

1

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

Ročník 5/2013
ISSN 1337-7310
EV 3935/09

Vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport
Banská Bystrica



EXERCITATIO CORPORIS - MOTUS - SALUS

Banská Bystrica 2013



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

EXERCITATIO CORPORIS – MOTUS - SALUS

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

Ročník 5/2013

No. 1

BANSKÁ BYSTRICA 2013

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

Technický redaktor: PaedDr. Martin Pupiš, PhD.

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

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

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

Obsah časopisu a celé texty sú zverejnené na internete

<http://www.ff.umb.sk/katedry/katedra-telesnej-vychovy-a-sportu/veda-a-vyskum/exercitatio-corporis-motus-salus-vedecky-casopis.html>

OBSAH

ŠPORTOVÁ KINANTROPOLÓGIA

- JURAJ KREMNICKÝ – ALMIR ATIKOVIČ** 6
Zmeny úrovne gymnastických zručností na hrazde v etape gymnastickej predprípravy
- BARBORA NOVOTNÁ – NADEŽDA NOVOTNÁ** 18
Vplyv pohybového programu na nácvik vybraných cvičebných tvarov na kladine

ŠPORTOVÁ EDUKOLÓGIA

- MATEJ BENEC – NADEŽDA NOVOTNÁ – DÁVID GONOS** 26
Realizácia vyučovania plávania na vybraných základných školách v regióne Prešov
- LADISLAV KRUCHANICA** 33
Dynamika zmien plaveckej výkonnosti študentov 1. ročníka Vysokej školy bezpečnostného manažérstva v Košiciach v zimnom semestri akademického roku 2012/2013
- MARTINA MANDZÁKOVÁ – PETER MANDZÁK** 42
Porovnanie úrovne plaveckej spôsobilosti študentov odboru Šport v rokoch 2008 – 2012
- TOMÁŠ TRUDIČ** 56
Frekvencia výskytu oslabených svalov u dievčat II. Stupňa ZŠ v Banskej Bystrici

ŠPORTOVÁ HUMANISTIKA

- ŠTEFAN ADAMČÁK** 66
Názory žiakov 5. až 9. ročníka základnej školy na netradičné športové hry
- PAVOL BARTÍK – JÁN KUBIŠ** 76
Záujem žiakov základných škôl o voľnočasové pohybové aktivity v regióne mesta Detva
- JAROSLAV BROŽÁNI – VERONIKA ŠPÁNIKOVÁ** 86
Kvalita života vo vzťahu k frekvencii pohybovej aktivity v týždni u študentiek PEP a UPV PF UKF v Nitre
- PETER MESIARIK** 96
Postoje zdravotne znevýhodnených žiakov s mentálnym postihnutím na 2. stupni ZŠ k telesnej a športovej výchove

CONTENS

SPORTS KINANTHROPOLOGY

- JURAJ KREMnickÝ – ALMIR ATIKOVIČ** 6
The analysis of gymnastic skills on horizontal bar in stage of gymnastic pre-preparation
- BARBORA NOVOTNÁ – NADEŽDA NOVOTNÁ** 18
Kinetic program effect on training of the selected forms of exercises on the balanced beam

SPORTS EDUCOLOGY

- MATEJ BENCE – NADEŽDA NOVOTNÁ – DÁVID GONOS** 26
Realization of teaching swimming at selected primary schools in region Prešov
- LADISLAV KRUČANICA** 33
The dynamics of changes in the swimming performance of the 1st year students at University of security management in the winter semester of 2012/2013
- MARTINA MANDZÁKOVÁ – PETER MANDZÁK** 42
Comparison of the level swimming capabilities students of sport in the years 2008 – 2012
- TOMÁŠ TRUDIČ** 56
Frequencies of muscle weakness of girls on the II. elementary school in Banská Bystrica

SPORTS HUMANISTICS

- ŠTEFAN ADAMČÁK** 66
Opinions schoolgirls 5 to 9 year of primary school non-traditional sports games
- PAVOL BARTÍK – JÁN KUBIŠ** 76
Interests of students in primary schools of leisure physical activity in the region of Detva
- JAROSLAV BROŽÁNI – VERONIKA ŠPÁNIKOVÁ** 86
Life quality in a relation to frequency of activity during a week by pre-school and elementary pedagogy and teacher training for the primary education on Faculty of education at UKF in Nitra
- PETER MESIARIK** 96
Attitudes disabled pupils with mental disabilities at the second grade school to the physical and sport education

