku o 5 zo 4 – 6 krokov (najvyššia výška 155 cm). Na rozdiel od predchádzajúceho tréningu na konci

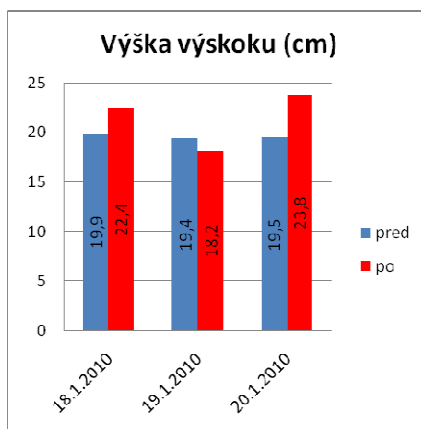
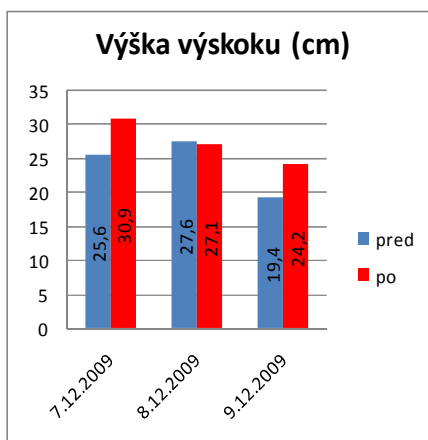
tohto tréningu dosahovali jednotlivé parametre nižšie hodnoty (tab. 2, obr. 1 – 4) okrem času trvania odrazu. Ten zostal rovnaký na úrovni 0,21 s. Ostatné sledované parametre pri 10 s opakovaných výskokoch sa zhoršili na konci tréningu: výkon v aktívnej fáze odrazu sa znížil z 28,34 na 26,31 W.kg⁻¹, výška výskoku sa znížila z 19,38 na 18,15 cm, účinnosť odrazu sa znížila z 95,4 na 86,95 cm.s⁻¹ (zníženie o 9,7 %). Tréning spôsobil únavu, ktorá sa najvýraznejšie prejavila znížením účinnosti odrazu. Na rozdiel od predchádzajúceho cyklu sa únava ďalej neprehlbovala ale naopak oneskorený efekt sa prejavil miernym zvýšením sledovaných hodnôt okrem času trvania odrazu. Úlohou následného regeneračného tréningu bolo čo najviac zvýšiť sledované parametre. Zvýšiť úroveň sledovaných ukazovateľov sa podarilo ale nebolo dosiahnuté také výrazné zvýšenie ako v predchádzajúcom cykle: čas trvania odrazu sa skrátil z 0,212 s na 0,206 s, výkon v aktívnej fáze odrazu sa zvýšil z 28,4 na 36,5 W.kg⁻¹, výška výskoku sa zvýšila z 19,5 na 23,8 cm, účinnosť odrazu sa zvýšila o 15,7 % z 90,6 na 104,8 cm.s⁻¹.



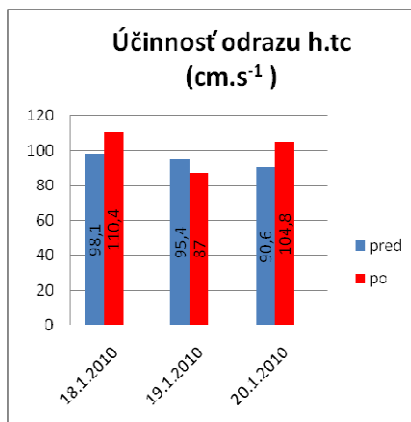
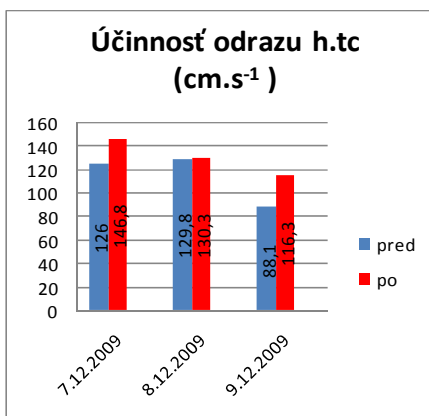
Obrázok 1 Čas trvania odrazu na začiatku a na konci hlavnej časti tréningovej jednotky



Obrázok 2 Výkon v aktívnej fáze odrazu na začiatku a na konci hlavnej časti tréningovej jednotky



Obrázok 3 Výška výskoku na začiatku a na konci hlavnej časti tréningovej jednotky



Obrázok 4 Účinnosť odrazu na začiatku a na konci hlavnej časti tréningovej jednotky

ZÁVER

Realizované tréningy silového, technického a regeneračného charakteru spôsobili rozdielny okamžitý tréningový efekt v jednotlivých sledovaných parametroch. Po silovom tréningu v oboch tréningoch nastalo zvýšenie účinnosti odrazu (o 14,2 %, o 11,1 %) – v uvedených tréningoch mohlo zaťaženie pokračovať vo väčšom objeme. Oneskorený efekt na začiatku technického tréningu sa prejavil znížením sledovaných ukazovateľov v oboch tréningoch. Účinnosť sa znížila o 11,6 % a 15,7 %. Čiže únava zo silového tréningu sa u sledovanej pretekárky prejavila až oneskorene, na druhý deň, približne po 24 hod od silového zaťaženia. V nasledovných technických tréningoch bola odozva na zaťaženie v každom tréningu rozdielna: v prvom úroveň sledovaných ukazovateľov zostala približne na úrovni zo začiatku tréningu v druhom tréningu sa znížili sledované parametre. Odozva na prvé dva tréningy sa v prvom cykle prejavila výrazným znížením (32,4 %) účinnosti na začiatku 3. tréningu a v druhom sledovanom cykle účinnosťou mierne zvýšenou (o 4,1 %). Zo sledovaných ukazovateľov dĺžka trvania odrazu zaznamenala minimálne zmeny pri všetkých tréningoch, tzn., že tento parameter nemení výrazne úroveň pri rôznom stupni únavy a pri rozdielnej intraindividuálnej odozve, ktorá sa prejavila zmenou ostatných sledovaných parametrov.

V sledovaných cykloch sme zaznamenali vlnovitý priebeh odozvy organizmu na zaťaženie. V prvom cykle dosahovala pretekárka celkovo vyššiu úroveň sledovaných parametrov, aj zmeny ukazovateľov boli výraznejšie. Na konci však boli sledované ukazovatele nižšie ako na začiatku. V druhom cykle pri nižšej úrovni ukazovateľov boli aj ich zmeny menej výrazné. Na konci však boli ukazovatele na vyššej úrovni. Z hľadiska kumulatívneho efektu považujeme obe realizácie zaťaženia ako vhodné. Prvý cyklus s výraznejšími vlnami však môže priniesť progresívnejšiu rast výkonnosti. Vyžaduje si to však podrobnejšie štúdie a na väčšom počte atlétov, aj s prihliadnutím na intra a interindividuálne rozdiely v tréningovom efekte.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- BORA, P.: Wplyw cwiczen koordynacyjnych i techniki ruchu na strukture uwarunkowan wyników w skoku wzwyż. In: *Antropomotoryka*: 1997: 16.
- 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.: Tréningový efekt po silovom a technickom tréningu u pretekárky v skoku do výšky. In: *OŠETROVATEĽSTVO – POHYB – ZDRAVIE* Zborník vedeckých prác. Trenčín: TnUAD, 2011, s. 245 – 253. ISBN 978-80-8075-487-7
- ČILLÍK, I. – KRČMAREK, P.: Okamžitý tréningový efekt po silovo-vytrvalostnom zaťažení u bežcov na krátke vzdialenosti. In: *Atletika 2009*. Banská Bystrica: FHV UMB, 2009, s. 31 – 39. ISBN 978-80-8083-889-8
- MIŠÍK, R. – MIŠÍKOVÁ, J.: Analýza tréningového zaťaženia polročného makrocyklu reprezentanta v skoku do výšky. In: *EXERCITATIO CORPOLIS-MOTUS-SALUS*, roč. 1, 2009, č. 1, s. 62 – 69. ISSN 1337-7310
- ROZIM, R.: Skok do výšky. In: ČILLÍK, I. a kol.: *Atletika*. Banská Bystrica: FHV UMB, 2009, s. 89 – 98. ISBN 978-80-8083-892-8
- ROZIM, R.: Analýza špeciálnych tréningových ukazovateľov v prípravnom období v skoku do výšky z pohľadu optimalizácie úrovne skokov z celého a krátkeho rozbehu. In: *EXERCITATIO CORPOLIS-MOTUS-SALUS*, 2011, ročník 3, č. 1, s.46 - 53. ISSN 1337-7310
- ŠUR, M. 2003. *Pryžok v vysotu*. Moskva: Olimpija press, 2003. 140 s. ISBN 5-93127-235-6
- VELEBIL, V.: Trénink skoku vysokého. In: VELEBIL, V. – KRÁTKÝ, P. – FIŠER, V. – PRIŠČÁK, J.: *Atletické skoky*. Praha: Olympia, 2002, s. 6 – 27. ISBN 8-7033-769-9
- ZEMKOVÁ, E. – HAMAR, D. *Výskokový ergometer v diagnostike odrazových schopností dolných končatín*. Bratislava: FTVŠ UK, 2004. 46 s.

ZHRNUTIE

Príspevok sa zaoberá okamžitou, oneskorenou a kumulatívnou odozvou pretekárky v skoku do výšky na zaťaženie silového, technického a vytrvalostného charakteru. Sledovanou pretekárkou bola skokanka do výšky kategórie žien výkonnostnej úrovne. Odozvu sme sledovali na základe úrovne zmien odrazových schopností dolných končatín 10 s testom na výskokovom ergometri na začiatku a na konci tréningu. Zistili sme rozdielnú odozvu pretekárky na zaťaženie v jednotlivých tréningoch v sledovaných ukazovateľoch: čas trvania odrazu, výkon v aktívnej fáze odrazu, výška výskoku a účinnosť odrazu. V sledovaných cykloch sme zaznamenali vlnovitý priebeh odozvy organizmu na zaťaženie.

SUMMARY

THE SHORT TIME EFFECT OF LOAD OF RACER IN THE HIGH JUMP

The article deals with the immediate, belated and cumulative response of racer in the high jump on the load of strength, technical and endurance character. The monitored racer was high jumper of women's category in performance level. We followed the response on the base of level changes in the explosive skills of lower

limbs by 10 seconds test on the jump ergometer at the beginning and at the end of training. We found a different response of racer on the load in individual trainings in the following indicators: the duration of the reflection, the performance in the active phase of reflection, high jump and force of reflection. We registered in the monitoring cycles undulated response on the load.

KEY WORDS: The high jump, strength training, technique training, regeneration training, the response of the organism, explosive strength.

THE LEVEL OF SPECIAL FITNESS AND ATHLETIC RESULT IN 18 – 19-YEAR-OLD POLE VAULTERS

MARIUSZ KLIMCZYK

Casimir the Great University, Bydgoszcz, Poland

KEY WORDS: Special fitness, athletic result, pole vault.

INTRODUCTION

Coaches, athletes and researchers have continued to be involved in joint efforts in the scope of optimization of training process focused on achieving the best athletic results. It is connected with application of advanced technological possibilities and training methods adjusted to individual, mental and physical predispositions of trainees, use of biological regeneration of the body and control of training reactions (Kochanowicz, 2006; Burke, 2007; Sozański, Siewierski, Adamczyk, 2010, Čillík, 2011).

Individual sports pose distinct demands to athletes, resulting from athletic competition guarantying the best results in the international arena.

Pole vault is one of the most spectacular track and field events, characterized by a complex structure of movement. A special role is played by development of the highest (optimal) speed (without unnecessary tension of shoulder muscles and arms), transmission of this energy to pole vault and its utilization during strengthening of a flexible pole vault in order to lift up the body, to fly over the suspended bar as high as possible.

Therefore, pole vaulter should be distinguished by such predispositions as time-spatial orientation, differentiation of the parameters of movement, quick reaction, rhythmization, and proper psycho-motoric preparation (Hirtz, 1994; Starosta, Zaporożanow, 1994).

Control of these predispositions contributes to receiving necessary information in the scope of the level of their development, determination of dominating features in order to program athletic training, taking into consideration the stage of athletic progress and forecasting athletic results (Kurtz, 1991; Płatonow, 1997; Morawski, 2000; Sozański, 2002; Raczek, Mynarski, Ljach, 2003;).

In the opinion of some specialists, an increase in the athletic level requires the use of special methods, developing motor skills and functional abilities of the body in a specific direction, needed for a given sport or event (Ważny, 1997, 1999).

PURPOSE OF THE STUDY

The purpose of the study was determination of the most accurate indexes of special fitness in 18- and 19-year-old athletes training pole vault.

MATERIAL AND METHODS

The study encompassed 9 athletes, aged 18 and 10 athletes aged 19, training pole vault in such clubs as S.L. WKS "Zawisza" Bydgoszcz, "Gwardia" Piła, "Śląsk" Wrocław, and TS "Olimpia" Poznań. The research had been conducted in 2006 –

2009. The 18- and 19-year-old trainees had participated in training activities in the club 5–7 times a week. One training unit continued for 60–120 minutes. In addition, they had participated in physical education classes in school for 3–4 hours a week, focusing on development of general fitness.

The following research methods and tools were used in the study: evaluation of physical development, fitness testing, athletic results recording and methods of statistical analysis.

To determine fitness tests, a system of control rates meeting the requirements of the event – pole vault – was taken into consideration (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 runway with planting the pole (s) and individual 5-meter sections 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 rope (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 performing 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 responsible for its course.

Detailed analysis of athletic results was performed with the use of records from official competitions. The gathered material was statistically analyzed with examination of minimum, maximum and average values, and variations of examined parameters, and the percentage of the difference in results achieved by 18- and 19-year-old athletes. The comparison of results of individual fitness tests conducted among first, 18-year-old and later, 19-year-old athletes, was performed with the use of Student's t-test for dependent samples. Differences at the level of significance $p \leq 0.05$ were considered statistically significant. Pearson correlation coefficients were deemed as statistically significant at $p < 0.05$.

RESEARCH RESULTS

Analyzing results of special fitness in 18 – 19-year-old pole vaulters, we can notice improvement in all control indexes (Tab. 1). A higher differentiation of special fitness was reported in 19-year-old pole vaulters in the vast majority of trials.

In 30-meter run, the best result among 18-year-old athletes was 3.83 seconds, and the worst - 4.28 seconds, with the average value amounting to 4.07 seconds and standard deviation of 0.14 seconds. On the other hand, among the 19-year-olds, the best result was improved by 0.26 seconds, and the worst - by 0.27 seconds (from 4.28 to 4.01 seconds). In 15-meter run, the pole vaulters had improved on average by 0.04 seconds.

In 15-meter run without the pole, with the pole and with planting the pole, standard deviation in the 18-year-olds amounted to 0.7 seconds, whereas among the 19-year-olds, it amounted to 0.12 – 0.15 seconds. The run, divided into three, 5-meter sections showed progress of the trainees in the range of 2.86 – 7.46 %. It should be noted that the run's speed decreased at the third section (among both the 18- and 19-year-olds), during which the athlete "plants" the pole into the box. Here, the study reported the worst progress (2.86 %).

In standing long jump, pole vaulters had on average improved their results by 10.5 cm, i.e. by 3.91 %, and the worst athlete improved his result by 3 cm, and the best one - by 5 cm.

In long jump with approach, the 19-year-old athletes achieved better results than the 18-year-olds by 29 cm (5.07 %). There is a clear difference between test results, which at the first stage amounted to 99 cm, and at the second - 152 cm.

In climbing a 3-m-long rope, results had been improved by 15.48 %. The best pole vaulter climbed the rope in 2.31 seconds, and the worst - in 8.59 seconds. There are similar results in other strength tests, evaluated based on the number of pull ups on a bar and the time of 5 pull ups. Among the 18-year-olds, the minimum number of pull ups was 7, whereas among the 19-year-olds - 9. The maximum number was 19 and 22 pull ups, respectively. In performed test of timed 5 pull ups, the older pole vaulters had on average improved their results in comparison with the 18-year-olds by 0.27 seconds (4.37 %).

The highest level of changes between the polled groups (41.89 %) was reported in feet lift up to the suspended bar. A significant spread of results was reported in this test. One of the trainees was able to lift his feet 3 times to the bar, with the average for the group amounting to about 6.3, and the best result was 9 repeats.

Results of tests in five-time feet lift up to the bar in the shortest time (comparing both age groups) showed percentage changes at the level of 7.06 %. The smallest dispersion of results was reported in this trial. Improvement of the average for the group, amounting to 0.48 seconds, should be regarded as satisfactory.

In the test of the "fly-away" over the bar from back somersault through handstand we can notice a high progress in results at the level of 32.66 %. In both age categories, there is a significant dispersion of results. It is confirmed by standard deviation of 21.03 – 25.42 cm, as well as the span between the minimum result (50 cm among the younger and 65 cm among the older athletes) and the maximum result (120 cm among the 18-year-olds and 130 cm among the 19-year-old pole vaulters).

The highest dispersion of results was reported in pole vault trials. In the younger group, standard deviation amounted to 44.38 cm, and in the older – 52.89 cm. Among the 18-year-old pole vaulters, the difference between the best and worst result amounted to 130 cm, whereas among the 19-year-olds - 151 cm. Progress in results amounted - on average - to 56 cm (13.69 %). The best result achieved among the 18-

year-olds was 490 cm, and among the 19-year-olds -551 cm. The worst results were 360 cm and 400 cm, respectively.

Table 1 Results of special fitness tests among pole vaulters aged 18 and 19

No.	Fitness tests	Statistical quantities	18 years	19 years	%	p 18vs19
			A	B	A - B	
1	30m run (s)	M	4,07	3,80	-6,63	0,0007
		SD	0,14	0,14		
		Min	3,83	3,57		
		Max	4,28	4,01		
2	15 m run (s)	M	1,76	1,72	-2,27	0,4411
		SD	0,10	0,13		
		Min	1,59	1,58		
		Max	1,87	1,98		
3	15m run with a vault (s)	M	1,88	1,80	-4,26	0,1081
		SD	0,07	0,12		
		Min	1,78	1,66		
		Max	2,03	2,01		
4	15m run with a vault with planting (s)	M	2,02	1,91	-5,45	0,0603
		SD	0,07	0,15		
		Min	1,90	1,65		
		Max	2,10	2,10		
5	0 - 5 m (s)	M	0,65	0,61	-6,15	0,0255
		SD	0,02	0,05		
		Min	0,62	0,54		
		Max	0,69	0,68		
6	5 - 10 m (s)	M	0,67	0,62	-7,46	0,0130
		SD	0,03	0,05		
		Min	0,63	0,54		
		Max	0,71	0,69		
7	10 - 15 m (s)	M	0,70	0,68	-2,86	0,3559
		SD	0,02	0,07		
		Min	0,66	0,57		
		Max	0,74	0,77		
8	Standing long jump (cm)	M	274,56	285,30	3,91	0,1411
		SD	12,23	17,34		
		Min	256,00	253,00		
		Max	297,00	302,00		
9	Running long jump (cm)	M	581,78	611,20	5,07	0,1680
		SD	32,97	52,62		
		Min	542,00	543,00		
		Max	641,00	695,00		
10	3m rope climbing (s)	M	5,62	4,75	-15,48	0,2986
		SD	1,61	1,90		
		Min	2,99	2,31		
		Max	7,52	8,59		
11	Pull ups on a bar (number)	M	13,78	16,60	20,46	0,1471
		SD	4,27	3,84		
		Min	7,00	9,00		
		Max	19,00	22,00		
12	Feet lift up to a suspended bar –training simulator (number)	M	4,44	6,30	41,89	0,0501
		SD	1,59	2,16		
		Min	3,00	3,00		
		Max	8,00	9,00		
13	Feet lift up to a bar, 5x time trial (s)	M	7,22	6,74	-7,06	0,5555
		SD	1,89	1,59		
		Min	5,41	5,13		
		Max	10,93	9,01		
14	Pull ups on a bar – 5x time trial (s)	M	6,18	5,91	-4,37	0,5072
		SD	0,83	0,94		
		Min	4,49	4,98		
		Max	6,92	8,04		
15	"Flight" over the bar from back somersault through handstand from mat (cm)	M	66,11	87,70	32,66	0,0614
		SD	21,03	25,42		
		Min	50,00	65,00		
		Max	120,00	130,00		
16	4kg shot put backwards over the head (m)	M	16,38	17,82	8,79	0,0434
		SD	1,28	1,57		
		Min	14,12	15,57		
		Max	19,08	21,59		
17	Pole vault result (cm)	M	407,78	463,60	13,69	0,0241
		SD	44,38	52,89		
		Min	360,00	400,00		
		Max	490,00	551,00		

p < 0,05 **bold**

Significant progress in special fitness results, comparing both age groups (p – level of significance) (first, 18-year-old trainees, and later - the 19-year-olds), had been reported in 5 out of 17 control tests, namely: in 30-meter run; on the first (0 – 5 m) and second (5 – 10 m) section of 15-meter run with “planting”; 4 kg shot put backwards over the head and pole vault (Tab. 1).

Correlation analysis conducted between special fitness indexes and athletic results of pole vaulters (at the level of significance $p < 0.05$) allows to notice certain characteristic features resulting from the training program and athletic level (Tab. 2). It should be noted that there was a very high level of correlation between athletic result (0.91) and “fly-away” over the bar from back somersault through handstand. It is assumed that this relation results from the fact that this exercise, just like pole vault, requires coordination between technical skills and motor skills with time-spatial orientation.

A high relation with athletic result, at the level of 0.58 – 0.69, was reported in the test of 15-meter run with “planting” and individual three 5-meter sections of this run, long jump with approach, feet lift up to a suspended bar – training simulator, and pull ups on a bar 5x time trial.

Table 2 Results of correlation analysis of special fitness tests in 19-year-old athletes of the highest significance with pole vault result

No.	Fitness test	Pole vault result
1	15m run with a vault with planting (s)	-0,69
2	0 - 5 m (s)	-0,63
3	5 - 10 m (s)	-0,58
4	10 - 15 m (s)	-0,61
5	Standing long jump (cm)	0,42
6	Running long jump (cm)	0,62
7	3m rope climbing (s)	-0,40
8	Feet lift up to a suspended bar- training simulator (number)	0,60
9	Feet lift up to a bar, 5xtime trial (s)	-0,65
10	“Flight” over the bar from back somersault through handstand from mat (cm)	0,91

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

CONCLUSIONS

- The conducted analysis of results of special fitness tests among 18- and 19-year-old pole vaulters showed improvement in all control indexes.
- An increase in differentiation of special fitness results was reported in the majority of trials.
- A very high level of correlation with athletic result in speed-strength trials was reported. The highest one was reported in “fly-away” over the bar from back somersault through handstand (0.91).

- Information on athlete's special fitness will contribute to preparation of optimal athletic training process, taking into consideration individual skills of trainees and planning of athletic result.

BIBLIOGRAPHY

- BURKE, L.** Practical sports nutrition. Champaign: Human Kinetics; 2007.
- ČILLÍK, I.**: Tréningový efekt po silovom a technickom tréningu u pretekárky v skoku do výšky. In: OŠETROVATEĽSTVO – POHYB – ZDRAVIE Zborník vedeckých prác. Trenčín: TnUAD, 2011, s. 245 – 253.
- HIRT, Z. P.** Koordinative Fähigkeiten. Trainingswissenschaft. Berlin: 1994, Sportverlag, p. 137- 145.
- KLIMCZYK, M.** Special fitness and a sport result in 19-year-old pole vault jumpers. Medical and Biological Sciences 2009, 23/3, s. 61-67.
- KOCHANOWICZ, K.** (2006): Podstawy kierowania procesem szkolenia sportowego w gimnastyce. AWFIS, Gdańsk.
- KURTZ, T.** How to Plan and Control Training for Peak Performance. Island Pond. Stadion, 1991.
- MORAWSKI, J.M.** Wybrane zagadnienia metodologii w sterowaniu treningiem sportowym. W: Program Międzynarodowej Konferencji Naukowo-Metodycznej „Trening na przełomie wieków” Spała 27- 29.11.2000. AWF Warszawa (Warsaw).
- PŁATONOW, W.N.** (1997): Obszaja teoria podgotowki sportsmienow w olimpijskom sportie. Olimpijskaja Literatura, Kijew (Kiev), s. 579, 584.
- RACZEK, J., Mynarski W., Ljach W.** (2003): Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. Wydawnictwo AWF, Katowice.
- SOZAŃSKI, H.** (2002): Kontrola jako czynnik kierowania i indywidualizacji treningu. Rocznik Naukowy, AWF Gdańsk, XI 21-45.
- SOZAŃSKI, H., SIEWIERSKI, M., ADAMCZYK, J.** (2010): Indywidualizacja treningu, specyfika treningu indywidualnego. Rocznik Naukowy, Tom XX 2010, AWFIS, Gdańsk.
- STAROSTA, W.** Motoryczne zdolności koordynacyjne. MSMP, Instytut Sportu w Warszawie, Warszawa (Warsaw), 2003, Monografia, s. 552.
- WAŻNY, Z.** (1997): Kierunki i metody badań nad doskonaleniem procesu kierowania treningiem sportowym. Wychowanie Fizyczne i Sport 1-2.
- WAŻNY, Z.** (1999): Metodologiczne problemy trafności oceny wpływu obciążeń treningowych na osiągnięcia sportowe. Sport Wyczynowy nr 7-8, str.9-19.
- ZAPOROŻANOW, W. A.** (1997): Skok o tyczce. W: Lekkoatletyka, Technika, Metodyka nauczania, podstawy treningu pod redakcją S. Socha. COSRC-MSzKFIS, Warszawa (Warsaw).

ABSTRACT

The study encompassed 9 athletes, aged 18 and 10 athletes aged 19, training pole vault in such clubs as S.L. WKS "Zawisza" Bydgoszcz, "Gwardia" Piła, "Śląsk" Wrocław, and TS "Olimpia" Poznań. The research had been conducted in 2006 – 2009.

The purpose of the study was determination of the most accurate indexes of special fitness in 18- and 19-year-old athletes training pole vault.

The following research methods and tools were used in the study: evaluation of physical development, fitness testing, athletic results recording and methods of statistical analysis.

Dynamics of increase of special fitness indexes was determined, as well as correlation analysis between these indexes and athletic results. The highest relation was reported in "fly-away" over the bar from back somersault through handstand (0.91).

Information on athlete's speed, strength and coordination predispositions in relation to time-spatial orientation and technical skills will allow the coach to prepare optimal athletic training process, taking into consideration individual skills of trainees and programming of athletic result.

ZHRNUTIE

ÚROVEŇ ŠPECIÁLNEJ POHYBOVEJ VÝKONNOSTI A ŠPORTOVEJ VÝKONNOSTI 18 – 19 ROČNÝCH SKOKANOV O ŽRDI

Do výskumu bolo zaradených 9 pretekárov vo veku 18 rokov a 10 pretekárov vo veku 19 rokov pretekajúcich v skoku o žrdi v športových kluboch S.L. WKS, Zawisza Bydgoszcz, Gwardia Pila, Slask Wroclaw, TS Olimpia Poznań. Výskum bol realizovaný v rokoch 2006 – 2009.

Cieľom práce bolo spracovanie stanovenie najvhodnejších ukazovateľov špeciálnej pohybovej výkonnosti u pretekárov vo veku 18 – 19 rokov, trénujúcich skok o žrdi.

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

Bola zistená dynamika rastu špeciálnej pohybovej výkonnosti a tiež bola vykonaná korelačná analýza ukazovateľov so športovým výkonom. Najvyššia závislosť s výkonom v skoku o žrdi bola preukázaná vo výške letu ponad latku po kotúli vzad cez stoj na rukách (0,91).

Informácia o rýchlostných, silových a koordinačných predpokladoch v závislosti od časovo-priestorovej orientácie a technických schopností pretekárov umožní trénerovi zostaviť optimálny tréningový program so zohľadnením individuálnych osobitostí atlétov ako aj plánovanie športového výkonu.

KLÚČOVÉ SLOVÁ: Špeciálna pohybová výkonnosť, športový výkon, skok o žrdi.

ŠPORTOVÁ EDUKOLÓGIA

ZMENY ÚROVNE GYMNASTICKÝCH ZRUČNOSTÍ NA KRUHOCH V ETAPE GYMNASTICKEJ PREDPRÍPRAVY

JURAJ KREMICKÝ - ALMIR ATIKOVIĆ

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

Faculty of Physical Education and Sport, University of Tuzla, Bosnia and Herzegovina

KLÚČOVÉ SLOVÁ: Gymnastická predpríprava, pohybová príprava, kruhy.

PROBLÉM

Podľa kategorizácie Slovenskej gymnastickej federácie sa prvá etapa dlhodobej športovej prípravy nazýva etapa gymnastickej predprípravy. Za limitujúce považujú Buben, Kremnický (2008) spraviť vhodný výber jedincov s primeranými somatickými predpokladmi zameraných na športovú gymnastiku už v mladšom školskom veku. Etapa gymnastickej predprípravy musí spĺňať úlohy dané pre túto prvú etapu s následným rešpektovaním vývinových osobitosti tohto obdobia. Nepevné zostávajú ešte kĺbové väzy a puzdrá, ktoré však neskôr zosilnejú (Kasa, 2000). Zakrivenie chrbtice napomáha zvýšenej pohyblivosti, ktoré ešte nie je konečné. Riziko deformácie chrbtice by mohli nesprávne vybrané cvičenia a záťaž zvýšiť. Cvičebné tvary na kruhoch sa zaraďujú do obsahu technickej prípravy tejto etapy lebo sa väčšinou vykonávajú vo vise a tým dochádza k odľahčeniu tela, šetreniu chrbtice a jednotlivých kĺbov cvičenca (Čuk, Karácsony, 2002). Podľa Hatiara, Mikuláša, Vargu (1986) sú kruhy disciplínou gymnastického viacboja, ktorá sa vyznačuje pohyblivou osou náradia. Preto sa technika cvičebných tvarov vyznačuje tým, že svalová činnosť je zameraná na fixovanie opory (krúžkov) a jednotlivých častí tela voči sebe. Keďže na kruhoch možno vykonávať statické, ťahové a švihové cvičebné tvary, je nevyhnutné vytvorenie funkčných predpokladov, preto sme aplikovali nami vytvorený program špecifickej pohybovej prípravy zameraný na: spevnenie celého tela, pohyblivosť kĺbov a elasticitu svalstva, rovnovážové schopnosti, obrátové (rotačné) schopnosti.

Príspevok bol napísaný v rámci GÚ 1/0322/10 "Optimalizácia tréningového zaťaženia v individuálnych športoch"

CIEL'

Cieľom výskumu bolo zistiť zmeny úrovne osvojenia si gymnastických zručností na kruhoch v etape gymnastickej predprípravy vplyvom špecializovaného programu.

HYPOTÉZY VÝSKUMU

V súvislosti so stanoveným cieľom predpokladáme, že:

H1: Úroveň osvojenia si gymnastických zručností na kruhoch vo výstupnom hodnotení bude signifikantne vyššia v experimentálnom súbore vplyvom špecializovaného programu v porovnaní s kontrolným súborom.

H2: Rozdiely v prírastkoch medzi vstupným a výstupným hodnotením úrovne osvojenia si gymnastických zručností na kruhoch budú signifikantne vyššie v experimentálnom súbore pri porovnaní s kontrolným súborom.

ÚLOHY

1. Vypracovať a aplikovať špecializovaný program v trvaní 9 mesiacov a zhodnotiť jeho účinnosť na úroveň osvojenia si gymnastických zručností v experimentálnom súbore.
2. Realizovať vstupné a výstupné hodnotenia úrovne osvojenia si gymnastických zručností v experimentálnom a kontrolnom súbore a vzájomne ich porovnať.
3. Porovnať rozdiely v prírastkoch medzi vstupným a výstupným hodnotením úrovne osvojenia si gymnastických zručností medzi experimentálnym a kontrolným súborom.
4. Analyzovať dosiahnuté výsledky a vyvodiť závery pre športovú prax.

METODIKA

Charakteristika skúmaných súborov

Zistené rozdiely v ukazovateľoch telesného rozvoja (telesná výška, telesná hmotnosť), decimálneho veku a pohybovej výkonnosti na začiatku experimentu boli štatisticky nevýznamné. Tým sme zistili, že obidva výskumné súbory boli na začiatku experimentu homogénne. Experimentálny súbor (ES) tvorilo 9 chlapcov, ktorých decimálny vek bol 6,6 roka pri vstupnom meraní a 7,3 roka pri výstupnom meraní. Pri vstupnom meraní na základe somatických parametrov telesného rozvoja sme zistili, že priemerná telesná výška experimentálneho súboru bola 118,1cm a priemerná telesná hmotnosť bola 21,2kg. Pri výstupnom meraní bola priemerná telesná výška 124,1cm a priemerná telesná hmotnosť 23,8kg. Kontrolný súbor (KS) tvorilo 8 chlapcov, pričom zistený decimálny vek bol vo vstupnom meraní 6,7 roka a vo výstupnom meraní 7,4 roka. V kontrolnom súbore sme pri vstupných meraniach úrovne telesného rozvoja zistili priemernú telesnú výšku 118,6cm, a priemernú telesnú hmotnosť 20,9kg.

Organizácia a podmienky výskumu

V prvej etape výskumu sme realizovali výber 6–7 ročných chlapcov do športovej predprípravy, ktorý sa uskutočnil v septembri na základných školách v Banskej Bystrici. Vybraných chlapcov sme pre potreby výskumu náhodne rozdelili na experimentálny súbor 10 a kontrolný súbor 10 probandov. Počas výskumu ukončili činnosť 3 probandi (1 proband z experimentálneho súboru a 2 probandi z kontrolného súboru). Obidva súbory mali rovnaké tréningové podmienky v gymnastickej telocvični na FHV UMB v Banskej Bystrici. Po prvých troch mesiacoch športovej predprípravy v decembri sme v obidvoch súboroch uskutočnili vstupné hodnotenie vybraných gymnastických zručností na kruhoch. Výstupné hodnotenie gymnastických zručností na kruhoch sme realizovali v júni. Úroveň osvojenia cvičebných tvarov na kruhoch hodnotili odborní posudzovatelia, traja tréneri a rozhodcovia športovej gymnastiky. Probandi experimentálneho a kontrolného súboru absolvovali zhodne po 3 tréningové jednotky v rámci týždenného mikrocyklu od októbra do februára. Týždenné zaťaženie

bolo 4,5 hodiny. Od marca do júna sa trvanie jednej tréningovej jednotky zvýšilo na 2 hodiny, týždenné zaťaženie vzrástlo na 6 hodín. Experimentálny a kontrolný súbor mali zhodné úvodné rozhriatie, rozcvičenie aj záverečné posilňovanie.

Pedagogický experiment

V našom výskume sme využili dvojskupinový paralelný pedagogický experiment pričom sa experimentálna skupina podriaďuje experimentálnemu činiteľu. Do tréningového procesu kontrolnej skupiny sme nezasahovali. Pri výbere cvičení do špecializovaného pohybového programu sme vychádzali z vlastných trénerských skúseností a vedeckých poznatkov (Kremnický, 2003, 2004) v súčinnosti so skúsenými odborníkmi Kochanowicz (1998), Novotná (2003), Sawczyn, Shakhlin, Zasada (2005,2006).

V experimentálnom súbore sme v hlavnej časti tréningovej jednotky aplikovali nami vytvorený program špecifickej pohybovej prípravy a nácvik základných cvičebných tvarov na kruhoch. Tréningový plán v experimentálnom súbore sme rozdelili na 3 obdobia s rôznym pomerom časovej dotácie špecifickej pohybovej prípravy (ŠPP) k technickej príprave (TP) v hlavnej časti tréningovej jednotky :

1. obdobie (október, november) – 35´ (ŠPP) : 15´ (TP),
2. obdobie (december, január, február) – 30´ (ŠPP) : 20´ (TP),
3. obdobie (marec, apríl, máj, jún) – 40´ (ŠPP) : 40´ (TP).

Špecifická pohybová príprava pozostávala z cvičení na:

- spevnenie celého tela,
- pohyblivosť kĺbov a elasticitu svalstva,
- rovnováhové schopnosti,
- obrátové (rotačné) schopnosti.

Kontrolný súbor absolvoval tréningový plán tradičným spôsobom. Tréningový proces bol sústredený hlavne na obsah technickej prípravy na kruhoch. Pričom pomer časovej dotácie špecifickej pohybovej prípravy k technickej príprave v hlavnej časti tréningovej jednotky bol:

1. obdobie (október, november) – 10´ (ŠPP) : 40´ (TP),
2. obdobie (december, január, február) – 10´ (ŠPP) : 40´ (TP),
3. obdobie (marec, apríl, máj, jún) – 10´ (ŠPP) : 70´ (TP).

Diagnostika pohybových zručností

Na diagnostikovanie pohybových zručností sme vybrali základné cvičebné tvary na kruhoch: vis vznesmo, vis strmhľav, vis vzadu, prednos vo vise, kmihanie vo vise, vzpor.

Na kvalitatívne hodnotenie úrovne osvojenia gymnastických zručností (technické a estetické hľadiská) sme použili odborné posudzovanie. Posudzovali sme vybrané základné cvičebné tvary v rozpätí päťbodovej škály, pričom hodnota štyri body bolo najvyššie a nula bodov bolo najnižšie hodnotenie podľa Pravidiel FIG: 4b - dokonale technicky zvládnutý cvičebný tvar; 3b - s malou, 2b - strednou, 1b - hrubou chybou a 0b - nezvládnutie cvičebného tvaru.

Súčet bodov (max 28b) sme rozdelili do 4 percentuálne stanovených pásiem. Každé pásmo vyjadruje určitý stupeň úrovne osvojenia si gymnastických zručností:

I. pásmo – 100 % - 80 % - výborná úroveň osvojenia si gymnastických zručností. Probandi zvládli gymnastické zručnosti z obsahu technickej prípravy dokonale, niektoré s malými chybami.

II. pásmo – 79 % - 60 % - dobrá úroveň osvojenia si gymnastických zručností.

Probandi zvládli gymnastické zručnosti z obsahu technickej prípravy prevažne s malými chybami a niektoré so strednou chybou.

III. pásmo – 59 % - 40 % - priemerná úroveň osvojenia si gymnastických zručností.

Probandi zvládli gymnastické zručnosti z obsahu technickej prípravy prevažne so strednými chybami a niektoré s hrubou chybou.

IV. pásmo – 39 % a menej - podpriemerná úroveň osvojenia si gymnastických zručností.

Probandi zvládli gymnastické zručnosti z obsahu technickej prípravy s hrubými chybami alebo nezvládli určené gymnastické zručnosti.

VÝSLEDKY

V tabuľke 1 a na obrázku 1 sme uviedli štatistické vyhodnotenie zmien mediánov úrovne osvojenia si gymnastických zručností na kruhoch v obidvoch sledovaných súboroch pri vstupných a výstupných hodnoteniach. Zlepšenia v úrovni osvojenia si gymnastických zručností pri porovnaní výstupných s vstupnými hodnoteniami, ktoré sme zistili v KS o 7b a v ES o 15,4b boli štatisticky významné rozdiely na úrovni $p < 0,01$. Pri vstupných hodnoteniach boli probandi KS (8b) aj probandi ES (4,7) zaradení v IV. pásme - podpriemernej úrovne osvojenia gymnastických zručností, pričom lepší bol KS o 3,3b v porovnaní s ES, čo nebol štatisticky významný rozdiel. Pri výstupných hodnoteniach boli probandi ES (20,1b) zaradení do I. pásma - výbornej a probandi KS (15b) do II. pásma - dobrej úrovne osvojenia gymnastických zručností. Pri výstupných hodnoteniach ES mal v porovnaní s KS lepšie výsledky o 5,1b. Tento rozdiel bol na úrovni štatistickej významnosti $p < 0,001$.

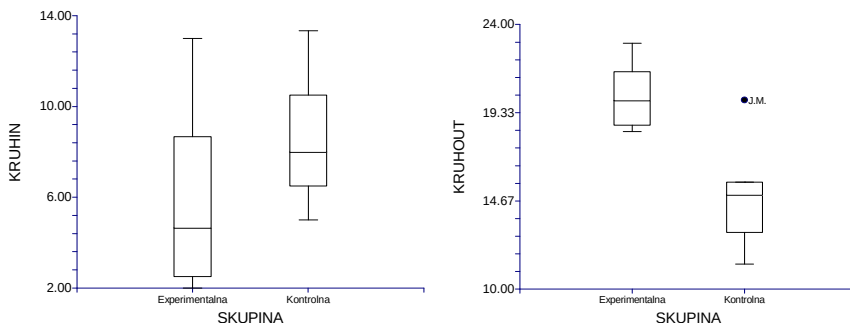
Tabuľka 1 Štatistické vyhodnotenie zmien mediánov úrovne osvojenia si gymnastických zručností na kruhoch experimentálneho a kontrolného súboru

Porovnanie v súboroch				Porovnanie súborov				Porovnanie rozdielov súborov	
mKout-mKin	w-test	mEout-mEin	w-test	mKin-mEin	w-test	mKout-mEout	w-test	mK-mE	w-test
15,0 – 8,0	0,008**	20,1 – 4,7	0,004**	8,0 – 4,7	0,070 ^{sn}	15,0 – 20,1	0,001***	6,0 – 15,0	0,001***

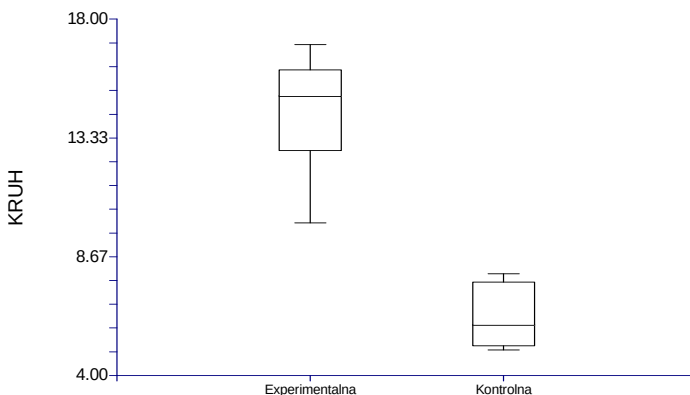
Legenda: K – kontrolný súbor; E – experimentálny súbor; in – vstupné testy; out – výstupné testy; w-test – neparametrický Wilcoxonov test *** - štatistická významnosť na hladine $p < 0,001$; ** - štatistická významnosť na hladine $p < 0,01$; * - štatistická významnosť na hladine $p < 0,05$; sn - štatisticky nevýznamné; m – medián

Pri porovnaní mediánov rozdielov v prírastkoch medzi vstupným a výstupným hodnotením v sledovaných súboroch sme zistili, že ES dosiahol 15b, čo znamená

štatisticky významnú zmenu na úrovni $p < 0,001$ k prírastku o 6b KS (tabuľka 1, obrázok 2).



Obrázok 1 Štatistické vyhodnotenie zmien mediánov úrovne osvojenia si gymnastických zručností na kruhoch experimentálneho a kontrolného s



Obrázok 2 Štatistické vyhodnotenie zmien mediánov rozdielov medzi vstupným a výstupným hodnotením úrovne osvojenia si gymnastických zručností na kruhoch experimentálneho a kontrolného súboru

V tabuľke 2 uvádzame výsledky hodnotenia úrovne osvojenia si gymnastických zručností na kruhoch v KS. Z maximálneho počtu bodov, ktoré bolo možné získať na kruhoch (24b) získal najviac proband J.M. (20b), pričom zaznamenal zlepšenie o 6,7b. Najvýraznejšie zlepšenie o 8b sme zistili u probanda P.L., ktorý však celkove dosiahol len 13b - priemerná úroveň osvojenia a probanda J.G., ktorý dosiahol na tomto náradí 15,7b - dobrá úroveň osvojenia si gymnastických zručností na kruhoch.

Najhoršie výsledné bodové hodnotenie na kruhoch sme zaznamenali u probanda D.L., ktorý dosiahol priemerné úroveň osvojenia 11,3b.

Tabuľka 2 Vstupné a výstupné hodnotenie úrovne osvojenia si gymnastických zručností na kruhoch v kontrolnom súbore

Kontrolný súbor														
KRUHY	vis vznesmo		vis strmhlav		vis vzadu		prednos vo vise		kmihanie vo vise		vzpor		SPOLU	
n=8	Vstup	Výstup	Vstup	Výstup	Vstup	Výstup	Vstup	Výstup	Vstup	Výstup	Vstup	Výstup	Vstup	Výstup
J.M.	3,0	4,0	2,3	3,7	2,0	2,3	2,3	3,7	1,7	3,0	2,0	3,3	13,3	20,0
D.L.	1,7	2,3	1,3	2,0	0,0	1,3	1,0	2,0	1,0	1,7	1,3	2,0	6,3	11,3
E.P.	2,0	2,3	1,7	3,0	0,0	2,0	2,0	2,7	1,0	1,7	1,7	2,7	8,3	14,3
J.G.	2,0	3,3	1,7	2,3	1,0	2,0	0,0	3,0	1,0	2,3	2,0	2,7	7,7	15,7
K.O.	2,3	3,0	2,0	3,0	1,0	2,0	1,7	3,0	1,7	2,7	2,0	2,0	10,7	15,7
L.P.	1,7	2,3	1,0	2,3	0,3	1,3	2,0	3,3	1,0	1,7	1,0	2,0	7,0	13,0
P.L.	1,3	2,3	1,0	2,3	0,0	1,7	0,0	2,0	0,7	2,0	2,0	2,7	5,0	13,0
S.K.	2,7	3,3	1,7	2,7	0,7	2,0	1,3	2,3	1,7	2,7	2,0	2,7	10,0	15,7
Min	1,3	2,3	1,0	2,0	0,0	1,3	0,0	2,0	0,7	1,7	1,0	2,0	5,0	11,3
Max	3,0	4,0	2,3	3,7	2,0	2,3	2,3	3,7	1,7	3,0	2,0	3,3	13,3	20,0
x	2,1	2,9	1,6	2,7	0,6	1,8	1,3	2,8	1,2	2,2	1,8	2,5	8,5	14,8
m													8,0	15,0
s													2,678	2,619

Legenda: n – počet; x – priemer; m – medián; Min – minimum; Max - maximum;
s – smerodajná odchýlka

V jednotlivých cvičebných tvaroch probandi z KS nedosiahli zlepšenie vo vzpore, za ktorý získali v priemere len o 0,7b viac vo výstupnom hodnotení (2,5b) v porovnaní so vstupným hodnotením (1,8b). Nevýrazné zlepšenie v priemere len o 0,8b sme zaznamenali pri cvičebnom tvare vis vznesmo. Plný počet bodov za tento cvičebný tvar získal len jeden proband J.M. Priemerná bodová hodnota získaná v rámci KS za vis vznesmo bola 2,9b. Pri cvičebnom tvare vis strmhlav by sa dalo

očakávať, že na konci sledovaného obdobia ho budú probandi vykonávať bezchybne vzhľadom na to, že patrí k najjednoduchším cvičebným tvarom. Pri jeho vykonaní nie je potrebné disponovať výraznými silovými schopnosťami. Správne izometrické spevnenie v oblasti trupu a napnuté dolné končatiny zabezpečia dokonalé vykonanie tohto cvičebného tvaru. K bezchybnému predvedeniu visu strmhlav bol najbližšie opäť proband J.M., ktorý ho predviedol na 3,7b, pričom zlepšil svoje bodové ohodnotenie na konci sledovaného obdobia za tento cvičebný tvar o 1,4b. Najnižšiu priemernú bodovú hodnotu 1,8b získali probandi KS na kruhoch za vis vzadu, keď zlepšili svoj vstupný výkon o 1,2b. Správne vykonanie tohto cvičebného tvaru úzko súvisí s dobrou kĺbovou pohyblivosťou a elasticitou svalstva pletenca ramenného. Pokiaľ ramená nie sú dostatočne uvoľnené, vis vzadu nie je možné vykonať v požadovanej polohe a dochádza k vysadeniu v trupe. Nízke bodové hodnotenie za tento cvičebný tvar vyjadruje práve neschopnosť probandov odstrániť túto chybu pri vykonávaní visu vzadu. Najvýraznejšie zlepšenie dosiahli probandi KS pri cvičebnom tvare prednos vo vise, kde sa zlepšili v priemere o 1,5b, napriek tomu však vykonávali tento cvičebný tvar na konci sledovaného obdobia s malými až strednými chybami. Kmihanie vo vise ako jediný švihový cvičebný tvar zaradený medzi základné cvičebné tvary na kruhoch, ktoré by mali probandi zvládnuť, bol v tomto súbore zvládnutý v priemere na 2,2b. I keď si uvedomujeme náročnosť tohto cvičebného tvaru, najmä na úrovni medzisvalovej koordinácie a silových schopností, priemerné zlepšenie o 1b pokladáme za nedostatočné.