ŠPORTOVÁ KINANTROPOLÓGIA

ZMENY ÚROVNE GYMNASTICKÝCH ZRUČNOSTÍ NA HRAZDE V ETAPE GYMNASTICKEJ PREDPRÍPRAVY

JURAJ KREMnickÝ - 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, hrazda

PROBLÉM

Podľa kategorizácie Slovenskej gymnastickej federácie sa prvá etapa dlhodobej športovej prípravy nazýva etapa gymnastickej predprípravy. Za limitujúce považujú Buben - Kremnický (2008) a Rupčík (2010) spraviť vhodný výber jedincov s primeranými somatickými predpokladmi zameraných na športovú gymnastiku už v mladšom školskom veku. Strešková (2011), odporúča cvičenia na hrazde zamerané na prekonávanie prekážky, na cielenú všeobecnú a špeciálnu (silovú) prípravu a na nácvik špecifických športovo-gymnastických zručností. Technika cvičebných tvarov na hrazde sa vyznačuje tým, že svalová činnosť je zameraná na fixovanie opory a jednotlivých častí tela voči sebe. Z vlastných trénerských skúseností vieme že na hrazde sa v nižších vekových kategóriách vykonávajú statické (napr. prednos vo vise, vzpor, vis strmhlav, vis vznesmo, vis vzadu), ťahové (výmyk, zosun zo vzporu do visu, prevleky) a švihové (rúčkovanie vo vise aj vo vzpore, odkmih zo vzporu, výšvyhy, toč vzad, toč vpred) cvičebné tvary a polohy. Sú to základné polohy a cvičebné tvary ktoré sú základom pre obťažnejšie cvičebné tvary, ktoré budú nacvičovať neskôr vo vyšších kategóriách. Na kvalitné zvládnutie už aj týchto základných cvičebných tvarov a polôh je nevyhnutné vytvorenie motoricko-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.

CIEL'

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

HYPOTÉZY VÝSKUMU

V súvislosti so stanoveným cieľom predpokladáme, že:

H1: Úroveň osvojenia si gymnastických zručností na hrazde 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 hrazde 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 úrovni osvojenia si gymnastických zručností na hrazde v experimentálnom súbore.
2. Realizovať vstupné a výstupné hodnotenia úrovne osvojenia si gymnastických zručností na hrazde v experimentálnom a kontrolnom súbore a vzájomne ich porovnať.
3. Porovnať rozdiely v prírastkoch medzi vstupným a výstupným hodnotením úrovne osvojenia si gymnastických zručností na hrazde 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. Na konci experimentu bola priemerná telesná výška 124,6 cm, čiže nárast o 6cm a priemerná telesná hmotnosť 24,4 kg, nárast o 3,5 kg.

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 súborech uskutočnili vstupné hodnotenie vybraných gymnastických zručností na hrazde. Výstupné hodnotenie gymnastických zručností na hrazde sme realizovali v júni. Úroveň osvojenia cvičebných tvarov na hrazde 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 (2006).

V experimentálnom súbore sme v hlavnej časti tréningovej jednotky aplikovali nami vytvorený program špecifickej pohybovej prípravy a nácvik základných cvičebných tvarov na hrazde. 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,
- rovnovážové schopnosti,
- obratové (rotačné) schopnosti.

Kontrolný súbor absolvoval tréningový plán tradičným spôsobom. Tréningový proces bol sústredený hlavne na obsah technickej prípravy na bradlách. 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 hrazde: zo vzporu odkmihom zoskok; zo stoja výmyk znožmo; toč vzad; kmihanie vo vise v slučkách.

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 chybou, 2b – strednou chybou, 1b - hrubou chybou a 0b - nezvládnutie cvičebného tvaru.

Súčet bodov (max 16b) 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

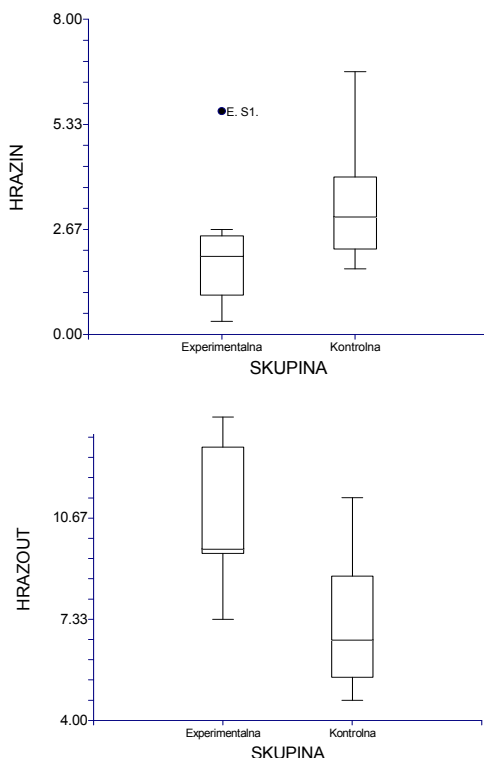
V tabuľke 1 a na obrázku 1 sme uviedli štatistické vyhodnotenie zmien mediánov úrovne osvojenia si gymnastických zručností na hrazde v obidvoch sledovaných súboroch pri vstupných a výstupných hodnoteniach. Zlepšenia v úrovni osvojenia si gymnastických zručností pri porovnaní výstupných s vstupnými hodnoteniami, ktoré sme zistili v KS o 3,7b a v ES o 7,7b boli štatisticky významné rozdiely na úrovni $p < 0,01$. Pri vstupných hodnoteniach boli probandi KS (3b) aj probandi ES (2b) zaradení v IV. pásme - podpriemernej úrovne osvojenia gymnastických zručností, pričom lepší bol KS o 1b v porovnaní s ES, čo bol štatisticky významný rozdiel na úrovni $p < 0,05$. Pri výstupných hodnoteniach boli probandi ES (9,7b) zaradení do II. pásma - dobrej a probandi KS (6,7b) do III. pásma - priemernej úrovne osvojenia gymnastických zručností. Pri výstupných hodnoteniach ES mal v porovnaní s KS lepšie výsledky o 3b. 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 8,3b, čo znamená štatisticky významnú zmenu na úrovni $p < 0,001$ k prírastku o 3,8b KS (tabuľka 1, obrázok 2).

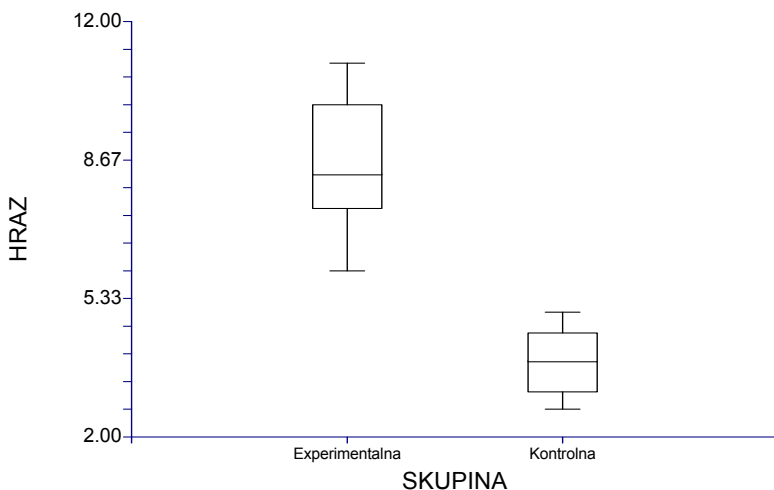
Tabuľka 1 Štatistické vyhodnotenie zmien mediánov úrovne osvojenia si gymnastických zručností na hrazde experimentálneho a kontrolného súboru

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
6,7 – 3,0	0,008**	9,7 – 2,0	0,004**	3,0 – 2,0	0,042*	6,7 – 9,7	0,001***	3,8 – 8,3	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