V tabuľke 3 uvádzame výsledky hodnotenia úrovne osvojenia si gymnastických zručností na kruhoch v ES. Z maximálneho možného bodového zisku 24b získal najvyššie bodové hodnotenie proband E.S1, ktorý sa zlepšil oproti vstupným hodnotám o 10b, čím dosiahol celkovo 23b. Plný počet získal za všetky cvičebné tvary na kruhoch okrem kmihanie vo vise (3,3b), čo bola maximálna bodová hodnota získaná v rámci súboru. výbornú úroveň osvojenia si gymnastických zručností na kruhoch získal aj proband I.P. s počtom bodov 22,3. Najväčšie problémy mal tento proband s cvičebnými tvarmi kmihanie vo vise a vzpor. Najnižšie celkové bodové hodnotenie na tomto náradí získali dvaja probandi P.S. a M.K. s počtom bodov 18,3, ktorí predviedli dobré výkony s malými chybami v gymnastickom držaní tela. Nárast výkonnosti v porovnaní so vstupným hodnotením sme zaznamenali u probanda P.K., ktorý sa zlepšil až o 17b z IV. pásma - podpriemernej až do I. pásma výbornej úrovne osvojenia gymnastických zručností na kruhoch.

Z jednotlivých cvičebných tvarov na kruhoch sme zistili najvýraznejšie zlepšenie v úrovni ich zvládnutia pri prednose vo vise, kde sa ES zlepšil v priemere o 3b a všetci probandi zvládli tento cvičebný tvar výborne, s dokonalým predvedením na plný počet bodov (4b). O 2,8b zlepšili probandi v priemere vis strmhlav a vis vzadu. Technicky najnáročnejší cvičebný tvar kmihanie vo vise zlepšili probandi ES o 2,3b. I napriek výraznému zlepšeniu vo vykonaní tohto cvičebného tvaru, najmä čo sa týka techniky a gymnastického držania, musíme konštatovať, že v rámci rozsahu majú stále rezervy, ktoré sa odrážajú i v jeho priemernom hodnotení (2,8b). Najmenšie zlepšenie (1,4b) sme zistili pri vzpore, pri ktorom probandi v ES vykazovali malé chyby vo vykonaní cvičebného tvaru. Vzhľadom na silovú náročnosť tohto cvičebného tvaru sa to u tejto vekovej kategórii dalo očakávať. Prekvapujúco v silovo menej náročnom cvičebnom tvare ako je vis vznesmo dosiahli probandi rovnaké priemerné hodnotenie ako za vzpor - 3,4b. Aj keď zlepšili vis vznesmo o 2b. Napriek tomu plný

počet za vis vznesmo získali dvaja probandi E.S1 a I.P. Proband P.K. zlepšil tento cvičebný tvar o 3,4b, keď z pôvodných 0,3b získal na konci sledovaného obdobia 3,7b.

Tabuľka 3 Vstupné a výstupné hodnotenie úrovne osvojenia si gymnastických zručností na kruhoch v experimentálnom súbore

Experimentálny súbor														
KRUHY	vis vznesmo		vis strmhlav		vis vzadu		prednos vo vise		kmitanie vo vise		vzpor		SPOLU	
n=9	Vstup	Výstup	Vstup	Výstup	Vstup	Výstup	Vstup	Výstup	Vstup	Výstup	Vstup	Výstup	Vstup	Výstup
E.S1.	2,7	4,0	2,0	3,7	2,0	4,0	2,7	4,0	1,0	3,3	2,7	4,0	13,0	23,0
E.S2.	1,3	3,3	0,3	4,0	0,0	3,0	1,0	4,0	0,0	2,7	2,0	3,3	4,7	20,3
P.S.	0,7	3,0	0,0	2,7	0,0	2,7	0,3	4,0	0,0	2,7	2,0	3,3	3,0	18,3
A.S.	1,0	3,0	0,0	3,0	0,0	3,7	0,3	4,0	1,0	2,3	2,0	3,3	4,3	19,3
M.K.	0,3	3,3	0,0	3,0	0,0	2,0	0,0	4,0	0,0	3,0	1,7	3,0	2,0	18,3
T.V.	1,7	3,0	0,3	3,7	0,3	3,0	1,0	4,0	0,7	3,0	1,0	3,3	5,0	20,0
P.K.	0,3	3,7	0,3	3,0	0,0	2,7	0,0	4,0	0,0	2,3	1,3	3,3	2,0	19,0
I.P.	2,0	4,0	1,0	4,0	0,0	4,0	1,7	4,0	1,0	3,0	2,7	3,3	8,3	22,3
S.P.	2,3	3,7	1,3	3,3	0,3	3,3	1,7	4,0	0,7	2,7	2,7	3,7	9,0	20,7
Min	0,3	3,0	0,0	2,7	0,0	2,0	0,0	4,0	0,0	2,3	1,0	3,0	2,0	18,3
Max	2,7	4,0	2,0	4,0	2,0	4,0	2,7	4,0	1,0	3,3	2,7	4,0	13,0	23,0
x	1,4	3,4	0,6	3,4	0,3	3,1	1,0	4,0	0,5	2,8	2,0	3,4	5,7	20,1
m													4,7	20,0
s													3,695	1,651

Legenda: n – počet; x – priemer; m – medián; Min – minimum; Max - maximum;
s – smerodajná odchýlka

ZÁVER

Z analýzy výsledkov konštatujeme, že stanovenú H1, v ktorej sme predpokladali, že úroveň osvojenia si gymnastických zručností na kruhoch vo výstupnom hodnotení bude signifikantne vyššia v experimentálnom súbore vplyvom

špecializovaného programu pohybovej prípravy v porovnaní s kontrolným súborom sme potvrdili. Túto hypotézu sme potvrdili na úrovni štatistickej významnosti $p < 0,001$. Na takej istej hladine významnosti sme potvrdili vo výslednom hodnotení aj H2, v ktorej sme predpokladali, že rozdiely v prírastkoch medzi vstupným a výstupným hodnotením úrovne osvojenia si gymnastických zručností na kruhoch budú signifikantne vyššie v experimentálnom súbore pri porovnaní s kontrolným súborom.

Pri výstupných hodnoteniach boli probandi ES (20,1b) zaradení do I. pásma - výbornej a probandi KS (15b) do II. pásma - dobrej úrovne osvojenia gymnastických zručností. Pri individuálnych výstupných hodnoteniach probandov KS sme zistili, že iba J.M. sa podarilo splniť kritériá na zaradenie do I. pásma - výbornej úrovne osvojenia gymnastických zručností. Probandi E.P., J.G., K.O., S.K. do II. pásma - dobrej úrovne osvojenia gymnastických zručností a probandi D.L., P.L., L.P. do III. pásma - priemernej úrovne osvojenia gymnastických zručností. U týchto probandov sme zistili veľké nedostatky v kinestetickom vnímaní samých seba najmä v držaní dolných končatín v polohách dole hlavou a obmedzený rozsah pohybu.

Pri výstupných hodnoteniach ES sme zistili, probandi E.S1., E.S2., S.P., A.S., T.V., P.K., I.P., splnili kritériá na zaradenie do I. pásma - výbornej úrovne osvojenia gymnastických zručností. Probandi M.K. a P.S. pre svoju slabšiu kĺbovú pohyblivosť v ramenom kĺbe skončili tesne pod tou hranicou a zaradili sa do II. pásma - dobrej úrovne osvojenia gymnastických zručností. Konštatujeme, že vzhľadom na náročnosť polôh a cvičebných tvarov na kruhoch, ktoré kladú vysoké nároky na statickú silu, medzisvalovú koordináciu a neustále izometrické napätie v dolných končatinách zvládli probandi ES vybrané cvičebné tvary výborne a majú predpoklady na pokračovanie v nácviku ďalších, technicky náročnejších cvičebných tvarov na tomto náradí.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- BUBEN, J. – KREMnický, J. 2008. Identifikace vhodných jedinců ve sportovní gymnastice. In *Současný sportovní trénink*. Praha : Olympia, 2008. ISBN 978-80-7376-079-3, s. 277-281.
- ČUK, I., KARÁCSONY, I. 2002. *Rings. Ljubljana : Tiskarna Ljubljana, 2002. 202 s. ISBN 0-9666104-1-5*
- HATIAŘ, B., MIKULÁŠ, S., VARGA, G. 1986. *Športová gymnastika (muži). Technika a metodika disciplín*. Bratislava : Šport. 1986. 190s.
- KASA, J. 2000. *Športová antropomotorika*. Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre TV a šport, 2000. 209 s. ISBN 80-968252-3-2
- KOCHANOWICZ, K. 1998. *Kompleksowa kontrola w gimnastyce sportowej*. Gdansk : Akademia Wychowania Fizycznego. 1998. 211 s. ISBN 83 – 85968 – 58 – X
- KREMnický, J. 2003. Pripravné cvičenia v športovej gymnastike. In *Nové trendy v súčasnom životnom štýle v oblasti fitness, gymnastiky, tancov a úpolov*. Bratislava : FTVŠ UK, 2003. ISBN 80-88901-88-X, s. 53-57.
- KREMnický, J. 2004. Spevňovacie cvičenia v etape športovej predprípravy v športovej gymnastike. In *Telesná výchova, šport a zdravie*. Banská Bystrica : KTVŠ, FHV UMB, 2004. ISBN 80-8075-03-3, s. 53 – 63.
- NOVOTONÁ, N. 2003. *Strečing a rozvoj ohybnosti detí mladšieho školského veku*. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, Pedagogická fakulta. 62 s. ISBN 80-8055-751-9

- SAWCZYN, S., SHAKHLIN, B., ZASADA, M. 2005. *Upravljenie trenirovočnimi nagruskami gimnastov*. Kiev : Naukovij svit, 2005. 167 s. ISBN 966-675-404-5
- SAWCZYN, S., SHAKHLIN, B., ZASADA, M. 2006. *Model characteristics of training loads in top level gymnasts*. Gdansk : Jędrzej Sniadeckij Academy of Physical education and Sport, 2006. 141 s. ISBN 83 – 89227 – 52 – 5.

ZHRNUTIE

Príspevok sa zaoberá analýzou experimentu zameraného na zvyšovanie úrovne osvojenia gymnastických zručností na kruhoch v etape gymnastickej predprípravy. Do výskumu boli zaradené 2 súbory (experimentálny, kontrolný), ktoré mali zhodné rozohriatie, rozcvičenie a záverečné posilňovanie. Experimentálny podnet v našom výskume bol rozdielny podiel v hlavnej časti tréningovej jednotky obsahu pohybovej prípravy k obsahu technickej prípravy u experimentálneho a kontrolného súboru. Pri vstupných hodnoteniach na kruhoch sme zistili že probandi KS aj ES boli zaradení v IV. pásme - podpriemernej úrovne osvojenia gymnastických zručností, pričom lepší bol KS o 3,3b v porovnaní s ES, čo nebol štatisticky významný rozdiel. Pri výstupných hodnoteniach boli probandi ES zaradení do I. pásma - výbornej a probandi KS do II. pásma - dobrej úrovne osvojenia gymnastických zručností. Pri výstupných hodnoteniach ES mal v porovnaní s KS lepšie výsledky o 5,1b. Tento rozdiel bol na úrovni štatistickej významnosti $p < 0,001$. Pri porovnaní mediánov rozdielov v prírastkoch medzi vstupným a výstupným hodnotením v sledovaných súboroch sme zistili, že ES dosiahol 15b, čo znamená štatisticky významnú zmenu na úrovni $p < 0,001$ k prírastku o 6b KS.

SUMMARY

THE ANALYSIS OF GYMNASTIC SKILLS ON RINGS IN STAGE OF GYMNASTIC PRE-PREPARATION

The article analyses acquisition level of gymnastic skills on rings in stage of gymnastic pre-preparation. The monitored experimental and control group had the same warm up, setting up excercises and final conditioning. The experimental factor in our research was different ratio of physical preparation to technical preparation in main part of training unit in experimental and control group. According to input valuation the probands of both group were ranked in IV.-zone (below the average) of acquisition of gymnastic skills. The control group had better results of 3,3 points than experimental group, this difference was not statistically significant. According to output valuation the probands of experimental group were ranked in I.-zone (excellent) and probands of control group in II.-zone (good) of acquisition of gymnastic skills. Comparison of outputs showed that the experimental group had 5,1 points more than control group. This difference was statistically significant on level $p < 0,001$. Comparison of difference medians in increases between inputs and outputs in monitored groups showed that the experimental group gained 15 points what means statistically significant change on level $p < 0,001$ to increase of 6 points in control group.

KEYWORDS: Gymnastic pre-preparation, physical preparation, rings.

ŠPORTOVÁ HUMANISTIKA

ZÁUJEM ŽIAKOV 1.STUPŇA ZŠ V OKRESE ZVOLEN O KRÚŽKY S OBSAHOM POHYBOVÝCH A ŠPORTOVÝCH AKTIVÍT

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 (externý doktorand)

KLÚČOVÉ SLOVÁ: Žiaci, telesná výchova, 1.stupeň ZŠ, pohybové a športové aktivity.

ÚVOD

Voľný čas a právo dieťaťa na jeho zmysluplné využívanie je zakotvené v Dohovore o právach dieťaťa, prijatom Valným zhromaždením OSN v roku 1989, ktorý podpísala aj naša republika. Dôležité je, aby charakter voľného času zostal zachovaný aj pri jeho výchovnom ovplyvňovaní. Výchova mimo vyučovania v praxi predstavuje veľmi rozsiahlu oblasť. Uskutočňuje sa v rozličných podmienkach inštitúcií, organizácií, zariadení spoločenského spektra – v školách po vyučovaní, v školských výchovno-vzdelávacích zariadeniach ako výchova mimo vyučovania, ďalej v rozličných štátnych, neštátnych i súkromných inštitúciách, organizáciách, občianskych združeniach ako mimoškolská výchova.

Výchova mimo vyučovania má podľa Görnera (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 a športová výchova pri dodržaní určitých podmienok dokonca lepšie možnosti ako povinná školská telesná a športová výchova. Vďaka menšiemu počtu účastníkov v tomto procese výchovy možno brať väčší zreteľ na individuálne záujmy, ktoré sa nedajú v povinnej školskej telesnej a športovej výchove mnohokrát uplatniť.

PROBLÉM

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

Fialová (2004) v realizovanom výskume v Českej republike pozitívne hodnotí návštevnosť školských športových klubov žiakmi. Ich veľkou prednosťou je ponuka pohybových aktivít všetkým žiakom školy, ktorí prejavia o ne záujem. Pozitívne hodnotí taktiež vplyv športu na socializáciu, integráciu, na rozvoj schopností a zručností, na sebadôveru, sebahodnotenie a celkové sebaopätie. Žiaci oceňujú najmä tú skutočnosť, že kluby prinášajú šport pre každého a 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. Záujmová školská telesná a športová výchova 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.

Prikláňame sa k názoru Majerského et al. (2006), ktorý odporúča vo svojich podnetoch na inováciu učebných osnov školskej telesnej a športovej výchovy na základných a stredných školách zaviesť do povinného úväzku učiteľa záujmovú telovýchovnú a športovú činnosť. Takýmto systémom podľa Sýkoru (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. Významnou súčasťou povinnej telesnej výchovy na francúzskych školách je záujmová telovýchovná a športová činnosť žiakov.

Vlček (2008) pripomína, že v Nemecku voliteľná, teda záujmová školská TV a šport ponúka množstvo pohybových aktivít a športov. Ponúka aj menej rozšírené a netradičné športy ako je veslovanie, lyžovanie, korčuľovanie, jazdectvo, sebaobrana a pod. V Bavorsku majú žiaci možnosť vybrať si až zo 72 aktivít. Záujmová TV zahŕňa aj pohybové športové prestávky, školské športové kluby, školské športové programy a pod.

Podľa Dobrého (2010) je zaujímavosťou, že v USA je povinná školská telesná výchova zavedená iba v dvoch štátoch – Illinois a Massachutes, napriek tomu vznikajú rôzne podporné záujmové pohybové, športové a telovýchovné programy, či vzdelávacie kódexy, ktoré vytvárajú telesnú výchovu zaujímavú a rozvíjajú pohybovú gramotnosť.

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. 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 prvýkrát 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 základných a stredných školách.

CIEĽ

Cieľom výskumu bolo analyzovať záujmovú činnosť a podiel krúžkov s obsahom pohybových a športových aktivít medzi ostatnými záujmovými krúžkami u žiakov 1. stupňa ZŠ v okrese Zvolen a zistiť, o ktoré pohybové a športové aktivity majú žiaci v záujmovej školskej telesnej a športovej výchove najväčší záujem. Zároveň sme chceli zistiť rozdiely v záujmoch chlapcov a dievčat o záujmové krúžky na základných školách v meste a na dedine.

METODIKA

Výskumný súbor v otázke skúmania podielu krúžkov s obsahom pohybových a športových aktivít medzi ostatnými záujmovými krúžkami u žiakov 1. stupňa ZŠ v okrese Zvolen tvorili žiaci 1. až 4. ročníkov ZŠ. Výskumu sa zúčastnilo 8 mestských škôl, 5 dedinských plneorganizovaných škôl a 3 dedinské málotriedne školy. Celkový počet respondentov bol 2293 žiakov, z toho bolo 1176 chlapcov (51,28 %) a 1117 dievčat (48,72 %).

Hlavnou výskumnou metódou bola metóda analýzy školských dokumentov – evidencia záujmového vzdelávania v záujmových krúžkoch a evidencia žiakov na 1. stupni ZŠ. Výskum sme realizovali v školskom roku 2010/2011.

VÝSLEDKY

1. Záujmová činnosť žiakov na 1.stupni mestských základných škôl v okrese Zvolen

Analýzou školských dokumentov bolo zistené, že 1. stupeň ZŠ na 8 mestských základných školách navštevovalo 1751 žiakov (89,43 %), 895 chlapcov (51,11 %) a 856 dievčat (48,89 %). Záujmové krúžky na školách navštevovalo 1566 žiakov, z toho bolo 812 chlapcov (51,85 %) a 754 dievčat (48,15%) – Tabuľka 1.

Tabuľka 1 Prehľad podielu žiakov v záujmových krúžkoch na 1. stupni mestských ZŠ v okrese Zvolen

Por. č.	Druh záujmového krúžku	Počet žiakov		
		Spolu	Chlapci	Dievčatá
1.	Záujmové krúžky s obsahom pohybových a športových aktivít	897 57,28 %	544 61,90 %	353 46,82 %
2.	Záujmové krúžky bez obsahu pohybových a športových aktivít	669 42,72 %	268 33,01 %	401 53,18 %
Spolu vo všetkých krúžkoch		1566	812	754
Počet žiakov na škole		1751	895	856
Využitie vzdelávacích poukazov v %		89,43	90,73	88,08

V porovnaní záujmových krúžkov navštevovalo záujmové krúžky s obsahom pohybových a športových aktivít 57,28 % žiakov oproti 42,72 % žiakom, ktorí navštevovali záujmové krúžky ostatné. Chlapci prejavili podstatne väčší záujem o krúžky s obsahom pohybových a športových aktivít ako dievčatá (+ 15,08 %). U chlapcov prevládal záujem o záujmové krúžky s obsahom pohybových a športových aktivít (61,90 %) oproti ostatným krúžkom (33,01 %). U dievčat prevažovali ostatné krúžky (53,18 %) nad krúžkami s obsahom pohybových a športových aktivít (46,82 %). Záujmová činnosť na škole a teda aj záujmová telesná a športová výchova boli realizované najmä prostredníctvom vzdelávacích poukazov. Využitie školských vzdelávacích poukazov bola na mestských ZŠ na 89,43 %.

Chlapci (90,73 %) využívali školské vzdelávacie poukazy o 2,65 % viac ako dievčatá (88,08 %).

2. Analýza záujmov žiakov na 1.stupni mestských základných škôl v okrese Zvolen o krúžky s obsahom pohybových a športových aktivít

Analýzou školských dokumentov – evidencia záujmového vzdelávania v jednotlivých záujmových krúžkoch bolo zistené, že na 1. stupni na 8 mestských ZŠ okresu Zvolen bol väčší záujem o krúžky s obsahom pohybových a športových aktivít u chlapcov (60,65 %) ako u dievčat (39,35 %) – Tabuľka 2.

Tabuľka 2 Prehľad podielu žiakov (chlapci, dievčatá) v záujmových krúžkoch s obsahom pohybových a športových aktivít na 1. stupni mestských ZŠ v okrese Zvolen

Por. č.	Názov krúžku	Počet žiakov		
		Spolu	Chlapci	Dievčatá
1.	AIKIDO	62 6,91 %	40 7,34 %	22 6,23 %
2.	Basketbal	58 6,46 %	20 3,67%	38 10,76 %
3.	Bedminton	61 6,80 %	30 5,51 %	31 8,78 %
4.	Futbal	244 27,20 %	237 43,56 %	7 1,98 %
5.	Gymnastika	35 3,90 %	15 2,76 %	20 5,66 %
6.	Karate	24 2,67 %	17 3,12 %	7 1,98 %
7.	Loptové hry	20 2,23 %	19 3,49 %	1 0,28 %
8.	Pohybové hry	15 1,67 %	9 1,65 %	6 1,69 %
9.	Plavecký	15 1,67 %	10 1,80 %	5 1,42 %
10.	Rybársky	19 2,11 %	17 3,10 %	2 0,56 %
11.	Stolný tenis	14 1,56 %	7 1,28 %	7 1,98 %
12.	Športové hry	10 1,11 %	0 -	10 2,83 %
13.	Športová príprava	10 1,11 %	6 1,10 %	4 1,12 %
14.	Tanečný	81 9,03 %	20 3,67 %	61 17,28 %
15.	Tenis	64 7,13 %	46 8,59 %	18 5,09 %
16.	Turistický	73 8,14 %	37 6,80 %	36 10,28 %
17.	Vybíjaná	67	7	60

		7,42 %	1,28 %	16,99 %
18.	Volejbalový	25	7	18
		2,78 %	1,28%	5,09 %
Krúžky so šport. a pohyb . aktivitami		897	544	353
		100 %	60,65 %	39,35 %

Na 1. stupni 8 mestských ZŠ bol z ponuky 18 záujmových krúžkov s obsahom pohybových a športových aktivít najväčší záujem u chlapcov o futbal (43,56 %). S veľkým odstupom nasledoval záujem o tenis (8,59 %), aikido (7,34 %), turistický krúžok (6,80 %) a badminton (5,51 %). U dievčat bol rozdiel medzi najobľúbenejšími krúžkami vyrovnanerjší a najväčší záujem prejavili dievčatá o krúžok tanečný (17,28 %), vybijanú (16,99 %), basketbal (10,76 %), krúžok turistický (10,28 %) a badminton (8,78 %) – Tabuľka 2.

Celkovo u chlapcov a dievčat 1. stupňa bol najväčší záujem na mestských ZŠ o futbal (27,20 %), tanečný krúžok (9,03 %), turistický krúžok (8,14 %), vybijanú (7,42 %) a tenis (7,13 %).

3. Záujmová činnosť žiakov na 1.stupni dedinských plneorganizovaných základných škôl v okrese Zvolen

Analýzou školských dokumentov bolo zistené, že 1. stupeň ZŠ na 5 dedinských plneorganizovaných základných školách navštevovalo 412 žiakov, z toho bolo 215 chlapcov (52,18 %) a 197 dievčat (47,82 %). Záujmové krúžky na školách navštevovalo 339 žiakov- 168 chlapcov (49,56 %) a 171 dievčat (50,54 %) – Tabuľka 3.

Tabuľka 3 Prehľad podielu žiakov v záujmových krúžkoch na 1. stupni dedinských ZŠ v okrese Zvolen

Por. č.	Druh záujmového krúžku	Počet žiakov		
		Spolu	Chlapci	Dievčatá
1.	Záujmové krúžky s obsahom pohybových a športových aktivít	172 50,74 %	104 61,90 %	68 39,77 %
2.	Záujmové krúžky bez obsahu pohybových a športových aktivít	167 49,26 %	64 38,10 %	103 60,23 %
Spolu vo všetkých krúžkoch		339	168	171
Počet žiakov na škole		412	215	197
Využitie vzdelávacích poukazov v %		82,28	78,14	86,80

V porovnaní záujmových krúžkov navštevovalo záujmové krúžky s obsahom pohybových a športových aktivít 50,74 % žiakov oproti 49,26 % žiakom, ktorí navštevovali krúžky ostatné. Výrazný rozdiel bol v porovnaní chlapcov a dievčat, keď chlapci prejavili podstatne väčší záujem o krúžky s obsahom pohybových a športových aktivít ako dievčatá (+ 22,13 %). U chlapcov prevládal záujem

o záujmové krúžky s obsahom pohybových a športových aktivít (61,90 %) oproti ostatným krúžkom (38,10 %). U dievčat naopak prevažovali ostatné krúžky (60,23 %) nad krúžkami s obsahom pohybových a športových aktivít (39,77 %). Záujmová činnosť na škole a teda aj záujmová telesná a športová výchova boli realizované najmä prostredníctvom vzdelávacích poukazov. Využitelnosť školských vzdelávacích poukazov bola na dedinských ZŠ na 82,28 %, čo je o 7,15 % menej ako na mestských ZŠ.

4. Analýza záujmov žiakov na 1.stupni dedinských plneorganizovaných základných škôl v okrese Zvolen o krúžky s obsahom pohybových a športových aktivít

Analýzou školských dokumentov – evidencia záujmového vzdelávania v jednotlivých záujmových krúžkoch bolo zistené, že na 1. stupni na 5 dedinských ZŠ okresu Zvolen bol väčší záujem o krúžky s obsahom pohybových a športových aktivít u chlapcov (60,46 %) ako u dievčat (39,54 %) – Tabuľka 4.

Tabuľka 4 Prehľad podielu žiakov (chlapci, dievčatá) v záujmových krúžkoch s obsahom pohybových a športových aktivít na 1. stupni dedinských plneorganizovaných ZŠ v okrese Zvolen

Por. č.	Názov krúžku	Počet žiakov		
		Spolu	Chlapci	Dievčatá
1.	Futbalový	43 25,00 %	43 41,34 %	0 0 %
2.	Folklórno – tanečný	26 15,11 %	8 7,69 %	18 26,47 %
3.	Turistický	23 13,37 %	10 9,61 %	13 19,12 %
4.	Pohybové hry	21 12,20 %	7 6,73 %	14 20,59 %
5.	Tenis	19 11,04 %	10 9,61 %	9 13,23 %
6.	Športový	14 8,13 %	14 13,46 %	0 0 %
7.	Vybíjaná	11 6,39 %	0 0 %	11 16,17 %
8.	Strelecký	8 4,65 %	5 4,81 %	3 4,42 %
9.	Poľovnícky	5 2,90 %	5 4,81 %	0 0 %
10.	Hasičský	2 1,21 %	2 1,94 %	0 0 %
Krúžky so šport. a pohyb . aktivitami		172 100 %	104 60,46 %	68 39,54 %

Na 1. stupni piatich dedinských ZŠ bola menšia ponuka záujmových krúžkov ako na mestských ZŠ. Z menšej ponuky 10 záujmových krúžkov s obsahom pohybových a športových aktivít (o 9 menej ako na mestských ZŠ) bol najväčší záujem u chlapcov o futbal (41,34 %), rovnako ako na mestských ZŠ. S veľkým odstupom nasledoval záujem o krúžok športový (13,46 %), tenis (9,61 %), turistický krúžok (9,61 %) a krúžok folklórno – tanečný (7,69 %). U dievčat bol rozdiel medzi najobľúbenejšími krúžkami vyrovnanejší a najväčší záujem prejavili dievčatá o krúžok folklórno - tanečný (26,47 %), pohybové hry (20,59 %), turistický krúžok (19,12 %), vybíjanú (16,17 %) a tenis (13,23 %) – Tabuľka 4.

Celkovo (chlapci a dievčatá) bol najväčší záujem na 1. stupni dedinských ZŠ o futbal (25,00 %), folklórno – tanečný krúžok (15,11 %), turistický krúžok (13,37 %), pohybové hry (12,20 %) a tenis (11,04 %).

5. Záujmová činnosť žiakov na 1.stupni dedinských málotriednych základných škôl v okrese Zvolen

Analýzou školských dokumentov – evidencia záujmového vzdelávania v jednotlivých záujmových krúžkoch bolo zistené, že na 1. stupni na 3 dedinských málotriednych ZŠ okresu Zvolen bol väčší záujem o ostatné záujmové krúžky (60,16 %), ako o záujmové krúžky s obsahom pohybových a športových aktivít (39,84 %). Medzi chlapcami a dievčatami neboli zistené podstatné rozdiely – Tabuľka 5.

Malý záujem o záujmové krúžky s obsahom pohybových a športových aktivít u žiakov na týchto ZŠ bol spôsobený najmä nedostatočnou, alebo žiadnou ponukou týchto krúžkov na školách. Záujmové krúžky s obsahom pohybových a športových aktivít boli realizované iba 2 a to iba na jednej ZŠ. Dôvodom sú nedostatočné priestorové podmienky a malý počet pedagógov pre realizáciu záujmových krúžkov s obsahom pohybových a športových aktivít.

Tabuľka 5 Prehľad podielu žiakov v záujmových krúžkoch na 1. stupni dedinských málotriednych ZŠ okresu Zvolen

Por. č.	Druh záujmového krúžku	Počet žiakov		
		Spolu	Chlapci	Dievčatá
1.	Záujmové krúžky bez obsahu pohybových aktivít	77 60,16 %	39 60 %	38 60,32 %
2.	Záujmové krúžky s obsahom pohybových aktivít	51 39,84 %	26 40 %	25 39,68 %
Spolu vo všetkých krúžkoch		128	65	63
Počet žiakov na škole		130	66	64
Využitie vzdelávacích poukazov v %		98,46 %	98,48 %	98,43 %

Pohybové a športové aktivity sa na málotriednych ZŠ realizovali najmä prostredníctvom aktivít školského klubu, kde si aj žiaci väčšinou umiestňovali školské vzdelávacie poukazy. Využitie školských vzdelávacích poukazov na týchto školách bolo takmer rovnaké u chlapcov (98,48 %) ako u dievčat (98,43 %), čo predstavovalo celkové využitie školských vzdelávacích poukazov na 98,46 %, čo je o 9,05 % viac

ako na 1. stupni mestských ZŠ a o 16,18 % viac ako na 1. stupni plneorganizovaných dedinských ZŠ.

6. Záujmová činnosť žiakov na 1.stupni mestských a dedinských základných škôl v okrese Zvolen

Na 1. stupni plneorganizovaných mestských ZŠ (13) a dedinských ZŠ (5) a málotriednych dedinských ZŠ (3) okresu Zvolen sa z celkového počtu 2293 žiakov záujmovej činnosti na školách venovalo prostredníctvom školských vzdelávacích poukazov 2033 žiakov, čo predstavuje využitelnosť vzdelávacích poukazov na 88,66 %. Rozdiel medzi chlapcami (88,86 %) a dievčatami (88,45 %) vo využívaní školských vzdelávacích poukazov bol zanedbateľný + 0,41 % v prospech chlapcov – Tabuľka 6.

Tabuľka 6 Prehľad podielu žiakov v záujmových krúžkoch na 1. stupni dedinských a mestských ZŠ okresu Zvolen podľa záujmu o krúžky s obsahom pohybových a športových aktivít a ostatné krúžky

Por. č.	Druh záujmového krúžku	Počet žiakov		
		Spolu	Chlapci	Dievčatá
1.	Záujmové krúžky s obsahom pohybových a športových aktivít	1120 55,09 %	674 64,49 %	446 45,14 %
2.	Záujmové krúžky bez obsahu pohybových a športových aktivít	913 44,91 %	371 35,51 %	542 54,86 %
Spolu vo všetkých krúžkoch		2033	1045	988
Počet žiakov na škole		2293	1176	1117
Využitie vzdelávacích poukazov v %		88,66	88,86	88,45

V ponuke záujmových krúžkov na 1. stupni ZŠ okresu Zvolen majú svoje miesto najmä záujmové krúžky s obsahom pohybových a športových aktivít. Zo všetkých 2033 žiakov, ktorí sa venovali záujmovej činnosti na ZŠ sa 1120 žiakov (55,09 %) venovalo záujmovým krúžkom s obsahom pohybových a športových aktivít. Ostatným krúžkom sa venovalo 913 žiakov (44,91 %).

U chlapcov prevažoval záujem o krúžky s obsahom pohybových a športových aktivít- 64,49 % nad ostatnými krúžkami (35,51 %). Naopak, u dievčat prevažoval záujem o ostatné záujmové krúžky - 54,86 % nad krúžkami s obsahom pohybových a športových aktivít - 45,14 %.

DISKUSIA

Záujmové krúžky na 1. stupni ZŠ okresu Zvolen vyvíjajú svoju činnosť najmä vďaka podpore Ministerstva školstva a školských vzdelávacích poukazov. Ich využitie predstavovalo 88,66 %. Považujeme to za dostatočné a je veľmi dobre, že takáto možnosť pre školy existuje.

Vzdelávacie poukazy sa najviac využívali na 1. stupni dedinských málotriednych ZŠ na 98,46 %, na 1. stupni mestských ZŠ na 89,43 % a najmenej na 1. stupni dedinských ZŠ na 82,28 %.

V ponuke záujmových krúžkov majú svoje nezastupiteľné miesto najmä záujmové krúžky s obsahom pohybových a športových aktivít. Zo všetkých 2033 žiakov, ktorí sa venovali záujmovej činnosti na ZŠ sa 1120 žiakov (55,09 %) venovalo záujmovým krúžkom s obsahom pohybových a športových aktivít. Ostatným krúžkom sa venovalo 913 žiakov (44,91 %). Ponuka záujmových krúžkov s obsahom pohybových a športových aktivít pre žiakov na 1. stupni ZŠ je široká. Najväčšia ponuka bola na mestských ZŠ (18 druhov), menšia na plneorganizovaných dedinských ZŠ (10 druhov) a najmenšia, až nedostatočná bola na málotriednych dedinských ZŠ, kde boli v ponuke iba 2 druhy a väčšina záujmových a športových aktivít sa realizovala iba prostredníctvom školského klubu. Dôvodom negatívneho stavu na dedinských málotriednych ZŠ sú najmä nedostatočné priestorové podmienky a malý počet pedagógov na týchto školách pre realizáciu záujmových krúžkov s obsahom pohybových a športových aktivít.

U chlapcov prevažoval záujem o krúžky s obsahom pohybových a športových aktivít 67,49 % nad ostatnými krúžkami (32,51 %). Naopak u dievčat prevažoval záujem o ostatné záujmové krúžky 54,86 % pred krúžkami s obsahom pohybových a športových aktivít 45,16 %.

U chlapcov 1. stupňa bol v krúžkoch s obsahom pohybových a športových aktivít najväčší záujem na mestských ZŠ o futbal (43,56 %). S veľkým odstupom nasledoval záujem o tenis (8,59 %), aikido (7,34 %), turistický krúžok (6,80 %) a badminton (5,51 %). Na dedinských ZŠ taktiež u chlapcov prevažoval záujem o futbal (41,34 %) a s veľkým odstupom nasledoval záujem o krúžok športový (13,46 %), tenis (9,61 %), turistický krúžok (9,61 %) a folklórno – tanečný krúžok (7,69 %).

U dievčat 1. stupňa bol v krúžkoch s obsahom pohybových a športových aktivít najväčší záujem na mestských ZŠ o krúžok tanečný (17,28 %), vybíjanú (16,99 %), basketbal (10,76 %), krúžok turistický (10,28 %) a badminton (8,78 %) a na dedinských ZŠ o krúžok folklórno - tanečný (26,47 %), pohybové hry (20,59 %), turistický krúžok (19,12 %), vybíjanú (16,17 %) a tenis (13,23 %).

Uvedené zistenia potvrdzujú výsledky podobných sledovaní a poukazujú na intersexuálne rozdiely žiakov a na potrebu diferencovaného prístupu k chlapcom a dievčatám v rámci záujmovej telesnej a športovej výchovy.

ZÁVER

Pre potreby praxe odporúčame skvalitniť výchovno – vzdelávací proces nielen v povinnej, ale aj v záujmovej školskej telesnej a športovej výchove, zavádzať netradičné pohybové a športové aktivity, modernizovať obsah vyučovania, formy a metódy práce.

U chlapcov, okrem rôznych foriem futbalu odporúčame zapájať žiakov 1. stupňa ZŠ aj do ďalších krúžkov s obsahom pohybových a športových aktivít. V záujmovej školskej telesnej a športovej výchove rozširovať na školách ponuku krúžkov nielen o tradičné pohybové a športové aktivity, ale aj o netradičné a menej rozšírené pohybové a športové aktivity. Záujmovú školskú telesnú a športovú výchovu by mali aj na 1.stupni základných škôl vo väčšom rozsahu viesť a realizovať najmä učitelia telesnej a športovej výchovy.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- BENDÍKOVÁ, E. Plusy a mínusy vzdelávacích poukazov na Slovensku. In *Telesná výchova a šport mládeže*, roč. 75, 2009, č. 4. ISSN 0323-0449, s. 40-43.
- BIELA, D. Štruktúra športových záujmov diagnostikovaná u žiakov základnej školy. In *Telesná výchova a šport*, roč. 15, 2005, č. 1. ISSN 1335-2245, s. 6-10.
- BLAHUTKOVÁ, M., ŘEHULKA, E., DVOŘÁKOVÁ, Š. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, edice pedagogické literatury, 2005. 78 s. ISBN 80-7315-108-1.
- DOBŘÝ, L. Jaká by měla být praxe v tělesné výchově. *Tělesná výchova a šport mládeže*, roč. 76, 2010, č. 2. ISSN 0323-0449, s. 2-8.
- FIALOVÁ, L. Sport a jiné volnočasové aktivity v české škole. In *Telesná výchova a šport*, roč. 14, 2004, č. 1. ISSN 1335-2245, s. 26-27.
- 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. In *Vychovávateľ: Časopis pedagógov*, roč. 41, 1998, č. 3-4. ISSN 0139-6919, s. 18-20.
- GREXA, J. Telesná výchova a šport mládeže na Slovensku. In *Telesná výchova a šport*, roč. 15, 2005, č. 2. ISSN 1335-2245, s. 2-6.
- 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. In *Telesná výchova a šport*, roč. 7, 1997, č. 1. ISSN 1335-2245, s. 3-14.
- 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. In *Komenský*, roč. 127, 2002/2003, č. 5. ISSN 0323-0449, s. 65-72.
- 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. In *Telesná výchova a šport*, roč. 16, 2006, č. 2. ISSN 1335-2245, s. 2-6.
- 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. In *Telesná výchova a šport*, roč. 5, 1995, č. 4. ISSN 1335-2245, s. 2-6.
- VLČEK, P. Srovnání statusu tělesné výchovy v SRN a USA. *Tělesná výchova a šport mládeže*, roč. 74, 2008, č. 5. ISSN 0323-0449, s. 16-24.
- VRAŇÁK, P. Športové záujmy žiakov ZŠ v okrese Partizánske. *Telesná výchova a šport*, roč. 13, 2003, č. 3. ISSN 1335-2245, s. 8-10.
- www.zbierka.sk – Nariadenia vlády č. 630/2008 Z. z.,

ZHRNUTIE

Autori príspevku sa zamerali na zistenie záujmu žiakov 1.stupňa základných škôl v okrese Zvolen o krúžky s obsahom pohybových a športových aktivít. Výskum bol realizovaný na 16 základných školách. Celkove sa výskumu zúčastnilo 2293 žiakov, z toho bolo 1176 chlapcov (51,28 %) a 1117 dievčat (48,72 %). Hlavnou

výskumnou metódou bola metóda analýzy školských dokumentov – evidencia záujmového vzdelávania v záujmových krúžkoch a evidencia žiakov na 1. stupni ZŠ. Analýzou školských dokumentov autori príspevku zistili, že v ponuke záujmových krúžkov na 1. stupni ZŠ okresu Zvolen majú svoje miesto najmä záujmové krúžky s obsahom pohybových a športových aktivít. Zo všetkých 2033 žiakov, ktorí sa venovali záujmovej činnosti na ZŠ sa 1120 žiakov (55,09 %) venovalo záujmovým krúžkom s obsahom pohybových a športových aktivít. Ostatným krúžkom sa venovalo 913 žiakov (44,91 %). U chlapcov prevažoval záujem o krúžky s obsahom pohybových a športových aktivít - 64,49 % nad ostatnými krúžkami (35,51 %). Naopak, u dievčat prevažoval záujem o ostatné záujmové krúžky - 54,86 % nad krúžkami s obsahom pohybových a športových aktivít - 45,14 %. Chlapci prejavili najväčší záujem o futbal, tenis a turistiku. U dievčat bol najväčší záujem o krúžok tanečný, vybíjanú, basketbal, turistiku a badminton.

SUMMARY

THE INTERESTS OF PUPILS IN PARTICIPATION OF MOTOR AND SPORTS SOCIETIES AT PRIMARY SCHOOLS IN ZVOLEN REGION

The authors in their article solved the problems of interests of pupils at Primary schools in Zvolen region in participation of motor and sports societies. The research was realised at 16 Primary schools. The number of respondents was 2293 pupils – 1176 boys (51,28%) and 1117 girls (48,72%). The main research method was method of analyse of schools documents – evidence of education at interests societies of pupils. The authors of this article found out that in Primary schools at Zvolen region 2033 pupils active participated in some interests societies. From them 1120 pupils (55,09%) active participated in motor and sports societies. Boys had big interests on motor and sports societies (64,49%). On the other hand, girls had much interests on other societies (54,86%). Boys preferred the football, tennis and tourism. Girls preferred dancing, basketball, tourism and badminton.

KEY WORDS: Pupils , physical education, primary schools, motor and sports activities,

ESTIMATION OF SELECTED PARAMETERS OF PHYSICAL EDUCATION'S DIRECTIONAL PURPOSE

KAROL GÖRNER

Department of Physical Education and Sports, Faculty of Humanities, Matej Bel University in Banská Bystrica, Slovakia & Bronislaw Czech University School of Physical Education in Krakow, Poland

MARIUSZ OZIMEK

Bronislaw Czech University School of Physical Education in Krakow, Poland

URSZULA SZMATLAN – GABRYŚ

Bronislaw Czech University School of Physical Education in Krakow, Poland

KEY WORDS: Young people, motor activity in leisure time, measurement, indicators.

INTRODUCTION

Motor activity is associated with the problem of free time management. The ability to plan and implement an active rest after school, work and household duties is very important in the life of every human being. This capability is already formed in childhood, so it is so important that parents and teachers gave a good example for persons under their care and actively participated in physical culture.

Parents, teachers and instructors wishing to develop in children and young people a willingness to active participation in physical culture can not forget about the transfer of relevant knowledge. Transferred knowledge should cover information about: themselves, their body and their needs, their individuality, efforts and desires (Bukowiec,1992). This knowledge may contribute to increasing of the levels of physical culture, and thus, the time spent on exercises. It is also important to transfer knowledge about the benefits of regular exercises, the risks arising from the lack of physical activity, the possibilities of overcoming the barriers to take motor activity. Researches show that, on the one hand, we are aware of the importance of physical activity, on the other hand, almost half does not practice any sport. Many pupils are unable to provide an example of exercises to strengthen the muscles and give some examples of a few sports that can be practiced in winter (Klimowska,1998). This situation shows the need of enrichment of the scope of knowledge on being motor active. It is important to acquaint young people with various forms of physical activity, particularly in the disciplines numbered to so-called "sports of all life". Familiarization of young people with the greater range of sports gives more probability to hit the motion likes of pupils.

THE AIM

The aim of this work is the estimation of the level of motor activity in leisure time among young people of colleges, taken and organized by themselves and by school or institutions of extramural education. Against this background, in methodological part an attempt was made to present the multifactor indicator to assess the level of motor activity, together with the used measuring tool (questionnaire). The presented

tool can be used by teachers of physical education for diagnostic of competences of their pupils.

METHODS

The object of the study is sport-recreation and tourist motor activity taking voluntarily in free from school and household responsibilities time. A register of all colleges of Krakow municipality was made. As a result of the drawing of lots 10% of all schools and 2 randomly selected first-class identified. In total, 625 pupils was involved (295 girls and 330 boys).

It was aspired that questionnaire was suitable for researches by auditor technique in college classes during lessons, and has corresponding to level of questions for young people. The applied research technique fulfilled the expectations. The advantages of the questionnaire are the following: the standardization of the conditions of researches and the anonymity of examined persons. The quality of the obtained results was strongly influenced by the fact, that before the filling of the questionnaire the interviewer tried to arouse in them a positive attitude to the test. In questionnaire the measurement of the variables are at the level of nominal and ordinal scale.

The fragment of questionnaire with selected questions, which were used for gathering the material, diagnosing the level of motor activity, is shown under the same cover. The questionnaire and the presented way of indicative determination of the level of motor activity can be used by physical education teachers to diagnose their pupils.

Under developing the material system of two groups of variables were applied. The dependent variables included the level of motor activity, while the independent variables were: the way of organization of motor activity (movement activity outside school (the so-called SKS), extramural activity(clubs, institutions), extramural activity(individual).

The synthetic indicator of the level of motor activity. To determine the level of motor activity the indicator, which presents the opinion of the young people on the sport activity, recreation and tourism, was used. To determine the rate of synthetic indicator the following criteria were taken into account: frequency - the average number of motor exercises a week; organization of trainings - workshops organized institutionally or individually; type of discipline - annual and seasonal disciplines; forms of physical culture - differentiation of the disciplines of sports - leisure and tourism character.

The final determination of the indicator will be possible after introduction of all the questionnaires completed by young people to a computer spreadsheet of Microsoft Excel program. Then, using the technique of grouping and categorization of data, basing on the system of filtering and control questions, 2 categories of young people with motor activity were created:

CATEGORI 1. Young people with motor activity once a week and often, which takes part in at least one of the following types of activity: self-organized annual sport activities – recreation; independent motor activity, in at least one winter and one summer discipline; organized sport activity - recreation in the frames of after-school activities (school); organized sport - recreational activities in the frames of out-school activities(clubs and other institutions).

CATEGORI 2. Young people with motor activity less than once a week , which take the activity in at least one of the following types of activity: independent seasonal recreational activities; independent annual recreational activity with frequency of less than once a week; independent annual recreational activities, in at least one of the seasonal disciplines (although, the respondents declared the practice of these disciplines during all the year), with a frequency once a week and more often, the final demand of qualification to this group was the assumption, that the investigated person not practices at least two disciplines, one of which is a typical summer discipline such as cycling and the other is the winter discipline such as skiing; sport - recreational activity, organized by the institutions in the frames of after-school education (schools) or outside activities (clubs and other institutions) of the frequency of less than once a week; all who have not reported the frequency of their motor activity, but highlighted only discipline in which they participate; self-organized tourist activity (individually) and activities organized by schools and out-school activities.

These 2 categories characterize the motor activity of the young people. On this basis, there are 4 levels of activity defined: high (4 times, and more), medium (1 to 3 times), low (less than once a week), none (no activity).

RESULTS AND DISCUSSION

Table 1 Motor activity of young people in colleges in dependence on sex

Young people undertaking physical activity	Girls		Boys		Together	
	%	N (295)	%	N(330)	%	N
Yes	91,53	270	92,64	306	92,64	576
once a week and often (p > 0,05)	38,98	115	46,97	155	42,96	270
4 times a week and often	23,39	69	28,79	95	26,09	164

The examined pupils answering the question about their motor activity during leisure time in 92.64% answered affirmatively. However, taking into account the frequency of at least 1 time a week, we see that 43% of young people take such activity (39% of girls and 47% of boys). However, if the activity will take 4 times a week and more, often we see that the mobility of active young people is far less, because only 26%. (Tab.1).

Table 2 The level of motor activity of young people from colleges in dependence on sex (p = n.i)

Level of physical activity	Girls		Boys		Together	
	%	N	%	N	%	N
Lack	8,47	25	6,36	21	7,36	46
Low	54,58	161	48,79	161	51,52	322
Medium	13,56	40	16,06	53	14,88	93
High	23,39	69	28,79	95	26,24	164

The level of motor activity of young people from colleges is mostly low (52%) or characterized by complete absence - 7.36%. Only about 15% of respondents is participating in the activity at medium level and 26% - at high level. This is definitely not enough. The popularity of the activity is not enough, the appropriate level is needed. It is unfortunately low. The level of activity for girls and boys is equal. It can be noticed, however, that boys are characterized by motor activity at medium and high level, and girls by low level. However, these dependencies are not statistically significant (fig.1).