Obrázok 1 Štatistické vyhodnotenie zmien mediánov úrovne osvojenia si gymnastických zručností na hrazde experimentálneho a kontrolného súboru



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

V tabuľke 2 uvádzame výsledky hodnotenia úrovne osvojenia gymnastických zručností KS na hrazde. Zo 16b, ktoré mohli probandi získať za predvedenie štyroch cvičebných tvarov získal pri výstupnom hodnotení najviac proband J.M. (11,3b), ktorý zlepšil svoj výkon o 4,6b voči vstupnému hodnoteniu a bol zaradený ako jediný do II. pásma - dobrej úrovne osvojenia si gymnastických zručností na hrazde. Najvýraznejšie zlepšenie v počte získaných bodov oproti vstupnému hodnoteniu sme zaznamenali u probanda K.O., 5b. O 4b lepší výkon predviedli na konci sledovaného obdobia probandi J.G. a L.P. Najslabším výsledkom bol zisk 4,7b u probanda P.L., ktorý síce zlepšil svoje výstupné hodnotenie voči vstupnému o 3b, ale väčšinu cvičebných tvarov predviedol s hrubými chybami.

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

Kontrolný súbor										
HRAZDA	zo vzporu odkmihom zoskok		zo stoja výmyk znožmo		toč vzad		kmihanie vo vise v slučkách		SPOLU	
n=8	Vstup	Výstup	Vstup	Výstup	Vstup	Výstup	Vstup	Výstup	Vstup	Výstup
J.M.	2,0	3,0	2,0	3,0	0,7	2,3	2,0	3,0	6,7	11,3
D.L.	1,0	2,0	0,0	1,0	0,0	1,0	1,7	2,0	2,7	6,0
E.P.	1,0	1,7	0,0	1,0	0,0	1,0	1,0	2,0	2,0	5,7
J.G.	2,0	2,7	0,0	1,0	0,0	1,7	1,3	2,0	3,3	7,3
K.O.	2,0	2,7	0,0	2,0	0,0	1,7	2,0	2,7	4,0	9,0
L.P.	1,3	2,3	1,3	2,0	0,0	1,7	1,3	2,0	4,0	8,0
P.L.	1,0	1,0	0,0	1,0	0,0	1,0	0,7	1,7	1,7	4,7
S.K.	1,0	2,0	0,0	0,0	0,0	1,3	1,7	2,0	2,7	5,3
Min	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,7	1,7	1,7	4,7
Max	2,0	3,0	2,0	3,0	0,7	2,3	2,0	3,0	6,7	11,3
x	1,4	2,2	0,4	1,4	0,1	1,5	1,5	2,2	3,4	7,2
m									3,0	6,7
s									1,578	2,225

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

Jednotlivé cvičebné tvary v KS boli zvládnuté s strednými až hrubými chybami. V priemere probandi zlepšili odkmihom zoskok zo vzporu o 0,8b z 1,4b na 2,2b. S malou chybou v doskoku tento cvičebný tvar zacvičili len probandi J.M., J.G. a K.O. ktorí získali 2,7b - 3b. Ostatní probandi sa pohybovali na úrovni 1b - 2,3b. Ich najväčšie chyby v predvedení sa týkali gymnastického držania tela po odkmihnutí zo vzporu, výšky zákmihu, razencie v odtlačení z ramien, spevnenia pletenca ramenného, držania špičiek a vystretých nôh v kolenách a stability v doskoku. Výmyk znožmo zlepšili probandi v tomto súbore v priemere o 1b, pričom

proband S.K. dostal 0b za nezvládnutie tohto cvičebného tvaru aj vo výstupnom hodnotení. Väčšina probandov zvládla tento silovo náročný cvičebný tvar s hrubými chybami, len proband J.M. získal 3b a proband K.O. 2b. Konštatujeme, že plynulé predvedenie výmky znožmo až do polohy vzporu na vystretých pažiach v dokonalom gymnastickom držaní robilo probandom tohto súboru značné problémy. Toč vzad sa na konci sledovaného obdobia ukázal ako cvičebný tvar, ktorý zlepšili najviac v priemere o 1,4b, pričom pri vstupnom hodnotení väčšina probandov tento cvičebný tvar nezvládla. Vo výstupnom hodnotení získal za toč vzad najlepší bodový zisk proband J.M. (2,3b), traja probandi ho zvládli na 1,7b (J.G., K.O. a L.P.). Ostatní probandi predviedli toč vzad s hrubými chybami, ktoré spočívali v gymnastickom držaní tela, v nedostatočnej kontrole nad pohybom a nesprávnou polohou hlavy. Kmihanie vo vise v slučkách predviedli probandi so strednými chybami na 2,2b, pričom oproti vstupnému hodnoteniu sa zlepšili o 0,7b. Pri kmihaní na hrazde im chýbalo dostatočné tzv. „nakopnutie“, od ktorého sa odvíja výška predkmihu, pričom rovnako je podstatná aj schopnosť využiť kyvadlový pohyb. Dôležité je vyviešť zákmih čo najvyššie, a tým dosiahnuť požadovaný rozsah pohybu. Efektívne využitie týchto biomechanických zákonitostí je možné len pri dokonalnej kontrole pohybu. Správne gymnastické držanie tela, maximálne vytiahnutie z ramien v prechode cez vis a správne vystihnutie momentu, kedy je potrebné nasadiť tzv. „bič“ resp. nakopnutie. V KS zvládol tento cvičebný tvar najlepšie proband J.M. (3b), ktorý si vďaka svojej schopnosti precíťiť pohyb osvojil dynamické nakopnutie, a tým dosiahol aj požadovaný rozsah kmihov. Od dokonalého predvedenia ho však delili malé chyby v držaní končatín. Ostatní probandi si osvojili cvičebný tvar na úrovni 2b, čiže so strednými chybami.

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

Experimentálny súbor										
HRAZDA	zo vzporu odkmihom zoskok		zo stója výmyk znožmo		toč vzad		kmihanie vo vise v slučkách		SPOLU	
n=9	Vstup	Výstup	Vstup	Výstup	Vstup	Výstup	Vstup	Výstup	Vstup	Výstup
E.S1.	1,7	4,0	1,7	3,0	0,7	3,3	1,7	3,7	5,7	14,0
E.S2.	0,7	3,0	1,0	2,0	0,0	2,0	1,0	2,7	2,7	9,7
P.S.	0,0	3,0	0,0	2,0	0,0	2,0	1,0	2,7	1,0	9,7
A.S.	1,0	4,0	0,0	3,0	0,0	3,0	1,0	3,0	2,0	13,0

M.K.	0,0	3,0	0,0	2,0	0,0	1,7	0,3	3,0	0,3	9,7
T.V.	0,3	3,3	0,0	1,3	0,0	1,7	0,7	3,0	1,0	9,3
P.K.	0,7	2,0	0,0	1,3	0,0	1,7	0,7	2,3	1,3	7,3
I.P.	1,0	3,0	0,0	1,0	0,0	3,0	1,0	3,0	2,0	10,0
S.P.	1,0	3,7	0,0	2,7	0,3	3,3	1,0	3,3	2,3	13,0
Min	0,0	2,0	0,0	1,0	0,0	1,7	0,3	2,3	0,3	7,3
Max	1,7	4,0	1,7	3,0	0,7	3,3	1,7	3,7	5,7	14,0
x	0,7	3,2	0,3	2,0	0,1	2,4	0,9	3,0	2,0	10,6
m									2,0	9,7
s									1,550	2,189

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

V tabuľke 3 uvádzame výsledky hodnotenia úrovne osvojenia gymnastických zručností ES na hrazde. Najviac bodov získal za takmer dokonalé predvedenie vo výstupnom hodnotení proband E.S1. (14b), druhý najvyšší bodový zisk dosiahli výborné hodnotenie probandi A.S. a S.P. (13b). Títo dvaja probandi dosiahli aj najväčšie rozdiely medzi vstupným a výstupným hodnotením A.S. sa zlepšil o 11b a S.P. o 10,7b. Najmenej bodov v rámci súboru získal P.K. (7,3b) a skončil s priemerným hodnotením osvojenia si gymnastických zručností na hrazde.