Table 3 Motor activity by young people organized by colleges, clubs and other out-school institutions in dependence on sex

Young people undertaking physical activity organized by schools, clubs and other institutions	Girls		Boys		Together	
	%	N	%	N	%	N
Takes ($p > 0,01$)	30,17	89	41,21	136	35,69	225
1/ week and often ($p > 0,01$)	25,42	75	36,06	119	30,74	194
4 / week and often ($p = n. i.$)	7,46	22	11,21	37	9,34	59

In motor activity, organized by school after lessons and by clubs and other educational institutions, 36% of the young people take part (boys - 41%, girls - 30%). There is a relationship between this type of activity and sex - $p > 0.01$. The frequency of participation in such activity is 1 time per week and more often declared about 31% of respondents (25.4% girls and 36.1% boys), and 4 times a week and more often - just 9.4% of young people (11, 2% - boys and 7,5 boys) (fig.3)

The level of motor activity in clubs, schools and institutions depends on sex ($p > 0.01$). The lack of activity and its average level dominates; the boys more often than the girls of the same age are located at medium and high levels. Among the girls, however, the greater tendency to refrain from activities conducted by the coaches, trainers and physical education teachers can be observed (fig.2).

Table 4 Independent motor activity of young people in colleges in dependence on sex

Young people undertaking physical activity organized individually	Girls		Boys		Together	
	%	N	%	N	%	N
Takes ($p = n. i.$)	89,49	264	88,18	291	88,84	555
1/ week and often ($p = n. i.$)	28,81	85	30,61	101	29,71	186
4/week and often ($p = n. i.$)	14,24	42	16,36	54	15,3	96

The forms of motor activity of young people, that are organized by themselves, are of great interest. Such way of motor activity declares 89% of respondents. However, analyzing further results of research we can see that regularly - i.e. at least 1 time per week and more often- in this type of activity is involved only 29.8% of respondents (28,8% girls and 30,6% boys). Even less respondents, 15.4% takes

motor activity 4 times a week and more frequently, among which 14.2% are girls and 16.4% - boys (tab.4).

Table 5 The level of self-activity of young people in colleges in dependence on sex

The level of independent physical activity	Girls		Boys		Together	
	%	N	%	N	%	N
Lack	10,51	31	11,82	39	11,2	70
Low	67,80	200	63,33	209	65,6	409
Medium	7,46	22	8,46	28	7,8	50
High	14,24	42	16,36	54	15,3	96

The participation of young people in self-organized forms of motor activity is impressive. Unfortunately, this activity is mainly at low level of 65.4% , which with the percentage of inactive young people (11.2%) gives a very worrying situation. It is a pity, that young people engaged in self-activity on medium level (8%) and high level (15.3%) is so little. The level of self-activity does not depend on the sex of respondents. This type of activity take the boys and girls in comparative degree at every analyzed level (Table 5).

CONCLUSIONS

The level of activity of examined young people is not satisfactory. Every second person (52%) assessed their involvement in physical activity at a low level, and 15% - at average level. In sum 2/3 of young people does not provide an adequate dose of the motion, that poses many risks to their health and physical fitness. The appropriate dose of motor activity, as considered by some authors , is the frequency of 4 times a week and more (high level). Such activity is taken by 26% of respondents - 28.8% boys, 23.4% girls. Comparing the results obtained from other research carried out in the comparable period of time, it can be assumed that boys' motor activity of frequency 4 times a week and more are in the range of 43 - 53%, and for girls -in the range of 28 - 31% (Bronikowski,1996; Jurczak et al.,2008; Szeklicki, 1997). The observed differences arise from the way of measurement and definition of motor activity. Thus, the drawing of clear conclusions can be difficult. If, however, under certain conditions, it is assumed that the results are comparable, it can be concluded that motor activity of girls is located on the lower border, and shows no tendency to change. In the case of boys, it can be observed a significant reduction of high level of activity towards the lower levels.

Results obtained among young people of Krakow colleges showed , that the level of motor activity depends on sex. Applied indicator of motor activity level confirms the results of some other studies (Cabak - Woynarowska, 2004; Drabik,1997; Jurczak et al., 2008).

Both girls and boys prefer to take self-organized forms of activity than to participate in organized forms. These results are consistent to the results of other studies (Jurczak, 2004). This way of activity organization is generally popular.

Unfortunately, more than 2/3 of respondents take it less frequently than once a week, and only one of five tested- 4 times per week and more often.

In the activities organized by schools and other institutions 36% of young people is involved. The male part of respondents (41.2%) more often than female part (30.2%) is training in extramural education institutions under the supervision of instructors. These results are confirmed in other studies: 38 – 57% boys and 20% - 40% of girls (Jurczak et al., 2008). Perhaps such a great interest of young people in individual motor activities is caused by the reduction of parents' and teachers' influence on health attitudes' forming. During this period the life pattern is impacted by the peer group. The popularity of sport in the peer group influences greatly on the level of personal motor activity, as well as on its form of organization(Sas – Nowosielski,2003). Presented material tends to draw some valid conclusions:

1. The level of motor activity of young people is low. Only 23% of girls and 29% of boys take physical activity 4 or more times a week. Thus, less than $\frac{1}{4}$ of the examined persons provides the appropriate dose of motion to keep physical efficiency and endurance.
2. Leisure-time behavior of young people depends on sex. The boys prefer more active way of spending time, free from school and home responsibilities. In contrast, girls more likely take passive physical activities. The level of activity for boys is higher than the activity levels of girls.
3. Young people prefer self-organized motor activity. In contrast, under the watchful eye of trainer or instructor 30.25% of girls and 41.2% of the boys of the same age takes physical exercises.

BIBLIOGRAPHY

- B**UKOWIEC, M. *Wychowanie fizyczne w przemianach współczesnej szkoły*. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, 2, s. 49-52., 1992
- B**RONIKOWSKI, M. *Częstotliwość i motywy podejmowania aktywności ruchowej przez młodzież szkół poznańskich*. In: D. Umiastowska (red.) *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*. Wydawnictwo Promocyjne „Albatros”, Szczecin, s. 105-108., 1996.
- C**ABAK, A. - **W**OYNAROWSKA, B. *Aktywność fizyczna młodzieży w wieku 11 – 15 lat w Polsce i w innych krajach w 2002 roku*. W: *Wychowanie Fizyczne i Sport*. PWN, 4, s. 355-360., 2004
- D**RABIK, J. *Promocja aktywności fizycznej*. AWF im J. Śniadeckiego w Gdańsku, Gdańsk. 1997
- J**URCZAK, A. *Udział dzieci i młodzieży w pozalekcyjnych i pozaszkolnych formach aktywności ruchowej*. Wychowanie Fizyczne i Sport, T. 48, d. 367-372., 2004
- J**URCZAK, A. – **J**AWORSKI, J. - **S**ZMATLAN – **G**ABRYŚ, U. – **G**ABRYŚ, T. – **O**ZIMEK, M. *Influence of physical education lessons in motor activity*. In: Telesna vychova, sport, vyskum na univerzitach. Strojnicka fakulta STU, Ustav prirodnych, humanitnych a spolecenskych vied, Oddelenie telesnejvychovy a sportu. W: Zbornik z medzinarodnej vadeckej konferencie, STU, Bratislava.,2008
- J**URCZAK, A. – **J**AWORSKI, J. - **S**ZMATLAN – **G**ABRYŚ, U.- **O**ZIMEK, M. *Efektiveness of physical education classes*. In: Zbornik z medzinarodnej vadeckej konferencie, STU, Bratislava., 2008
- K**LIOWSKA, M. *Efektowność kształtowania postaw uczniów wobec kultury fizycznej*. Kultura Fizyczna. 3-4, s. 12-16., 1998

SAS – NOWOSIELSKI, K. *Wychowanie do aktywności fizycznej*. AWF, Katowice., 2003
SZEKLIĆ, R. *Aktywność fizyczna a samoocena zdrowia, sprawności fizycznej, osiągnięć sportowych oraz zadowolenia z życia u dzieci i młodzieży w Polsce*. Wychowanie Fizyczne i Sport. 3, s. 27-36., 1997

SUMMARY

The purpose of this paper is the assessment of motor activity level of pupils of Krakow colleges (boys and girls) in their leisure time using the multifactor indicator. As a result of the drawing of lots there were identified 10% of all Krakow colleges and 2 randomly selected I classes (295 girls and 330 boys). For collection the material it was used the method of diagnostic survey. The level of activity of young people is low. Only 23% of girls and 29% of boys take physical activity 4 or more times a week. The level of activity for boys is higher than the activity levels of girls. Young people prefer self-organized motor activity. In contrast, under the watchful eye of a trainer or instructor 30,2% of girls and 41,2% of boys trains.

QUESTIONNAIRE - Diagnosis of interest and activity level of pupils

1. Do you belong to a sport club or other organization, which organizes any motor exercises with children or young people

[1] NOT - go to question 2

[2] YES - (... ..write the name of the club)

2. Do you practice any sport discipline in sport club or other organization

[1] NOT - go to question 4

[2] Yes - go to question 3

3. If the question 2 is answered "YES" then write in the following table TWO most practiced discipline and additional information about each of them.

A. Name of discipline	B. In which sports club?	C. How often?	D. How many hours a week?
.....(fill in)	(fill in)	[1] 4 times a week and often [2] 2 – 3 times a week [3] once a week [4] less than one a week.	fill in
.....(fill in)	(fill in)	[1] 4 times a week and often [2] 2 – 3 times a week [3] once a week [4] less than once a week.	fill in

4. Do you practice any sport discipline after lessons at the area of your school (the so-called SKS or UKS) in the custody of the physical education teacher

[1] NOT - go to question 6

[2] Yes - go to question 5

5. If the question 4 is answered "YES" then write in the following table TWO most practiced disciplines and additional information about each of them.

A. Name of discipline	B. How often?	C. How many hours a week?
FIRST discipline(fill in)	[1] 4 times a week and often [2] 2 – 3 times a week [3] once a week [4] less than one a week.	fill in
SECOND discipline(fill in)	[1] 4 times a week and often [2] 2 – 3 times a week [3] once a week [4] less than one a week.	fill in

6. Do you train independently without a trainer or physical education teacher any sport discipline after lessons?

[1] NOT - go to question 9

[2] Yes - go to question 7 and question 8

7. If the question 6 is answered "YES" and the discipline or exercises you practice during ALL YEAR regardless of the season, write in the table below three most practiced disciplines and additional information about each of them.

A. Name of discipline	B. How often?	C. How many hours a week?
FIRST discipline(fill in)	[1] 4 times a week and often [2] 2 – 3 times a week [3] once a week [4] less than one a week.	(fill in)
SECOND discipline(fill in)	[1] 4 times a week and often [2] 2 – 3 times a week [3] once a week [4] less than one a week.	(fill in)
THIRD discipline(fill in)	[1] 4 times a week and often [2] 2 – 3 times a week [3] once a week [4] less than one a week.	(fill in)

8. If the question 6 is answered "YES" and the discipline or exercises you practice seasonally in summer or winter, write in the table below three most practiced discipline and additional information about each of them.

A. Name of discipline	B. How often?	C. How many hours a week?
FIRST discipline(fill in)	[1] 4 times a week and often [2] 2 – 3 times a week [3] once a week [4] less than one a week.	(fill in)
SECOND discipline(fill in)	[1] 4 times a week and often [2] 2 – 3 times a week [3] once a week [4] less than one a week.	(fill in)
THIRD discipline(fill in)	[1] 4 times a week and often [2] 2 – 3 times a week [3] once a week [4] less than one a week.	(fill in)

9. Do you practice any active tourism in your leisure time ? There are so-called walking, cycling, water, horse, or other trips which can be physically tiring

[1] NOT - go to question 11

[2] Yes - go to question 10

10. If the question 9 is answered "YES" write in the following table TWO most practiced forms of tourism, and additional information about each type.

A Which kind of tourism?	B. In which form?*	C. How often?	D. How many hours it takes ?
Kind of tourism I	[1] individually [2] with family [3] with friends [4] in sports club	[1] once a week [2] once every two weeks [3] once a month [4] once every six month [5] once a year.	
Kind of tourism II	[1] individually [2] with family [3] with friends [4] in sports club	[1] once a week [2] once every two weeks. [3] once a month [4] once every six month [5] once a year.	

ÚROVEŇ VEDOMOSTÍ ZO ŠPORTOVÝCH HIER ŽIAKOV 9. ROČNÍKA ZÁKLADNÝCH ŠKÔL V ŽIARI NAD HRONOM

RASTISLAV KOLLÁR

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

KLÚČOVÉ SLOVÁ: Vedomosti, žiaci, športové hry, telesná výchova, hráčske funkcie, termíny zo športových hier

ÚVOD

Telesná a športová výchova je dnes nezastupiteľnou súčasťou výchovy a vzdelávania mladej generácie v školách na všetkých stupňoch aj typoch. Ako povinný predmet predstavuje svoju špecifickosť v zameraní na cieľavedomé telesné, pohybové a funkčné zdokonalenie žiakov. Touto zámernou činnosťou sa podieľa na upevňovaní zdravia, zvýšení telesnej zdatnosti ale aj na zvýšení pohybovej výkonnosti. Okrem iného poskytuje telesná výchova praktické ale aj teoretické telovýchovné vzdelanie vo vybraných odvetviach športu. Aby u žiakov dochádzalo k rozvoju pohybových schopností, zručností a návykov, teoretická vedomosť prvkov, spôsobov, pravidiel či športových funkcií pôsobiacich na tento rozvoj je obzvlášť dôležitá. Teoretické vedomosti tejto oblasti navyše tvoria všeobecný prirodzený rozhrad spoločnosti a odráža inteligentnú úroveň jedinca.

PROBLÉM

Športové hry patria dlhodobo medzi najobľúbenejšie tematické celky v školskej telesnej výchove. Napriek tejto skutočnosti však úroveň zručností a teoretických vedomostí žiakov základných škôl nezodpovedá ich obľube.

Oblasťou výskumu teoretických vedomostí z telesnej výchovy sa zaoberalo a zaoberá množstvo autorov. Výskumy zamerané na zisťovanie vedomostí zo školskej telesnej výchovy a športu možno nájsť v prácach autorov Melicher et al. (1996), Melicher (1998), Görner – Starší (2001), Bartík (2005, 2006, 2009), Horváth (2001a, 2001b) či Novotná – Vladovičová (2006), ale aj u mnohých ďalších.

Podobnou tematikou výskumu sa zaoberali aj ďalší autori ako Šikula (1992), Mikuš (1996, 1998), Sivák – Slezák (1996), Antala (2001), Michal (2002), Trunečková – Michal et al. (2003), Hrčka – Michal – Bartík (2004), Antala – Labudová (2006), ale aj mnohí ďalší.

Bartík (2009) uvádza, že porovnaním celkových výsledkov vedomostného testu z teoretických základov telesnej výchovy a športu u žiakov 8. ročníkov vybraných základných škôl z miest Stredoslovenského kraja nezistil podstatné rozdiely medzi žiakmi mestských a dedinských základných škôl.

V celkovom ponímaní však možno konštatovať, že výskumy monitoringu základných škôl týkajúcich sa úrovne teoretických vedomostí zo školskej telesnej výchovy a športu v intenciách vzdelávacích štandardov hlavne v posledných rokoch naznačujú, že rozdiely medzi jednotlivými základnými školami na Slovensku v ich kvalitatívnej rovine sú veľké. Potvrdzujú to najmä posledné výskumy Bartíka (2007, 2009) a Vladovičovej – Novotnej (2005, 2006) tak na prvom ako aj na druhom stupni

základných škôl, kde výsledky výskumu úrovne teoretických vedomostí z telesnej výchovy a športu boli veľmi slabé.

CIEĽ

Cieľom práce bolo zistiť úroveň teoretických vedomostí zo športových hier žiakov a žiačok deviatych ročníkov základných škôl v meste Žiar nad Hronom.

V súlade s cieľom sme si stanovili nasledujúce úlohy:

1. Prostredníctvom vedomostného testu zistiť úroveň teoretických vedomostí žiakov a žiačok deviatych ročníkov vybraných základných škôl z tematického celku športových hier v intenciách vzdelávacích štandardov.
2. Získané údaje spracovať, vyhodnotiť a na základe zistených údajov porovnať úroveň vedomostí zo športových hier medzi obidvomi pohlaviami (chlapci, dievčatá).
3. Získané údaje štatisticky spracovať a vyhodnotiť a následne navrhnúť odporúčania pre prax.

METODIKA

Výskumný súbor tvorili chlapci aj dievčatá, ktorí boli žiakmi deviatych ročníkov druhého stupňa základných škôl. Celkový počet respondentov bol 205, z toho 57,56% tvorili chlapci a 42,44% bolo dievčat (tab. 1).

Tabuľka 1 Počet žiakov a žiačok deviateho ročníka jednotlivých základných škôl

	1. ZŠ		2. ZŠ		3. ZŠ		4. ZŠ		Spol
	poče	%	poče	%	poče	%	poče	%	poče
Dievča	15	17,2	36	41,3	18	20,6	18	20,6	87
Chlapec	41	34,7	55	46,6	6	5,09	16	13,5	118

Výskum sme uskutočnili v štyroch vybraných základných školách v meste Žiar nad Hronom.

- Základná škola na ul. Dr. Jánskeho (1. ZŠ);
- Základná škola na ul. M. R. Štefánika (2. ZŠ);
- Základná škola s materskou školou na ul. Š. Moysesova (3.ZŠ);
- Základná škola na ul. Jilemnického (4. ZŠ).

Na zistenie úrovne vedomostí zo športových hier v intenciách vzdelávacieho štandardu žiakov deviatych ročníkov vybraných základných škôl v Žiari nad Hronom sme v našom výskume použili výber otázok z vedomostného testu podľa Mikuša a Bebčákovej et al. (2004), ktorý je určený najmä pre žiakov končiacich ročníkov. Pre potreby nášho prieskumu sme z uvedeného testu použili len otázky zamerané na tematický celok športových hier. Jednalo sa o tri okruhy, pričom každý z nich obsahoval určitý počet otázok, ku ktorým bolo treba priradiť skratky športových hier.

Pri vyhodnocovaní vedomostných testov sme postupovali podľa tabuľky správnych odpovedí metodickéj príručky Mikuša a Bebčákovej et al. (2004), ktorá medzi hráčske funkcie vo futbale nezaraďuje krídlo a libera. Ak žiaci k uvedeným hráčskym funkciám napísali skratku futbalu, nezískali za tieto odpovede bod. Za

každú správnu odpoveď, mohli žiaci získať bod. Za všetky správne odpovede mohli získať maximálne 33 bodov.

Žiaci splnili štandard, ak získali aspoň 50% bodov. Podľa počtu získaných bodov mohli žiac splniť minimálny štandard (minimálne 50% možných bodov (16 – 19 b)), priemerný štandard (minimálne 60% možných bodov (20 – 23 b)) alebo nadpriemerný štandard (minimálne 70% možných bodov (24 – 33 b)). V prípade, že žiak nezískal ani 50% možných bodov (teda 0 až 16 bodov), nesplnil ani minimálny, teda základný štandard.

Prvý okruh otázok bol zameraný na spôsob striedania v jednotlivých športových hrách. Pri športových hrách hádzaná a ľadový hokej je v zmysle platných pravidiel správne striedanie hráča kedykoľvek počas priebehu hry, pričom na toto striedanie hráč nepotrebuje predchádzajúci súhlas rozhodcu. Pre športovú hru futbal je podľa platných pravidiel povolené striedanie hráča len jedenkrát za zápas a aj to len po súhlase rozhodcu daného vopred. V prípade športových hier basketbal a volejbal sa striedanie hráčov vzťahuje na predchádzajúci súhlas rozhodcu, avšak takéto striedanie môže počas hry prebehnúť aj viackrát.

Druhý okruh otázok bol zameraný na termíny súvisiace s jednotlivými športovými hrami. Žiaci mali k 18 termínom priradiť skratku príslušných športových hier. Športovej hry basketbal sa týkajú termíny: pravidlo 24 sekúnd, 5 osobných chýb, kroky a trojbodové územie. S hádzanou súvisia termíny: pasívna hra, kroky, bránkovoisko a vylúčenie na dve minúty. Vo futbale sa používajú termíny: kop od brány, pokutové územie, postavenie mimo hry a hrací čas 2 x 45 minút. K volejbalu patria termíny: libero, bodovací systém, výška siete a útočné čiary. Pre ľadový hokej sú charakteristické termíny: trestné striedanie, tretina ihriska, bránkovoisko, vylúčenie na dve minúty, postavenie mimo hry a hákovanie.

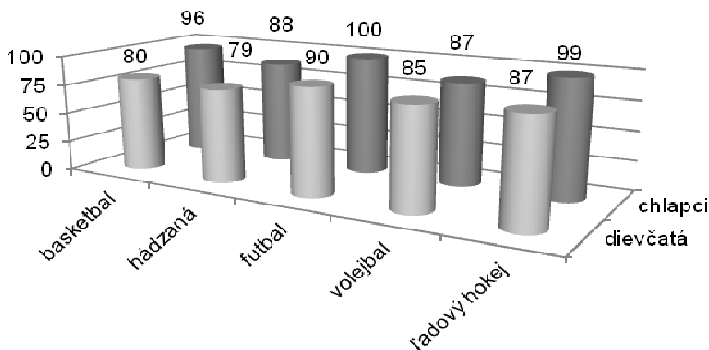
Tretí okruh otázok bol zameraný na hráčske funkcie v športových hier. Úlohou žiakov bolo k uvedeným desiatim hráčskym funkciám priradiť skratku športových hier, pre ktoré sú charakteristické. Pre športovú hru basketbal sú typickými hráčskymi funkciami okrem iných aj funkcia rozohrávač a pivotman. Hráčske funkcie krídlo, spojka, pivotman a brankár súvisia so športovou hrou hádzaná. Medzi hráčske funkcie vo futbale patria stredový hráč, brankár a obranca. V športovej hre volejbal poznáme okrem iných aj hráčske funkcie libera, smečiara a nahrávača. V ľadovom hokeji sa stretávame aj s hráčskymi funkciami brankára a obrancu.

VÝSLEDKY

V tejto časti prezentujeme prostredníctvom obrázkov a textovej časti získané výsledky, pričom uvedené údaje znázorňujú percentuálnu úspešnosť odpovedí na jednotlivé otázky. Na grafické znázornenie výsledkov prvého okruhu otázok sme využili prvý obrázok, úspešnosť odpovedí na otázky druhého okruhu je znázornená v obrázkoch 2 – 6 a výsledky úspešnosti odpovedí na otázky tretieho okruhu sú obsahom obrázkov 7 – 9, pričom v každom obrázku sú osobitne uvedené výsledky dievčat a výsledky chlapcov.

Vyhodnotením odpovedí na otázky týkajúce sa spôsobu striedania v jednotlivých športových hrách sme zistili, že chlapci aj dievčatá získali najviac bodov za odpovede na spôsob striedania vo futbale (100% resp. 90%). U oboch skupín bol z pohľadu správnych odpovedí druhým najúspešnejším spôsobom striedania ten, ktorý sa využíva v ľadovom hokeji (99% resp. 87%). Tretím najúspešnejším spôsobom

striedania z pohľadu správnych odpovedí bol u chlapcov ten, ktorý sa používa v basketbale (96%) a u dievčat spôsob využívaný vo volejbale (85%). Počet úspešných odpovedí v zostávajúcich dvoch športových hrách bol u chlapcov veľmi vyrovnaný, keď najmenej bodov získali za striedanie vo volejbale (87%) a iba o 1% viac správnych odpovedí uviedli pri hádzanej obr. 1).