Pri hodnotení jednotlivých cvičebných tvaroch si probandi experimentálneho súboru počínali nasledovne. Odkmihom zoskok zo vzporu dokonale predviedli na plný počet bodov (4b) dvaja probandi E.S1 a A.S.. Takmer dokonalý výkon sa podaril aj probandom T.V. (3,3b) a S.P. (3,7b). S malými chybami súvisiacimi najmä s výškou odkmihu a doskokom na úrovni 3b si cvičebný tvar osvojili probandi E.S2., P.S., M.K. a I.P., so strednou chybou proband P.K. (2b). Za silovo náročný cvičebný tvar výmyk znožmo, ktorí predviedli so strednými chybami dostali v priemere probandi ES v záverečnom hodnotení 2b, čím ho vylepšili o 1,7b voči vstupnému hodnoteniu. Iba dvaja probandi predviedli tento cvičebný tvar s malou chybou – E.S1 a A.S. a získali 3b. Ostatní probandi predviedli výmyk znožmo s chybami v plynulosti pohybu a ukončením vo vzpore na pokrčených pažiach v laktloch. Toč vzad predviedli s malou chybou probandi E.S1., S.P., A.S. a I.P., ktorí za tento cvičebný tvar v záverečnom hodnotení získali 3b - 3,3b. Probandi E.S2. a P.S. predviedli cvičebný tvar so strednými chybami so ziskom 2,0b, ostatní probandi dostali za tento cvičebný tvar 1,7b. Najčastejšie chyby súviseli s nedostatočnou kontrolou pohybu, ktorá mala za následok vysadenie v záverečnej fáze cvičebného tvaru vo vzpore vplyvom zrýchleného pohybu špičiek. Za takmer dokonalé kmihanie vo vise získal najviac bodov E.S1 (3,7b), ktorý vylepšil svoj výkon o 2b, hneď za ním proband S.P. (3,3b), ktorý sa zlepšil o 2,3b. Malé chyby v rozsahu kmihov sme zaznamenali u probandov A.S., M.K., T.V. a I.P. (3b). Najnižšie bodové hodnotenie získal proband P.K. (2,3b) za nedostatočný rozsah pohybu. Celkove si probandi ES

osvojili tento cvičebný tvar na priemernú bodovú hodnotu 3b, pričom rozdiel oproti vstupnému hodnoteniu bol 2,1b.

ZÁVER

Z analýzy výsledkov konštatujeme, že stanovenú H1, v ktorej sme predpokladali, že úroveň osvojenia si gymnastických zručností na hrazde 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 bradlách budú signifikantne vyššie v experimentálnom súbore pri porovnaní s kontrolným súborom.

Pri výstupných hodnoteniach boli probandi ES (9,7b) zaradení do II. pásma - dobrej a probandi KS (6,7b) do III. pásma - priemernej úrovne osvojenia gymnastických zručností. Pri individuálnych výstupných hodnoteniach KS sme zistili, že probandovi J.M. sa podarilo splniť kritériá na zaradenie do II. pásma - dobrej úrovne osvojenia gymnastických zručností. Probandi K.O., L.P., E.P., J.G., D.L. splnili kritériá do III. pásma - priemernej úrovne osvojenia gymnastických zručností. Probandi S.K., P.L. zostali v IV. pásme - podpriemernej úrovne osvojenia gymnastických zručností, lebo nedokázali predviesť požadované cvičebné tvary bez hrubých a stredných chýb, ktoré súviseli s nedostatočným gymnastickým držaním tela, rozsahom pohybu a nedostatočnou podporovou prípravou. Pri výstupných hodnoteniach ES sme zistili, že probandi E.S1., A.S., S.P. splnili kritériá na zaradenie do I. pásma - výbornej úrovne osvojenia gymnastických zručností. Probandi E.S2., P.S., M.K., I.P. do II. pásma - dobrej úrovne osvojenia gymnastických zručností. Probandi T.V. a P.K. len do III. pásma - priemernej úrovne osvojenia gymnastických zručností. Predvedené cvičebné tvary na hrazde neboli v ES zvládnuté na očakávanej úrovni. Do budúcnosti odporúčame pracovať na zlepšení spevnenia tela v silových cvičebných tvaroch a zvýšiť kontrolu pohybu pri švihových cvičebných tvaroch na hrazde (toč vzad, kmihanie vo vís).

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.
- KOCHANOWICZ, K. 1998. *Kompleksowa kontrola w gimnastyce sportowej*. Gdansk : Akademia Wychowania Fizycznego. 1998. 211 s. ISBN 83 – 85968 – 58 –X
- KREMnickÝ, J. 2003. Přípravné 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.

- NOVOTNÁ, N. 2003. *Strečing a rozvoj ohybnosti detí mladšieho školského veku*. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, Pedagogická fakulta. 62 s. ISBN 80-8055-751-9
- RUPČÍK, Ľ. 2010. Vstupná úroveň pohybovej výkonnosti v etape výberu detí pre športovú gymnastiku. In *Športový tréning : vedecké poznatky zo športového tréningu v gymnastických športoch, tancoch, úpoloch, kulturistike a fitnes [elektronický dokument]*. - Bratislava : Peter Mačura - PEEM, 2010. - ISBN 978-80-8113-028-1. - s. 81-83
- SAWCZYN, S., SHAKHLIN, B., ZASADA, M. 2006. *Model characteristics of training loads in top level gymnasts*. Gdansk : Jędrzej Śniadecki Academy of Physical education and Sport, 2006. 141 s. ISBN 83 – 89227 – 52 – 5.
- STREŠKOVÁ, E. 2011. *Športová gymnastika*. Bratislava : Peter Mačura - PEEM, 2011. 228 s. ISBN 978-80-8113-026-7

ZHRNUTIE

Príspevok sa zaoberá analýzou experimentu zameraného na zvyšovanie úrovne osvojenia gymnastických zručností na hrazde 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 boli probandi KS (3b) aj probandi ES (2b) zaradení v IV. pásme - podpriemernej úrovne osvojenia gymnastických zručností, pričom lepší bol KS o 1b v porovnaní s ES, čo bol štatisticky významný rozdiel na úrovni $p < 0,05$. Pri výstupných hodnoteniach boli probandi ES (9,7b) zaradení do II. pásma - dobrej a probandi KS (6,7b) do III. pásma - priemernej úrovne osvojenia gymnastických zručností. Pri výstupných hodnoteniach ES mal v porovnaní s KS lepšie výsledky o 3b. 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 8,3b, čo znamená štatisticky významnú zmenu na úrovni $p < 0,001$ k prírastku o 3,8b KS

SUMMARY

THE ANALYSIS OF GYMNASTIC SKILLS ON HORIZONTAL BAR IN STAGE OF GYMNASTIC PRE-PREPARATION

The article analyses acquisition level of gymnastic skills on horizontal bar in stage of gymnastic pre-preparation. The monitored experimental and control group had the same warm up, setting up exercises 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 1 point than experimental group, this difference was statistically significant on level $p < 0,05$. According to output valuation the probands of

experimental group were ranked in II.-zone (good) and probands of control group in III.-zone (average) of acquisition of gymnastic skills. Comparison of outputs showed that the experimental group had 3 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 8,3 points what means statistically significant change on level $p < 0,001$ to increase of 3,8 points in control group.

KEYWORDS: Gymnastic pre- preparation, physical preparation, horizontal bar

VPLYV POHYBOVÉHO PROGRAMU NA NÁCVIK VYBRANÝCH CVIČEBNÝCH TVAROV NA Kladine

BARBORA NOVOTNÁ – NAĎA NOVOTNÁ

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

KLÚČOVÉ SLOVÁ: Pohybový program, kladina, vybrané cvičebné tvary

ÚVOD

Gymnastické športy patria medzi koordinačno-estetické (alebo aj technicko-estetické) športy, ktorých spoločným znakom je okrem štruktúrálnej podobnosti pohybového obsahu, aj spôsob hodnotenia. Predvedený výkon sa hodnotí z hľadiska obsahu, t.j. podľa obťažnosti, z hľadiska techniky, t.j. podľa spôsobu riešenia pohybovej úlohy a z hľadiska estetického, t.j. podľa priebehu pohybu a čistoty predvedenia.