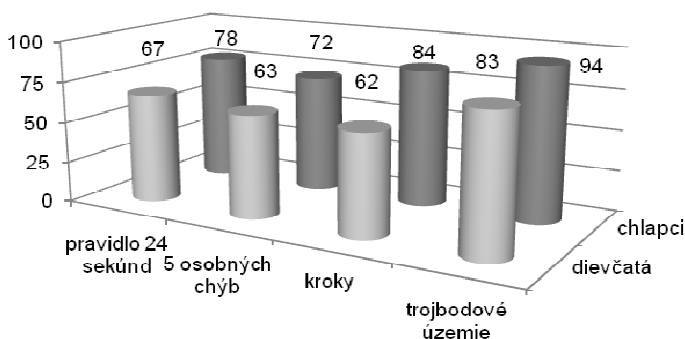
Obrázok 1 Percentuálne zastúpenie správnych odpovedí na otázku o spôsobe striedania hráčov

Najmenej dievčat správne uviedlo spôsob striedania v hádzanej (79%) a iba o 1% viac dievčat správne určilo spôsob striedania v basketbale.

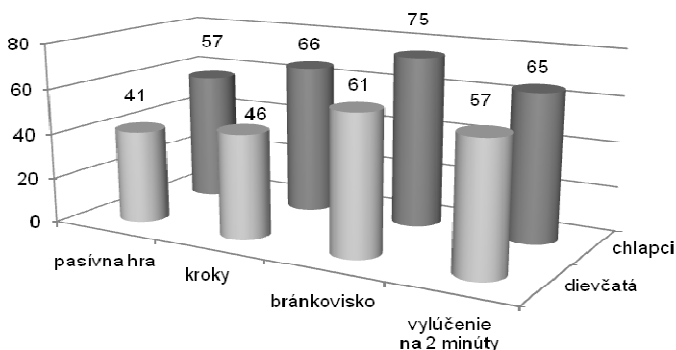
Druhý okruh otázok bol zameraný na termíny súvisiace s jednotlivými športovými hrami a výsledky získané ich vyhodnotením prezentujeme v piatich obrázkoch podľa športových hier.

Vyhodnotením odpovedí týkajúcich sa termínov súvisiacich s basketbalom sme zistili, že najviac žiakov (94% chlapcov a 83% dievčat) správne priradilo basketbal k trojbodovému územiu. K termínu krokov správne priradilo skratku basketbalu 84% chlapcov a 62% dievčat. Pravidlo 24 sekúnd správne k basketbalu priradilo 78% chlapcov a 67% dievčat. Posledný termín súvisiaci s basketbalom (5 osobných chýb), úspešne označilo 72% chlapcov a 63% dievčat (obr. 2).

Spracovaním výsledkov týkajúcich sa termínov súvisiacich s hádzanou sme zistili, že najviac žiakov správne priradilo skratku hádzanej k termínu bránkoviška (75% chlapcov a 61% dievčat). K termínu krokov správne priradilo hádzanú 66% chlapcov a iba 46% dievčat. Vylúčenie na 2 min. priradilo k hádzanej 65% chlapcov a 57% dievčat. Najmenej správnych priradení sme zaznamenali pri termíne pasívna hra, ku ktorému správne priradilo hádzanú iba 57% chlapcov a 41% dievčat (obr. 3).



Obrázok 2 Percentuálne zastúpenie správnych odpovedí na otázky o termínoch z basketbalu

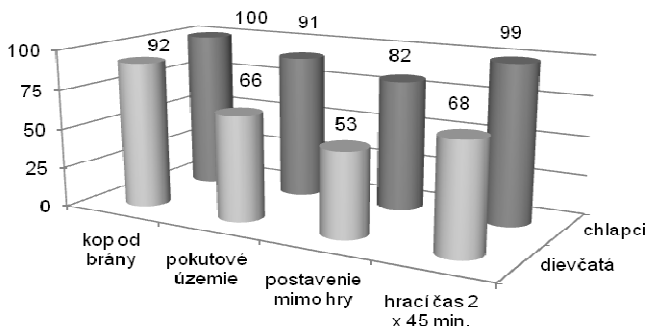


Obrázok 3 Percentuálne zastúpenie správnych odpovedí na otázky o termínoch z hádzanej

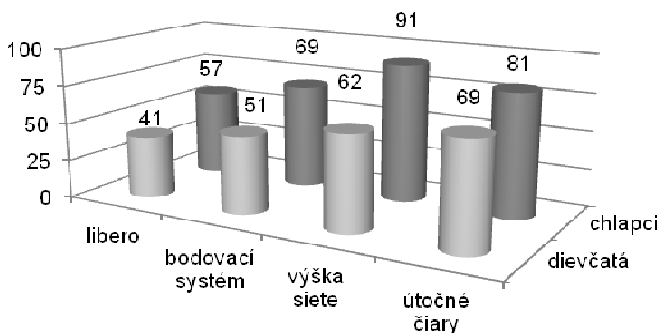
Spočítaním správnych priradení skratky futbalu k termínom súvisiacim s touto športovou hrou sme zistili, že najviac žiakov (100% chlapcov a 92% dievčat) pozná termín kop od brány. Až 99% chlapcov a 68% dievčat správne priradilo futbal k termínu hracieho času 2 x 45 minút a 91% chlapcov a 66% dievčat vedelo, že termín pokutové územie súvisí s hrou futbal. Najmenej žiakov (82% chlapcov a 53% dievčat) správne priradilo futbal k termínu postaveniu mimo hry (obr. 4).

Na základe výsledkov týkajúcich sa priradenia skratky volejbalu k termínom súvisiacim s touto športovou hrou môžeme konštatovať, že 91% chlapcov a 62% dievčat správne priradilo skratku V k termínu výška siete. Ďalej skratku volejbalu pridalo správne k útočným čiarom 81% chlapcov a 69% dievčat, k bodovaciemu systému 69% chlapcov a 51% dievčat a k termínu libero iba 57% chlapcov a 41% dievčat (obr. 5).

Najviac termínov z druhého okruhu otázok súviselo s ľadovým hokejom. Najvyššiu úspešnosť odpovedí sme zaznamenali pri termíne hákovania (97% chlapcov a 78% dievčat). Najmenej úspešných odpovedí chlapci získali za termín postavenia mimo hry (79%) a dievčatá za termín vylúčenia na 2 minúty (56%).

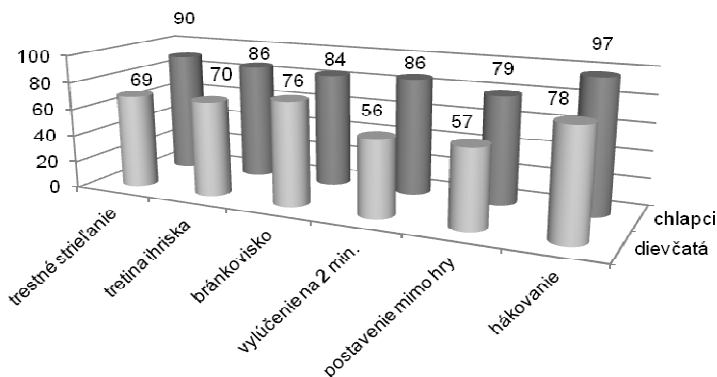


Obrázok 4 Percentuálne zastúpenie správnych odpovedí na otázky o termínoch z futbalu



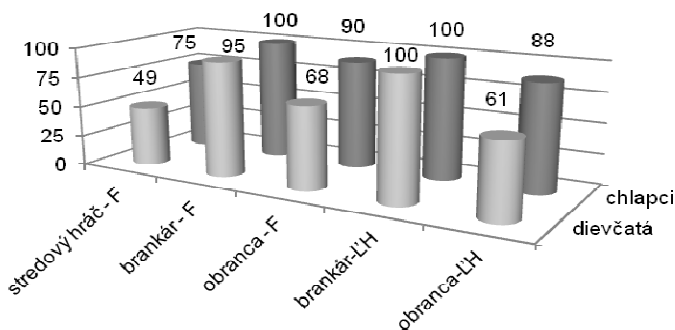
Obrázok 5 Percentuálne zastúpenie správnych odpovedí na otázky o termínoch z volejbalu

Úspešnosť odpovedí pri ostatných termínoch u chlapcov neklesla pod 84% (trestné strieľanie – 90%, tretina ihriska a vylúčenie na 2 minúty po 86% a bránkovisko – 84%). Úspešnosť odpovedí dievčat dosiahla pri termíne postavenia mimo hry iba 57%, pri termíne trestného strieľania 69%, pri termíne tretiny ihriska 70%, pri termíne bránkoviska 76% pri termíne hákovania až 78% (obr. 6).



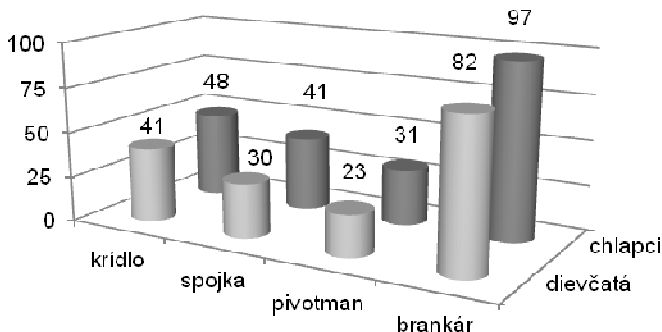
Obrázok 6 Percentuálne zastúpenie správnych odpovedí na otázky o termínoch z ľadového hokeja

Vyhodnotením odpovedí na otázky tretieho okruhu, ktorý sa týkal hráčskych funkcií, sme zistili, že najúspešnejšou hráčskou funkciou z pohľadu počtu správnych odpovedí bol brankár v ľadovom hokeji, keď k nemu správne priradilo skratku LH až 100% žiakov. Ďalšiu hráčsku funkciu tejto športovej hry (obrancu) poznalo 88% chlapcov a 61% dievčat. Druhou najúspešnejšou hráčskou funkciou z pohľadu úspešných odpovedí bol futbalový brankár (100% chlapcov a 95% dievčat). Ostatné hráčske funkcie z futbalu správne označilo 90% chlapcov a 68% dievčat (obranca) resp. 75% chlapcov a 49% dievčat (stredový hráč) (obr. 7).



Obrázok 7 Percentuálne zastúpenie správnych odpovedí na otázky o hráčskych funkciách z futbalu a ľadového hokeja

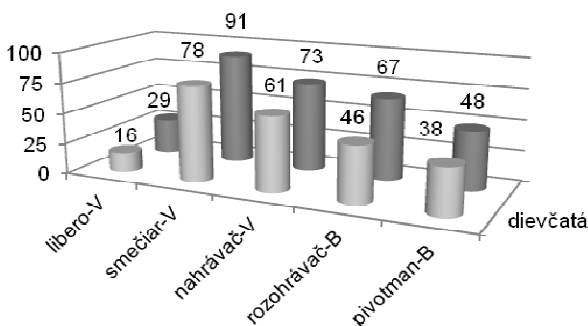
Z desiatich hráčskych funkcií uvedených v tomto okruhu otázok, bolo treba až k štyrom priradiť skratku hádzanej. Najviac žiakov správne označilo skratkou H funkciu brankára (97% chlapcov a 82% dievčat). Úspešnosť priradení skratky hádzanej k ostatným hráčskym funkciám súvisiacim s touto športovou hrou, nedosiahla ani 50% (krídlo správne priradilo k hádzanej 48% chlapcov a 41% dievčat, spojku k hádzanej nepriradilo 59% chlapcov a 70% dievčat a podľa 69% chlapcov a 77% dievčat nepatrí do hádzanej hráčska funkcia pivotmana (obr. 8).



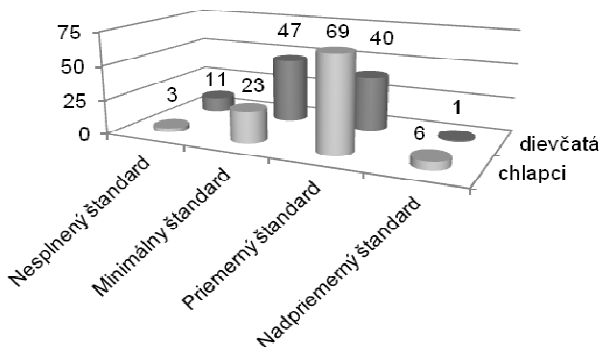
Obrázok 8 Percentuálne zastúpenie správnych odpovedí na otázky o hráčskych funkciách z hádzanej

Najčastejšie správne označenou hráčskou funkciou súvisiacou s volejbalom bol smečiar, ktorého k tejto športovej hre priradilo 91% chlapcov a 78% dievčat a najmenej žiakov vedelo, že k volejbalu patrí hráčska funkcia libero, keďže ho k tejto športovej hre priradilo len 29% chlapcov a 16% dievčat. Zostávajúcu hráčsku funkciu súvisiacu s volejbalom – nahrávača, správne označilo 73% chlapcov a 61% dievčat. Rozohrávača k basketbalu správne priradilo 67% chlapcov a 46% dievčat a pivotmana správne označilo za basketbalovú hráčsku funkciu 48% chlapcov a 38% dievčat (obr. 9).

Vyhodnotením odpovedí na otázky celého vedomostného testu zameraného na termíny, hráčske funkcie a spôsob striedania hráčov v športových hrách žiakov a žiačok deviatych ročníkov vybraných základných škôl zo Žiaru nad Hronom sme zistili, že vzdelávací štandard z tematického okruhu športových hier splnilo takmer 89% dievčat a takmer 98% chlapcov deviatych ročníkov vybraných základných škôl v Žiari nad Hronom. Z uvedeného počtu žiakov splnilo nadpriemerný štandard sedem chlapcov a len jedno dievča. Priemerný štandard splnilo takmer 69% chlapcov a 40% dievčat. Len minimálny štandard sa podarilo splniť 47% dievčat a takmer 23% chlapcov. Nesplnený štandard sme zistili u vyše 2% chlapcov a viac ako 11% dievčat (obr. 10).



Obrázok 9 Percentuálne zastúpenie správnych odpovedí na otázky o hráčskych funkciách z volejbalu a basketbalu



Obrázok 10 Percentuálne zastúpenie žiakov podľa splnenia resp. nesplnenia štandardu

ZÁVER

Cieľom nášho výskumu bolo zistiť u žiakov a žiačok deviatych ročníkov vybraných základných škôl v Žiari nad Hronom úroveň ich teoretických vedomostí zo športových hier v intenciách vzdelávacieho štandardu. Na základe výsledkov nášho výskumu sme zistili, že viac ako 6% žiakov (3 chlapci, 10 dievčat) nesplnilo ani minimálny štandard. Z počtu žiakov patriacich do tejto skupiny takmer 77% tvorili dievčatá. Minimálny štandard splnilo viac ako 33% žiakov (27 chlapcov, 41 dievčat). Najviac žiakov (takmer 56%) splnilo priemerný štandard, pričom z tohto počtu bolo 81 chlapcov a 35 dievčat. Nadpriemerný štandard splnili iba takmer 4% žiakov.

Najvyššiu úspešnosť odpovedí sme zistili hlavne v otázkach týkajúcich sa športových hier futbal a ľadový hokej. S veľkou pravdepodobnosťou za tým stojí počet chlapcov, ktorí majú k týmto športom bližší vzťah ako dievčatá, ktoré však tiež dosiahli v niektorých otázkach týkajúcich sa najmä športovej hry ľadový hokej vysokú

úspešnosť odpovedí. Určitým vysvetlením sú aj úspechy reprezentácií Slovenska v týchto športových hrách v posledných rokoch a s tým rastúci záujem o ich sledovanie. Ďalej sme zistili, že z respondentov boli v teoretických vedomostiach zo športových hier lepšie disponovaní chlapci a to dokonca vo všetkých okruhoch otázok.

Odporúčame po finančnej stránke lepšie zabezpečiť školy nákupom novšieho náradia a celkového vybavenia do telocviční, zabezpečiť inováciu ihrísk a priestorov slúžiacich na športové aktivity a tým skvalitniť výchovno-vzdelávací proces výučby telesnej a športovej výchovy. Odporúčame tiež modernizáciu obsahu výučby, foriem, metód a spôsobov vyučovania, zaradiť do vyučovania zaujímavé nové netradičné športové aktivity a vyvolať tak u žiakov záujem o pohybovú aktivitu a s tým úzko súvisiace záujmy o pravidlá športových hier. Tým je možné vytvoriť trvalý vzťah k pohybovej aktivite, okrem iného aj so záujmom o teoretické znalosti športových termínov, pravidiel či akýchkoľvek vedomostí súvisiacich so športovou a pohybovou aktivitou, ktorej súčasťou sú aj športové hry. Tradičné športové hry osviežiť netradičnými vsuvkami, aby hra nepôsobila fádne, nudne, alebo stereotypne. Je tiež potrebné zamerať pozornosť aj na zvýšenie teoretického vzdelávania u žiakov druhého stupňa a to opäť kreatívnym prístupom vo formách a metódach vyučovania. V školách založiť krúžky venujúce sa športovým hrám (najmä dievčenské), aj tým menej tradičným v spolupráci s rodičmi alebo v spolupráci so školami v rámci mesta. Vytvoriť športové kluby v rámci mesta a tieto využívať aj v mimoškolskom čase.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- ANTALA, B. 2001. Vývoj, súčasný stav a nové trendy vo vyučovaní telesnej výchovy v školách. In *Didaktika školskej telesnej výchovy*. Bratislava: FTVŠ UK, 2001. ISBN 80-85162-99-7, s. 17 – 40.
- ANTALA, B. – LABUDOVÁ, J. 2006. Školská telesná výchova v (r) evolúcii alebo v ohrození. In: *Telesná výchova a šport*, roč. 16, 2006, č. 1. ISSN 1335-2245, s. 2 – 4.
- BARTÍK, P. 2005. Postoje žiakov 2. stupňa základnej školy k telesnej výchove. In: *Acta universitatis Matthiae Belii, Zborník vedeckovýskumných prác*, č. 9. Banská Bystrica: PF UMB, 2005. ISBN 80-8083-161-0, s. 158 – 164.
- BARTÍK, P. 2006. Postoje žiakov 1.stupňa ZŠ k telesnej výchove a pohybovým aktivitám v regióne Čadca. In: *Sborník referátů z 6. medzinárodného vedeckého seminára „Efekty pohybového zaťaženia v edukačnom prostredí telesnej výchovy a športu“*. Olomouc: FTK UP, 2006. ISBN 80-244-1366-3, s. 46.
- BARTÍK, P. 2009. *Postoje žiakov základných škôl k telesnej výchove a športu a úroveň ich teoretických vedomostí z telesnej výchovy v intenciách vzdelávacieho štandardu*. Banská Bystrica. Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, Katedra telesnej výchovy a športu. 2009 ISBN 978-80-8083-764-8.
- GÖRNER, K – STARŠÍ, J. 2001. *Postoje, vedomosti a názory žiakov II. Stupňa ZŠ na telesnú výchovu*. Banská Bystrica: UMB, Fakulta humanitných vied, 2001, 162 s. ISBN 80-8055-565-6.
- HORVÁTH, R. 2001 a. Herné zručnosti rómskych detí mladšieho školského veku. In: *Sborník z III. Medzinárodného vedeckého seminára „Efekty pohybového zaťaženia v*

- edukačným prostredí TV a sportu.“ Olomouc: FTK – Univerzity Palackého, 2001 a, s. 72 – 80.
- HORVÁTH, R.** 2001 b. *Telesný vývin a pohybová výkonnosť rómskych detí mladšieho školského veku*. Prešov: SVS TVŠ a PU, 2001 b. 135s. ISBN 80-89040-X.
- HRČKA, J – MICHAL, J. – BARTÍK, P.** 2004. *Drogová závislosť mládeže a šport*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Pedagogická fakulta, 2004. 67 s. ISBN 80-8055-969-4.
- MELICHER, A.** 1998. Vzdelávacie štandardy učiva a ich overovanie v stredných školách. In: *Telesná výchova a šport*, roč. 13, 2003. č. 1. ISSN 1335-2245, s. 2 – 3.
- MELICHER, A. et. al.** 1996. *Obsahový a výkonový štandard z telesnej výchovy pre stredné školy*. Bratislava: ŠPU, 1996.
- MICHAL, J.** 2002. Názory, postoje a vzťah študentov UMB k telesnej výchove, športu a pohybovým aktivitám. In: *Acta universitatis Matthiae Belii, Telesná výchova a šport*, vol. 4, č. 4. Banská Bystrica: PF UMB, 2002. ISBN 80-8055-727-6, s. 50 – 55.
- MIKUŠ, M.** 1996. Štandardy v školskej telesnej výchove. In: *Telesná výchova a šport*, roč. 8, 1998, č. 2. ISSN 1335-2245, s. 2-3, 4-7
- MIKUŠ, M.** 1998. O inovácii učebných osnov na 2. Stupni základnej školy. In: *Pedagogické rozhľady*, roč. 6, 1998, č. 2. ISSN 1335-0404, s. 19-20.
- NOVOTNÁ, N. – VLADOVIČOVÁ, N.** 2006. Teoretické vedomosti žiakov 4. Ročníkov ZŠ z telesnej výchovy podľa obsahového štandardu. In: *Acta universitatis Matthiae Belii, Zborník vedeckovýskumných prác*, č.10. Banská Bystrica: PF UMB, 2006. ISBN 80-8083-349-4, s. 127-133.
- SIVÁK, J. – SLEZÁK, J.** 1996. Vzdelávacie štandardy z telesnej výchovy pre základné školy, gymnáziá a stredné odborné školy. In: *Pedagogické spektrum*, roč. 5, 1996, č. 6. ISSN 1335-5589, s. 61-65.
- ŠIKULA, T.** 1992. Názory a postoje študentov právnickej fakulty UK na výučbu telesnej výchovy v nových podmienkach štúdia za roky 1989 – 1990 a 1990 – 1991. In: *Telesná výchova a šport*, roč. 2, 1992, č. 3. ISSN 1335-2245, s. 8 – 12.
- TRUNEČKOVÁ, E – MICHAL, J. et. al.** 2003. *Športové záujmy žiakov a učiteľov 1. stupňa základných škôl a ich somatická a funkčná charakteristika*. Banská Bystrica: PF UMB, 2001. 113 s. ISBN 80-8055-849-3.

ZHRNUTIE

V našej práci sme zisťovali úroveň vedomostí zo športových hier žiakov 9. ročníkov základných škôl v Žiari nad Hronom. Pomocou vedomostného testu sme zisťovali úroveň vedomostí žiakov o spôsobe striedania hráčov, hráčskych funkciách a termínoch súvisiacich so športovými hrami. Zistili sme, že viac ako 50% žiakov splnilo priemerný štandard a viac ako tretina žiakov splnila štandard minimálny.

SUMMARY

THE LEVEL OF KNOWLEDGE FROM SPORTS GAMES OF PUPILS OF 9TH GRADES OF BASIC SCHOOLS IN ŽIAR NAD HRONOM

In our work we investigated the level of knowledge of sports games pupils 9th grades of basic schools in Žiar nad Hronom. With the knowledge test, we investigated the level of knowledge about changing of players, players posts and terms associated

with sports games. We found that more than 50% of students met the educational standard of the average and more than a third of students met minimum standards.

KEY WORDS: Knowledge, pupils, sports games, physical education, posts player, terms from sports games

ANALÝZA VYBRANÝCH OSOBNOSTNÝCH CHARAKTERISTÍK VRCHOLOVEJ PRETEKÁRKY V MODERNOM PÄŤBOJI

LUCIA KRŠŇÁKOVÁ

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

KLÚČOVÉ SLOVÁ: Moderný päťboj, šport, osobnostné charakteristiky.

ÚVOD

Moderný päťboj patrí k športom s dlhodobou tradíciou. Založil ho barón Pierre de Coubertin s úmyslom zachovať myšlienku antického päťboja t.j. výchovy všestranného športovca a harmonického rozvoja osobnosti. Na rozdiel od antického päťboja, vybral pre neho moderné disciplíny: streľbu, šerm, plávanie, jazdu na koni, beh a nazval ho moderným päťbojom (Novotný, 1997).

Tento šport sa po prvýkrát predstavil v programe novovekých olympijských hier v Štokholme v roku 1912 a od tohto roku nechýbal ani na jedných olympijských hrách. Pre svoju náročnosť bol pôvodne armádnym športom a právo štartovať mali výlučne len vyšší dôstojníci. Časom sa však predstavili v tomto športe pod olympijskými kruhmi aj ženy, konkrétne v roku 2000 na olympiáde v Sydney.

Sama som reprezentantkou v modernom päťboji a myslím si, že poznanie osobnostných charakteristík vrcholových moderných päťbolárov môže napomôcť výberu talentov pre tento krásny, ale zároveň aj náročný šport.

PROBLÉM

Termín osobnosť bol prevzatý z latinského termínu persona – osoba, s ktorého sa v stredovekej latinčine vyvinul personalitas. Pôvodne znamenal masku kt. používali antickí herci. Maska mala špecifický výraz kt. poukazoval aj na povahu daného človeka (Zusková a kol. 2010). Osobnostné odlišnosti športovca od bežnej populácie sú vyššia emočná stabilita, extraverezia, agresivita, sebavedomie, psychická odolnosť, vodcovské schopnosti, asertivita a nižší neurocizmus (Cox 1994).

Každý šport ako špecifický druh činnosti si vyžaduje do istej miery aj vhodný typ športovca z hľadiska nárokov na psychiku, ktoré jednotlivé činnosti vyžadujú. V oblasti športu ide o psychošportogram. Je to výpočet psychických predpokladov potrebných pre úspešnú realizáciu jednotlivých športov. Ide o organizačne, časovo a technicky náročnú prácu, ktorá vyžaduje systematické a opakované diagnostikovanie hlavne vrcholových športovcov (Slepička a kol. 2009).

Zvládanie monotónnosti je v niektorých individuálnych športoch problémom udržiavania požadovanej motivácie. Tréningový stereotyp hlavne vo vytrvalostných športoch vyžaduje zvýšené nároky na vôľové správanie a s tým súvisiacu motiváciu (Slepička a kol. 2009).

Eyseneckove osobnostné dotazníky sú vhodné na skupinové porovnávanie, ako aj na individuálne hodnotenie športovcov. Výsledky sa dajú názorne interpretovať v súradnicovom systéme a sprostredkovane tak môžeme určiť typ temperamentu športovca. Podľa H. J. Eysenecka osobnosť pozostáva s dispozícií, ktoré tvoria črty.

Tie v určitom zoskupení tvoria syndróm čít alebo typ. Na úrovni typu rozlišuje štyri široké dimenzie, a to:

- Neurocitizmus (neurolabilita a neurostabilita)
- Introverzia – extroverzia
- Inteligencia
- Psychotizismus

Labilita podľa Eysenecka znamená ľahko vyvolateľné a silne prebiehajúce emócie, ktoré nezodpovedajú sile podnetov. Sú nevyvážené, čo sa prejavuje rozladenosťou, mrzutosťou, precitlivosťou, úzkosťou a nepokojom, v krajnom prípade neurotickosťou. Osoba ľahko reaguje na rôzne podnety, ale ťažšie sa upokojuje po vzrušujúcich zážitkoch, je silne emotívna.

Stabilita sa prejavuje primeraným emočnými reakciami a ich vyrovnanosťou. Introverzia je typická uzavretosťou, zdržanlivosťou a určitou rigiditou. Introverti sú stiahnutí do seba a nemilujú spoločnosť. Dávajú prednosť svojim záľubám pre stykom s ľuďmi, sú plachí, vážni, ponorení do svojich fantázií, nedôverčiví, usporiadaní, spoľahliví. Medzi charakteristiky Eyseneck zaraďuje senzitivitu, introspektívnosť, vážnosť. Vzrušenie ruší výkon. Ľahko vzrušivý, ale zdržanlivý, inhibovaný, uprednostňuje zamestnanie v ktorom pracuje sám. Introvert je senzitívnejší k bolesti.

Extroverzia sa prejavuje družnosťou, spoločenskosťou, potrebou sociálnych stykov. Extroverti sú neradi sami, milujú vzrušenie, podliehajú mienke svojho okolia, na ktorom sú závislí. Sú aktívni, nenútení, pohodlní, nie vždy spoľahliví, bezstarostní, so sklonom k agresivite. Hlavné charakteristiky extroverzie sú húževnatosť, impulzia, tendencia byť spoločenský, túžba po novom, vzrušenie posilňuje výkon, preferencia povolání, ktoré predpokladajú kontakt s druhými ľuďmi, tolerancia k bolesti.

Eyseneck skúmal aj vzťah medzi introverziou a extroverziou, neurotizmom a fyziologickým nabudením. Ďalej u ľudí rozlíšil vlastnosť neurotizmu, pre ktorú je príznačná vysoká reaktivita autonómneho nervového systému, prejavujúca sa v celkovej labilite osobnosti, intenzívnym prežívaním emócií.

Neurotizmus sa prejavuje v slabej prispôsobivosti, rýchlej urážlivosti, vzťahovačnosti a podobne. Neurotizmus so sklonom k extroverzii sa prejavuje záchvatmi hnevu, sebeckta, hrubosti a podobne, neurotizmus so sklonom k introverzii sa prejavuje citovou nestálosťou, dráždivosťou, nervozitou a vnútornými konfliktmi (Slepička a kol. 2009).

CIEĽ

Cieľom príspevku bolo zistiť vybrané osobnostné charakteristiky vrcholovej pretekárky v modernom päťboji.

METODIKA

Charakteristika pozorovanej reprezentantky v modernom päťboji

Tabuľka 1 Osobné údaje seniorskej reprezentantky Slovenska a členky VŠC Dukla Banská Bystrica v modernom päťboji

Meno pozorovaného športovca	Dátum narodenia (deň/mesiac/rok)	Telesná výška (cm)	Telesná hmotnosť (kg)
L. K.	26. 2. 1986	177	60

Metódy získavania údajov

Informácie sme získavali pomocou psychologických metodík, ktoré boli navrhnuté športovým psychológom: EOD, SKASUK, ENS, UZ1, UZ2, MV, SPIDO, 16 P. F, CMAS a test hierarchie záujmov. Pri vyhodnocovaní sme spolupracovali s psychológom PhDr. Miroslavom Bradom.

Metódy vyhodnocovania údajov

Pri vyhodnocovaní sme použili základné kvalitatívne metódy vyhodnocovania, ktorými sú analýza, syntéza, indukcia a dedukcia

VÝSLEDKY

Na základe analýzy psychologických metodík sme zistili nasledovné fakty o sledovanej pretekárke. (obrázok 1)

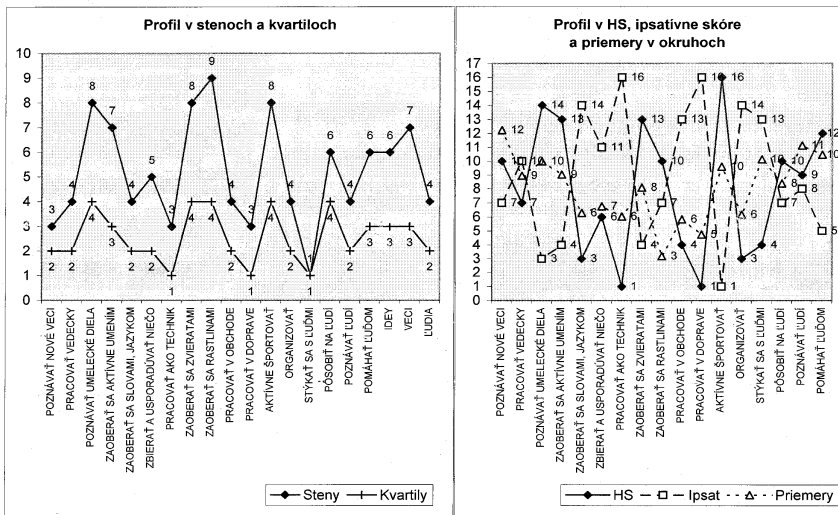
TEST HIERARCHIE ZÁUJMOV - VYHODNOTENIE

Zadaj meno,
Meno: LuciaDátum narodenia,
Dátum narodenia:

xx.xx.xxxx

Dátum vyšetrenia

Dátum vyšetrenia: 27.3.2011



A	POZNÁVAŤ NOVÉ VECI	10	3	2	7
B	PRACOVAŤ VEDECKY	7	4	2	10
C	POZNÁVAŤ UMELECKÉ DIELA	14	8	4	3
D	ZAOBERAŤ SA AKTÍVNE UMENÍM	13	7	3	4
E	ZAOBERAŤ SA SLOVAMI, JAZYKOM	3	4	2	14
F	ZBIERAŤ A USPORADŮVAŤ NIEČO	6	5	2	11
G	PRACOVAŤ AKO TECHNIK	1	3	1	16
H	ZAOBERAŤ SA ZVIERATAMI	13	8	4	4
I	ZAOBERAŤ SA RASTLINAMI	10	9	4	7
K	PRACOVAŤ V OBCHODE	4	4	2	13
L	PRACOVAŤ V DOPRAVE	1	3	1	16
M	AKTÍVNE ŠPORTOVAŤ	16	8	4	1
N	ORGANIZOVAŤ	3	4	2	14
O	STÝKAŤ SA S ĽUDMI	4	1	1	13
P	PÔSOBIŤ NA ĽUDÍ	10	6	4	7
R	POZNÁVAŤ ĽUDÍ	9	4	2	8
S	POMÁHAŤ ĽUDOM	12	6	3	5
	IDEY	47	6	3	34
	VECI	51	7	3	62
	ĽUDIA	38	4	2	43

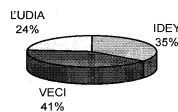
HS	Sten	Kvartil	Ipsat
47	6	3	7
51	7	3	10
38	4	2	3

Kvartil:
 1-3 nízky záujem
 3-4 vysoký záujem

HS	Sten	Kvartil	IDEY
47	6	3	IDEY
51	7	3	VECI
38	4	2	ĽUDIA

Steny:
 1-2 nízky záujem
 3-4 vysoký záujem

Graf hlavných okruhov v stenoch %



Prameň: V. Černý, V. Směkal: Test hierarchie záujmov © Psychodiagnostické a didaktické testy, Bratislava 1984
 © Program vo Visual Basicu v EXCEL 97, Stanislav Fila, KPPP Banská Bystrica, august 2000

Obrázok 1 Vyhodnotenie testu hierarchie záujmov u sledovanej pretekárky

Z obrázku 1 je zrejmé, že aktuálna úroveň všeobecných rozumových schopností u sledovanej modernej päťbojárky (orientačne) je nadpriemerná. Evidentná je flexibilita, praktičnosť, kreativita dobrá pamäť a koncentrácia.

Pokiaľ ide o osobnostné vlastnosti ukázal sa tu vplyv dlhodobej, systematickej, všestrannej športovej prípravy na ich rozvíjanie.

Psychologickými metodikami sme zachytili nasledujúce osobnostné charakteristiky:

- Pevnosť vnútorných noriem, zásadovosť, cieľavedomosť, zmysel pre povinnosť, neobľomnosť
- Energickosť, asertivita, sebaapresadzovanie
- Objektívnosť, nesentimentálnosť
- Adaptácia na záťaž, a vzniknuté situácie v priebehu súťaže, pozitívne očakávania, riskovanie s pozitívnym očakávaním
- Vysoká výkonová motivácia, ambiciozita, vysoké aspirácie
- Záľuba v bohatosti kognitívnych podnetov, pozitívne prežívanie športu ako dôležitého spoločenského fenoménu i osobného obohacovania
- Emocionálna vzrušivosť, prežívanie tenzií, situačného napätia a úzkosti, mierne zvýšená anxiózita pred pretekmi, v súlade tiež so zisteniami Knoteka (1971), ktorí zistil štatisticky významne vyšší celkový ukazovateľ neurotickosti a anxiózy vrcholových športovcov, ktorí sa venujú individuálnym športom v porovnaní so skupinou športovcov, ktorí sa venujú rizikovým a skupinovým športom.
- Zachovanie si feminných rysov, feminnému prístupu k životným situáciám
- Spoločenskosť, vyhľadávanie skupinovej atmosféry pre tréningové a pretekové nabudenie
- Sklon k imaginácii, k umeniu, k prežívaniu harmónie, dokonalosti a súladu
- Vyhľadávanie intenzívnych zážitkov, spojených so situáciami, ktoré prináša vrcholový šport

ZÁVER

Z výsledkov výskumu, ktorý sme vykonali v spolupráci so športovým psychológom na modernej päťbojárke, ktorá je reprezentantkou Slovenska a členkou VŠC Dukla Banská Bystrica môžeme konštatovať, že sa na jej osobnostných charakteristikách podpísal vplyv dlhoročnej športovej prípravy a v pozitívnej miere ovplyvnil jej osobnostné charakteristiky. V práci trénerov s touto päťbojárkou pozitívnu úlohu zohráva jej zásadovosť, cieľavedomosť, vysoká výkonová motivácia, energickosť, adaptácia na záťaž a vzniknuté situácie v priebehu súťaže, pozitívne očakávania a vyhľadávanie intenzívnych zážitkov spojených so situáciami, ktoré prináša vrcholový šport. Viac sa bude musieť v jej prípade popracovať na jej vyššej vzrušivosti a prežívaní situačného napätia a úzkosti pred pretekmi, ktoré môžu negatívne ovplyvniť jej výkon na vrcholných podujatiach.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

Cox, R. H. 1994 . *Sport psychology*. Mississippi: Brown and Benchmark Publishers, 1994. 444p. ISBN 0697126218

NOVOTNÝ, J. 1997. *Pravidla soutěží moderního pětiboje*. Praha: ČSMP, 1997. 233s.

SLEPIČKA, P. a kol. 2009. *Psychologie sportu*. Praha: Karolium, 2009. 240s. ISBN 978-80-246-1602-5

ZUSKOVÁ, K. a kol. 2010. *Osobnosť športovca z oblasti psychológie a športu*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, 2010. 231s. ISBN 978-80-555-0134-5

ZHRNUTIE

Autorka príspevku sa zamerala na zistenie vybraných osobnostných charakteristík u reprezentantky v modernom päťboji. V spolupráci so športovým psychológom použili psychologické metodiky, pomocou ktorých zistili, že v práci trénerov s touto päťbojarkou pozitívnu úlohu zohráva jej zásadovosť, cieľavedomosť, vysoká výkonová motivácia, energickosť, adaptácia na záťaž a vzniknuté situácie v priebehu súťaže, pozitívne očakávania a vyhľadávanie intenzívnych zážitkov spojených so situáciami, ktoré prináša vrcholový šport. Viac sa bude musieť v jej prípade popracovať na jej vyššej vzrušivosti a prežívaní situačného napätia a úzkosti pred pretekmi, ktoré môžu negatívne ovplyvniť jej výkon na vrcholných podujatiach.

SUMMARY

ANALYSIS OF THE PERSONAL CHARACTERISTICS ELITE MODERN PENTATHLETE

The author dealt with the analysis of the personal characteristics representative in Modern Pentathlon. Theoretical data were obtained from the studies of literary sources, which are listed in bibliographic references. Other data were obtained by observing and testing with sport psychologist. This research leads to recommendations for modern pentathlon coaches to choose talented children for this beautiful but very hard sport.

KEY WORDS: Modern pentathlon, sport, personall characteristics.

VZNIK A VÝVOJ KATEDRY TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU, FAKULTY HUMANITNÝCH VIED, UMB V BANSKEJ BYSTRICI V OBDOBÍ ROKOV 1949 - 1992

GUSTAV PETRÁŠ

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

KLÚČOVÉ SLOVÁ: Katedra telesnej výchovy a športu, vyššia pedagogická škola, pedagogický inštitút, Pedagogická fakulta, Univerzita Mateja Bela, etapy vývoja, telesnej výchova.

ÚVOD

Výchovno-vzdelávací systém, ktorý je súčasťou spoločnosti, potrebuje mať pre efektívne fungovanie vyriešenú otázku odborného zabezpečenia vo forme kvalifikovaných odborníkov. S týmto tvrdením sa zhodujú aj samotní telovýchovní tvorcovia, ktorí túto požiadavku zakomponovali do *Medzinárodnej charty telesnej výchovy a športu z roku 1978*. Podľa nich „vyučovanie, dozor a riadenie telesnej výchovy a športu musí byť zverené kvalifikovaným odborníkom“ (Antala, 2001, s. 26). Edukačný proces sa realizuje vo väčšine prípadov prostredníctvom výchovno-vzdelávacích cieľov. Špecifikum výučby telesnej výchovy na školách spočíva v tom, že okrem uvádzaných cieľov pôsobiach na „duchovnú“ stránku žiaka, participuje vo vyučovaní aj cieľ zdravotný, keďže má telesná výchova vo svojich kompetenciách psychomotoriku človeka.

Telesná výchova sa ako vyučovací predmet do škôl dostáva v 16. storočí, kedy sa vyučuje v mimoškolskej forme. Koncom 19. st. sa z mimoškolskej formy stáva na niektorých typoch škôl povinným predmetom. Rozvoj školskej telesnej výchovy brzdilo viacero činiteľov. Po II. svetovej vojne sa situácia mení a „telesná výchova sa stáva rovnocenným a povinným predmetom na všetkých typoch škôl. Na vysokých školách boli zriadené katedry telesnej výchovy, resp. telovýchovného lekárstva“ (Antala, 2001, s.18).

Banská Bystrica ako kultúrne, historické a vzdelávacie centrum stredného Slovenska sa na príprave telovýchovných pedagógov tiež podieľa. Práve našou prácou sa pokúsime podať ucelený prehľad jednotlivých fáz a činiteľov pôsobiach v profilovaní budúcich učiteľov telesnej výchovy.

PROBLÉM

Banská Bystrica sa na príprave telovýchovných pedagógov podieľala prostredníctvom Pedagogickej fakulty (PF), ktorá bola vládny rozhodnutím č. 66/53 premenovaná na Vyššiu pedagogickú školu (VPŠ). Telesná výchova sa vyučovala ako vysokoškolská učiteľská prípravka. Katedru telesnej výchovy (KTV) založili r. 1957 a jej prvými členmi boli Jozef Klempa, Viera Vidová a Jaroslav Starší.

1. septembra 1959 prichádza k transformácii a z VPŠ vzniká Pedagogický inštitút (PI). Na inštitúte sa pripravujú učitelia telesnej výchovy pre 1. až 9. postupný ročník. O tri roky neskôr zasiahla slovenské vysoké školstvo reorganizácia, ktorou sa zavádza štúdium odboru telesnej výchovy. Okrem toho r. 1961 bola formovaná TJ

(telovýchovná jednotka) Slávia, ktorá prispela k zlepšeniu podmienok pre „*rast výkonnosti športovcov i pre masový rozvoj telesnej kultúry študentov a zamestnancov školy*“ (UMB - Tradície a perspektívy, 1999, s. 143).

Roku 1964 prichádza k zlúčeniu KTV, PI v Banskej Bystrici s KTV, PI v Martine a vznikajú dve KTV pod hlavičkou novovzniknutej PF. Jedna katedra bola zameraná na telesnú výchovu ako odbor (zabezpečovala prípravu učiteľov telesnej výchovy pre základné a stredné školy) a druhá na základnú telesnú výchovu (starala sa o telesnú výchovu poslucháčov neštudujúcich telesnú výchovu).

CIEĽ A ÚLOHY

Cieľom je podať ucelenú genézu od vzniku prvej organizačnej jednotky zabezpečujúcej prípravu telovýchovných pedagógov na Vyššej pedagogickej škole po rok 1992 a Katedru telesnej výchovy a športu, Fakulty humanitných vied Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici. Ďalej budeme klásť dôraz na jednotlivé časové etapy vo vývoji a spoločensko – ekonomické vzťahy, ktoré mali podstatný vplyv na etablovanie a priebeh prípravy kvalifikovaných telovýchovných odborníkov.

K splneniu cieľa sme stanovili nasledujúce úlohy:

- zozbierať všetky dostupné informácie v tlačenej podobe,
- uskutočniť rozhovory so žijúcimi pamätníkmi,
- zozbierať a analyzovať historické pramene k našej problematike,
- podrobenie zozbieraných a preštudovaných materiálov kvalitatívnej analýze,
- prácu zosumarizovať do uceleného celku podľa jednotlivých časových etáp.

METODIKA

Metódy získavania údajov:

Táto časť metodiky má štyri fázy. Prvou je heuristika (zhromažďovanie prameňov a literatúry a ich preštudovanie), po ktorej nasleduje historická kritika (rozlišovanie pravých a nepravých prameňov). Získané informácie transformujeme do súčasného jazyka a logického systému myslenia (fáza interpretácie). Poslednou fázou je syntéza údajov, ktorou vyvodzujeme závery. Metódy, ktoré sa podieľajú na tomto postupe sú:

- literárna metóda (štúdium literárnych prameňov – napr. *Pamätnica vysokého školstva v Banskej Bystrici 1954-1994; Univerzita Mateja Bela – Tradície a perspektívy; Univerzita Mateja Bela – Desať rokov rozvoja a perspektívy a ďalších*),
- metóda rozhovoru (rozprávanie, spomienky pamätníkov – napr. s v. p. Jaroslavom Mazúrekom, v. p. Jánom Lehockým, v. p. Bohumilom Buckom a ďalšími pracovníkmi katedry),
- štúdium fotodokumentačného materiálu.

Metódy vyhodnocovania údajov:

Pri triedení a vyhodnocovaní získaných údajov použijeme:

- kvantitatívnu metódu: matematického a grafického spracovania údajov.
- kvalitatívne metódy: analýzu, syntézu, indukciu, dedukciu, generalizáciu textu, komparáciu.

VÝSLEDKY

Začiatky vysokého školstva v Banskej Bystrici sú determinované zákonom č. 32 z roku 1946. Schválením tohto dokumentu vznikla pobočka Pedagogickej fakulty v Banskej Bystrici ako vysunuté pracovisko pri Slovenskej univerzite v Bratislave. S vyučovaním sa začalo v školskom roku 1949/1950. Pobočka sa predovšetkým podieľala na príprave učiteľov, ktorí si zvolili diaľkovú formu štúdia. Prednášky a cvičenia z telesnej výchovy zabezpečoval p. Michalec (meno neznáme). Treba zdôrazniť, že pobočka počtom záujemcov dynamicky nerástla, ale naopak stagnovala.

K ďalšiemu impulzu v genéze vysokého školstva v Banskej Bystrici prichádza reformou učiteľského štúdia v roku 1953. Výklad zákona č. 31 26 z 24. apríla hovorí aj o tom, že učitelia pre 6. – 8. ročník sa musia vzdelávať na dvojročných vyšších pedagogických školách (vysokoškolská prípravka). Na základe tohto sa zriaďuje prvá samostatná vysoká škola v Banskej Bystrici, ktorá so svojím pôsobením začala 4. septembra roku 1954. Pedagogické zázemie Vyššej pedagogickej školy (ďalej len VPS) v Banskej Bystrici tvorili prevažne učitelia zo stredných škôl, ktorí si postupne zvykali na prácu vysokoškolských učiteľov a vysokoškolské formy práce. Na začiatku existovalo päť odborných katedier, ktoré nemali podmienky pre špecializáciu jednotlivých učiteľov, keďže na jeden odbor pripadal jeden učiteľ. Časom sa problém vyriešil a od školského roku 1955/56 vyučovanie zabezpečovalo 30 učiteľov.

Vychádzajúc z historických prameňov (Višňovský, 2004; Firc, 1975; Lietava, 1966; rozhovor s Jaroslavom Mazúrkom, Bohumilom Buckom, Jánom Lehotským) sa dozvedáme, že sa telesná výchova (v pokračovaní TV) ako predmet začala vyučovať už od založenia VPŠ. Jedným z priekopníkov Katedry telesnej výchovy (v pokračovaní KTV) bol aj Jaroslav Mazúrek, ktorý sa v značnej miere pričínal o neskoršie etablovanie katedry vo vysokoškolskom systéme. Tento profesor pôsobiaci na Katedre geografie a krajinnej ekológie bol a je horlivým prívržencom športu a TV vôbec. Okrem toho, že sa aktívne zúčastňoval v telovýchovnom procese ako učiteľ, zaobstaral aj finančné prostriedky z príslušného ministerstva na materiálne zabezpečenie vyučovania. Z uvoľnených finančných prostriedkov sa nakúpili stany, príslušenstva na táborenie, plavidlá, ktoré sa využívali na letných a zimných výcvikových kurzoch. Okrem Mazúrka sa na organizovaní telovýchovných aktivít pre študentov podieľali čiastočne externí učitelia z radov stredoškolských učiteľov (napr. Ján Švoňavec) a dvaja odborní asistenti Jozef Klempa a Viera Vidová. Podmienky na realizáciu výchovno-vzdelávacieho procesu boli na začiatku postačujúce. Študenti mali k dispozícii telocvičňu, atletickú dráhu dlhú cca. 280 m, dve volejbalové ihriská, ktoré sa nachádzali v areáli školy na Tajovského 7 (bývalé gymnázium, dnes Ekonomická fakulta UMB). Bezprostredná blízkosť športovísk sa pričínala o väčší záujem študentov o pohybové a športové aktivity. Prvý vodácky výcvik bol zorganizovaný v letnom období roku 1955. Výcvik sa konal na hronej hati neďaleko banskobystrickej cementárne. V jej tesnej blízkosti v hangári boli dlhodobejšie uskladnené plavidlá, ktoré im sčasti ustúpil vtedajší letecký zväz. Táborenie vo voľnej prírode bolo na Plavne a okrem Mazúrka sa na organizácii podieľali aj Mikuláš Krušpán a Ján Bartoš. Ďalší pobyt v prírodnom prostredí formou stanovania sa organizoval v lete roku 1956 v Sklených Tepliciach. Vedúcim tohto kurzu bol Jozef Klempa, ktorému pomáhali Viera Vidová, Jaroslav Mazúrek a traja inštruktori plávania z Banskej Štiavnice. Okrem plaveckého výcviku absolvovalo približne 110 študentov

turistické vychádzky v rámci Štiavnických vrchov (napr. Sitno, banskoštiavnické tajchy). Prvé zimné výcvikové kurzy boli realizované v blízkom okolí Suchého vrchu, Tajova. Dôkazom záujmu študentov o telesnú výchovu vo voľnom čase zimného obdobia bolo lyžovanie pri amfiteátri nachádzajúcom sa neďaleko školy.

V tomto období existovali na VPŠ štyri základné katedry: Katedra slovenčiny a ruštiny, Katedra matematiky a fyziky, Katedra biológie a chémie, Katedra geografie a histórie. Na piatej katedre, ktorá zaisťovala spoločenský, didaktický, psychologický a telesný rozvoj, boli študenti vzdelávaní v oblasti pedagogiky, psychológie, telesnej výchovy a marxizmu a leninizmu.

Príchod Jaroslava Staršieho v roku 1956 na VPŠ znamenal novú etapu pre vysokoškolskú TV. O rok neskôr spolu s Vierou Vidovou a Jozefom Klempom zakladajú KTV. Činnosť katedry bola zameraná na zabezpečenie všeobecnej TV pre študentov, ktorých bolo v období VPŠ okolo 200.

Keďže bola dvojročná príprava na VPŠ nepostačujúca – povrchný prienik do študovanej problematiky, pristúpilo sa od roku 1957 k prestavbe učiteľského vzdelávania. Nová koncepcia učiteľského vzdelávania sa do praxe premietla vládny uzákonením č. 57/1959. Na základe tohto nariadenia začali od akademického roku 1959/1960 so svojou činnosťou Pedagogické inštitúty (ďalej len PI), v ktorých sa sústredila príprava všetkých učiteľov od 1. po 9. postupný ročník. Počet študentov v priebehu dvoch rokov pôsobenia PI vzrástol až štvornásobne. Dynamický nárast študentov spôsobil problém v zabezpečení kvality vzdelávania. Chýbali pedagogické kádre a nepostačovali ani telovýchovné priestory. Výstavba nového internátu na Triede SNP č. 53 znamenala pre záujmovú TV ďalší problém. Internát nemal k dispozícii telocvičňou, ihriská a bol príliš vzdialený od školy. V roku 1962 prichádza na katedre k výrazným zmenám, ktoré posunuli povinnú a záujmovú TV o stupeň vyššie. Zaviedlo sa štúdium odboru TV na škole a 1. decembra 1962 bola založená Telovýchovná jednota Slávia. Postavila sa nová cvičebňa, dobudovali sa ihriská a pedagogický káder. Viera Vidová a Jozef Klempa v roku 1960 z katedry odišli. Roku 1962 tvoril pedagogický káder okrem Jaroslava Staršieho aj Mária Biloveská, Augustín Bubeník, Bohumil Bucko, Ján Darida, Viera a Ľubomír Dropčovi, Marián Janík, Róbert Rozim, Ľudmila Slimáková, Ján Škripko a Pavel Hykel. O rok neskôr sa do činnosti katedry zapojili Ondrej Výboh, Dušan Hlasica, Ján Gabara a Adam Bella.

Na PI trvalo štúdium 3 roky, z ktorých prvé dva tvoril spoločný základ. TV sa učila ako odbor, a to formou dennou a externou. V tomto období prevládalo trojkombinačné štúdium. Podľa B. Bucka sa TV študovala aprobačne s niektorými z týchto predmetov: slovenský jazyk, ruský jazyk, matematika, chémia, prírodopis. Okrem aprobačného štúdia sa katedra podieľala na príprave pedagógov pre 1. – 5. postupný ročník a na zabezpečovaní všeobecnej TV pre študentov, ktorí neštudovali TV ako odbor.

Predmety, ktoré vyučovali jednotliví učitelia, boli nasledovné: dejiny telesnej kultúry, hokej, korčuľovanie, hádzaná – Ján Lehotský, teória TV, hokej – Jaroslav Starší, ľahká atletika, biomechanika – Róbert Rozim (ľahkú atletiku mal na starosti aj Ľubomír Dropčo), športová gymnastika – Adam Bella, teória vyučovania TV pre 1. až 5. postupný ročník – Bohumil Bucko, telovýchovné lekárstvo – Pavel Hykel, basketbal, lyžovanie – Dušan Hlasica, futbal, korčuľovanie basketbal – Ján Škripko, futbal – Ján Darida, plávanie – Mária Biloveská, hokej – Ondrej Výboh, gymnastika – Viera Dropčová, turistika – Ľudmila Slimáková.

Reorganizáciou školského systému a fúziou PI v Banskej Bystrici a Martine vzniká Pedagogická fakulta (ďalej len PF). Svoje pôsobenie na ceste k výchove a vzdelávaniu budúcich pedagógov začala 1. septembra 1964. Zo sedemnástich katedier PF boli až dve katedry telovýchovného charakteru. Katedra odboru telesnej výchovy (KOTV), zabezpečovala prípravu učiteľov TV pre základné a neskôr i pre stredné školy. TV sa mohla študovať súčasne s predmetmi: slovenský jazyk, ruský jazyk, prírodopis, matematika, chémia a v rámci učiteľstva pre 1. – 5. ročník ZDŠ. Podľa požiadaviek a smerníc kompetentných inštitúcií dekanát určoval potrebné kombinácie pre príslušný školský rok. V školskom roku 1965/66 sa TV mohla študovať v kombinácii so slovenským jazykom, matematikou alebo v rámci učiteľstva pre 1. – 5. ročník ZDŠ. Katedra základnej telesnej výchovy (KZTV) mala vo svojich kompetenciách starosť o TV poslucháčov neštudujúcich kombinácie s TV. K jej vzniku prišlo z dôvodu skvalitnenia vyučovania všeobecnej TV, zlepšenia organizácie vyučovacieho procesu a väčšieho zapojenia poslucháčov do pravidelnej TV. Vedúcim KOTV bol Jaroslav Starší a KZTV Ján Lehotský.

Materiálne podmienky na prácu študentov telesnej výchovy nám približuje Lietava: *„Pedagogická fakulta má vyhovujúce telovýchovné objekty pre ľahkú atletiku, basketbal, volejbal a hádzanú. Telocvičňa rozmerov 20 x 10 m postačuje len pre športovú gymnastiku. Pre kvalitné vyučovanie hier nevyhovuje. Cvičebňa rozmerov 18 x 9 m je dobre vybavená a vyhovuje pre vyučovanie umeleckej gymnastiky, úpolov, tancov. Plávanie sa vyučuje čiastočne kurzovou formou cez letné mesiace a čiastočne v krytom bazéne VŠP v Nitre. Takéto vyučovanie plávania neplní svoje poslanie tak, ako by sa to vyžadovalo... Výstroj, výzbroj, pomôcky a ostatné potreby pre telesnú výchovu, ktoré PF v Banskej Bystrici vlastní, sú dostatočné a vyhovujúce. Ich celková hodnota dosahuje výšku 1 200 000 Kčs“* (Lietava, 1966, s. 134).

Z hľadiska obsahového zamerania mali študenti okrem teoretických vedomostí z jednotlivých predmetov – teória TV, dejiny TV, metodika TV, názvoslovie TV, organizácia TV, technológia TV, anatómia, fyziológia, hygiena, prvá pomoc, teória hier, ľahkej atletiky, gymnastiky, plávania, turistiky, lyžovania, korčuľovania, úpolov a tancov – splniť aj praktické požiadavky z nasledovných disciplín: ľahká atletika, gymnastika, hry, plávanie, turistika, lyžovanie, korčuľovanie. Limity určovala KOTV na základe osnov a platných smerníc Ministerstva školstva. Podľa Lietavu *„z odboru telesnej výchovy majú poslucháči podľa študijných plánov v každom semestri priemerne 10 hodín telesnej výchovy. Lyžovanie a turistiku absolvujú vo forme zimných a letných výcvikových kurzov. V prvom ročníku 10 – denný kurz lyžovania a 10 – denný kurz turistiky so zameraním na osobný výcvik. V druhom ročníku 7 – denný kurz lyžovania a 7 – denný kurz turistiky so zameraním na metodiku. Poslucháči študujúci odbor pre 1. – 5. postupný ročník absolvujú v prvom ročníku 7 – denný kurz lyžovania a 7 – denný kurz turistiky.“* (Lietava, 1966, s.130)

K pedagogickému káдру, ktorý zostal z obdobia PI takmer nezmenený, sa pripojili Milan Mišura – volejbal, korčuľovanie, hokej, Viera Kucháriková – osobitná TV, Ján Petrikovich – turistika, teória vyučovania 1. – 5. ročník a Ján Švoňavec – teória vyučovania TV, pedagogická prax.

KZTV zabezpečovala vyučovanie povinnej TV v rozsahu dvoch hodín do týždňa. V prvom ročníku sa zameriavalo na všestranný rozvoj študenta. V druhom a treťom

ročníku bolo cieľom študentov získať kvalifikácie pomocných cvičiteľov základnej TV, organizátorov TV a vedúcich telovýchovných chvíľok.

TV sa vyučovala organizovane aj formou krúžkov. Najväčší záujem bol o volejbal, basketbal, hokej, ľahkú atletiku, gymnastiku, lyžovania, judo a vodáctvo. *„Cieľom týchto krúžkov po stránke výkonnostnej je športová príprava poslucháčov na vysokoškolské hry a súťaže ČSTV, ktoré katedry telesnej výchovy zabezpečujú v spolupráci s TJ Slávia PF. V rámci rôznych súťaží a preborov VŠ poslucháči školy získavajú výkonnostné triedy v jednotlivých druhoch športu, odznaky Turista ČSSR, Lyžiar ČSSR, Plavec ČSSR a pod. Za odbornú prípravu a organizáciu sú zodpovední jednotliví učitelia, ktorí podľa svojej špecializácie vedú na škole krúžky dobrovoľnej telesnej výchovy.“* (Lietava, 1966, s. 132)

KOTV a KZTV zabezpečovali *„branné krúžky pre poslucháčky II. ročníka a poslucháčov – nevojakov v spolupráci s krajskou vojenskou správou. Do dobrovoľnej činnosti katedier patrí tiež rozvíjanie branných prvkov v telesnej výchove v rámci činnosti Svázarmu. V rámci Svázarmu rozvíjajú činnosť najmä krúžky: strelecký, parašutistický, radistický, vodácky a motoristický.“* (Lietava, 1966, s. 132)

Kedže sa PF z roka na rok zväčšovala, za pomoci veľkého úsilia niektorých pracovníkov fakulty a po účinnej pomoci stranických orgánov sa podarilo začať s výstavbou nového areálu PF. Práce boli začaté v máji 1966 (iný zdroj uvádza 1968) na ulici Tajovského 40 a okrem fakultných priestorov tu vznikol aj nový študentský domov. Ako prvé boli v prevádzke telovýchovné priestory (začiatky 70-tych rokov). Študenti mali k dispozícii dve dobre vybavené telocvične, bazén a celkový novovybudovaný športový areál. Takýmto krokom sa vytvorili výrazne lepšie podmienky na vyučovanie TV. KOTV a KZTV sa v spojitosti s racionalizáciou a intenzifikáciou činnosti opäť zlučujú a vzniká KTV. Snaha o skvalitnenie prípravy študentov, ako i riešenie špecifických problémov v jednotlivých druhoch štúdia viedla telovýchovných pedagógov k postupnému vytvoreniu troch oddelení: oddelenie odboru TV (vedúci Jaroslav Starší), oddelenie TV pre 1. stupeň ZŠ (vedúci Bohumil Bucko), oddelenie všeobecnej TV (vedúci Ján Lehotský).

Vytvorením vhodných podmienok na vyučovanie TV sa prehĺbila i vedeckovýskumná práca učiteľov a ich účasť a spolupráca pri organizovaní vrcholových športových podujatí pod záštitou fakulty. V roku 1973 bola usporiadaná 7. československá univerziáda, r. 1984 a 1992 boli 7., resp. 11. akademické majstrovstvá SSR a pod.

V rokoch 1970 až 1992 pribudli do pedagogického káдру nasledovní vysokoškolskí učitelia: Ján Babic, Milan Beňačka, Matej Bence, Ladislav Bence, Pavel Bosák, Ivan Čillík, Štefan Dobák, Alojz Drexler, Štefan Dušek, Nadežda Dušeková (Vladovičová), Ivan Frühwald, Ján Golian, Karol Görner, Ladislav Hála, Štefan Hruška, Ján Chladný, Ľudmila Jančoková, Agáta Janková, Želmíra Jankovská, Ivan Jaso, Jiří Michal, Miroslav Nemec, Nadežda Novotná, Božena Paugschová, Milan Podlucky, Miroslava Rošková, Róbert Rozim ml., Zuzana Sameková, Elvíra Trunečková, Renáta Vajdičová a Peter Zbiňovský.

ZÁVER

Po dôkladnom preštudovaní historických prameňov sme došli k záveru, že sa vysokoškolská telesná výchova v Banskej Bystrici začala vyučovať už od založenia prvej vysokoškolskej organizačnej jednotky. V tomto období, ako aj v období Vyššej

pedagogickej školy sa TV vyučovala iba ako predmet. V roku 1957 vznikla Katedra telesnej výchovy a o päť rokov neskôr sa TV vyučovala ako odbor. Vznik Pedagogickej fakulty v r. 1964 prišlo znamenal vytvorenie dvoch katedier TV. Katedra odboru telesnej výchovy sa podieľala na príprave budúcich telovýchovných pracovníkov a Katedra základnej telesnej výchovy zabezpečovala TV pre poslucháčov neštudujúcich TV ako odbor. Po reorganizácii sa katedry zlúčili a spoločne fungovali ako Katedra telesnej výchovy. Pre kvalitnejšiu prípravu budúcich telovýchovných pedagógov sa pristúpilo k rozdeleniu katedry na odbory, čím vznikli oddelenie odboru TV, oddelenie TV pre 1. st. ZŠ a oddelenie všeobecnej TV. Časom sa organizácia v podobe oddelení zmenila a katedra fungovala ako celok. Takúto organizačnú štruktúru si katedra v nasledovných rokoch zachovala.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

- ANTALA, B. a kol.** 2001. *Didaktika školskej telesnej výchovy*. Bratislava : FTVŠ UMB a Slovenská vedecká spoločnosť pre TV a šport, 2001. 236 s. ISBN 80-968252-5-9.
- ALBERTY, J.** 2009. *Historik v prúde času*. Banská Bystrica : Katedra histórie, FHV UMB, 2009. 244 s. ISBN 978-80-8083-853-9.
- BUCKO, B.** 1967. Príspevok k problematike diaľkového štúdia telesnej výchovy na pedagogických fakultách. In *Sborník Pedagogickej fakulty v Banskej Bystrici, Telesná výchova*. Bratislava : SPN, 1967, s. 77–87.
- FINDRA, J.** 2007. *Základné míľniky na ceste za univerzitou*. Banská Bystrica : UMB, 2007. 132 s. ISBN 978-80-8083-450-0.
- FIRC, M. a kol.** 1975. *20 rokov pedagogickej fakulty v Banskej Bystrici 1954-1974*. Martin : Osveta n.p., 1975. 140 s. ISBN 70-048-75.
- FREMAL, K. a kol.** 1979. *1954 – 1974 pamätnica Pedagogickej fakulty, Banská Bystrica*. Martin : Osveta n.p., 1979. 200 s. ISBN 70-066-79.
- FREMAL, K. a kol.** 1994. *Pamätnica vysokého školstva v Banskej Bystrici 1954-1994*. Banská Bystrica : UMB, 1994. 186 s. ISBN 80-85162-71-7.
- LIETAVA, J.** 1966. *10 rokov vysokoškolského učiteľského štúdia v Banskej Bystrici 1954-1964*. Banská Bystrica : Slovenské vydavateľstvo, 1966. 192 s.
- KASÁČOVÁ, B.** 1994. 40 rokov učiteľského vzdelávania v Banskej Bystrici. In *Učiteľské noviny*, roč. 44, 1994, č. 41, s. 9.
- MARTULIAK, P.** 2005. *Banská Bystrica – kolíska vzdelanosti*. Banská Bystrica : TRIAN, 2005. 318 s. ISBN 80-88945-77-1.
- MATEJČÍK, J.** 1979. K dvadsaťpäťročnému jubileu. In *Smer*, roč. 31, 1979, č. 115, s. 12.
- MURGAŠ, M. a kol.** 1999. *Univerzita Mateja Bela – Tradície a perspektívy*. Banská Bystrica : UMB, 1999. 208 s. ISBN 80-8055-248-7.
- PERÚTKA, J.** 1980. *Dejiny telesnej výchovy a športu na Slovensku*. Bratislava : Šport, STV, 1980. 240 s.
- PERÚTKA, J. a kol.** 1988. *Dejiny telesnej kultúry*. Bratislava : SPN, 1988. 288 s.
- SOKOLOVÁ, V.** 2002. Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici oslávila decénium – Jednou z prvých bola pedagogická fakulta. In *Učiteľské noviny*, roč. 52, 2002, č. 33, s. 3.
- VIŠŇOVSKÝ, Ľ. A kol.** 2004. *50 rokov vysokoškolského učiteľského vzdelávania v Banskej Bystrici a Pedagogická fakulta*. Banská Bystrica : PF UMB, 2004. 94 s. ISBN 80-8055-950-3.

Rozhovory uskutočnené so žijúcimi pamätníkmi:

Jaroslav Mazúrek, 7.10.2010 v Banskej Bystrici.

Ján Lehotský, 28.10.2010 v Banskej Bystrici.

Bohumil Bucko, 8.11.2010 v Banskej Bystrici.

ZHRNUTIE

Cieľom príspevku bolo podať ucelenú genézu od vzniku prvej organizačnej jednotky zabezpečujúcej prípravu telovýchovných pedagógov na Vyššej pedagogickej škole, po rok 1992 a Katedru telesnej výchovy a športu, Fakulty humanitných vied Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici.

Na participácii cieľa sa podieľali metódy športovej historiografie.

Výsledky vedeckého bádania nám hovoria o tom, že činnosť Katedry telesnej výchovy a športu začína rokom 1957. Od tohto okamihu až po rok 1992 sa katedra podieľala na príprave kvalifikovaných telovýchovných pedagógov prostredníctvom odborného a materiálneho zabezpečenia. Priebehom jej činnosti, úspechmi a úskaliami sa autor v tomto článku tiež zaoberá.

SUMMARY

ORIGIN AND DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT, FACULTY OF HUMANITIES, MATEJ BEL UNIVERSITY IN BANSKA BYSTRICA, PERIOD 1949-1992

The aim of the article is to bring a coherent genesis from the first organizational unit providing education of physical education teachers at Higher Pedagogical School until 1992 and the Department of Physical Education and Sport of Faculty of Humanities, Matej Bel University in Banská Bystrica.

For fulfilling of the aims typical methods for sports historiography were used.

Results of scientific research tell us that the activity of the Department of Physical Education started in 1957. From that moment until 1992, the Department participated in the preparation of qualified physical education teachers through educational and material supply. The author deals with activities, successes and pitfalls of the Department in this article.

KEY WORDS: Department of Physical Education and Sport. Higher School of Education. Pedagogical Institute. Faculty of education. Matej Bel University. Stage of development. Physical Education.

Pokyny pre spracovanie príspevkov:

Príspevky v rozsahu 6 – 8 strán môžu byť napísané v slovenskom, českom alebo anglickom jazyku vo word.

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. marca 2012 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





SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA KONDIČNÝCH TRÉNEROV

www.kondicnytrener.sk

Marius Pedersen



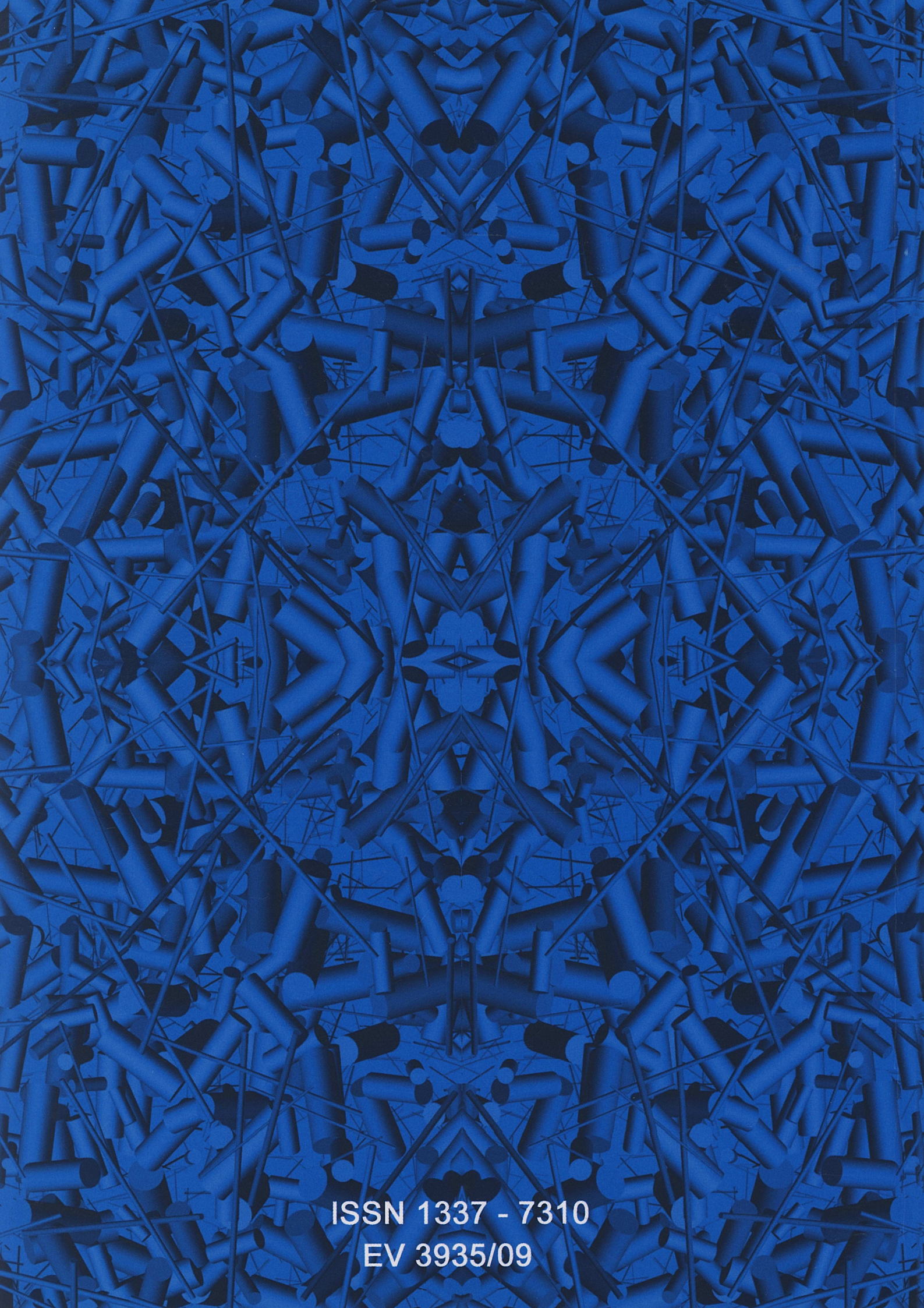


Názov: **EXERCITATIO CORPOLIS – MOTUS – SALUS**
Slovak journal of sports sciences
(Slovenský časopis o vedách o športe)

Náklad: 100 ks
Rozsah: 98 strán
Vydanie: druhé – 3. ročník
Formát: A5
Tlač: DALI – BB, s.r.o.; www.daliprint.sk
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