Pohybové učenie v gymnastike je zvládnutie najprv hrubej, potom jemnej koordinácie v čase. Nemáva lineárny priebeh, po sérii úspešných pokusov môže dôjsť k výraznému zhoršeniu s rôznou dobou trvania. Alebo môže dôjsť ku stagnácii. V takýchto prípadoch sa odporúča použiť iné didaktické prostriedky ako doteraz alebo nové prípravné cvičenia, voľiť iné slovné formulácie alebo nejaký čas tento prvok nezaraďovať. Hlavne by nemalo dochádzať v takýchto prípadoch k dlhodobému opakovaniu cvičenia v rovnakých podmienkach. Mohol by tak vzniknúť psychický blok, v jeho dôsledku nekoncentrovanosť až nechúť k nácviku. Obsah pohybového učenia a jeho načasovanie by malo korešpondovať s teóriou senzitivných období, kedy sú jednotlivé funkcie a zručnosti rozvíjané v časovej postupnosti v súlade s biologickým vývojom jedinca. To je predpokladom efektívnej kultivácie biologického potenciálu človeka bez zdravotných rizík (Krištofič, 2009)

PROBLÉM

Kladina je klasické náradie v športovej gymnastike žien. Počas učenia sa nových gymnastických zručností, gymnastky často cvičia na nižších kladinách. Ich rozmery môžu byť zachované, alebo ide o tzv. kladiny na nácvik, mini kladiny, rozšírené kladiny alebo dokonca len čiary na žinenkách (Blahutková, Ružičková, 1999).

Pre osvojenie si širokej škály gymnastických cvičení je potrebné pred samotným začiatkom ich nácviku rozvíjať tie kondičné a koordinačné schopnosti, ktoré vykonanie daných cvičebných tvarov determinujú. Vo všeobecnosti sa nazývajú prípravné cvičenia. Môžeme ich rozdeliť na:

- o cvičenia na spevňovanie svalstva celého tela,
- o cvičenia rovnováhy,
- o rotačné cvičenia,
- o cvičenia na posilňovanie horných končatín a trupu,
- o odrazové cvičenia,
- o cvičenia na rozvoj flexibility.

Kvalitné zvládnutie prípravných cvičení dáva predpoklad pre rýchlejšie a technicky správne osvojenie si jednotlivých cvičebných tvarov v akrobacii i na náradí.

Cvičenie na kladine si vyžaduje venovať pozornosť všetkým druhom prípravných cvičení, osobitne však spevňovacím cvičeniam a cvičeniam rovnováhy. Podľa Neumana (2003) a Kremnického (2003) rovnováhové schopnosti patria do komplexu koordinačných schopností a podieľajú sa na riadení a regulácii motorických schopností človeka. Rovnováha je predpokladom a aj cieľom celého zástupu športových disciplín. Podľa Perečinskej (2000) zohráva významnú úlohu pri udržiavaní vzpriamenej polohy tela vo vzťahu k príťažlivosti a ďalším pôsobiacim silám v stoji (statická rovnováha) a v pohybe (dynamická rovnováha).

Cvičenia rovnováhy sú zamerané na rozvoj schopnosti udržiavať rovnováhu tela v rôznych podmienkach, napr. na pohyblivej alebo naklonenej rovine, na pohybujúcej sa podložke, na zmenšenej ploche opory.

CIEĽ, HYPOTÉZA A ÚLOHY PRÁCE

Cieľom našej práce bolo overiť vhodnosť pohybového programu, zloženého z kondičných, koordinačných a prípravných gymnastických cvičení zameraných na nácvik dvoch cvičebných tvarov na kladine. Predpokladáme, že vplyvom nami zostaveného pohybového programu dospejeme na konci sledovaného obdobia k osvojeniu si vybraných cvičebných tvarov na kladine tak, aby pri výstupnom hodnotení dosiahli probandky najvyšší stupeň hodnotenia 4.

Cieľ práce sme plnili nasledovnými úlohami:

- o Vytvorenie experimentálneho súboru
- o Vstupné testovanie vybraných pohybových schopností
- o Vypracovanie experimentálneho programu.
- o Realizácia experimentálneho programu v praxi.
- o Výstupné testovanie vybraných pohybových schopností.
- o Výstupné hodnotenie vybraných cvičebných tvarov na kladine.
- o Analýza získaných údajov.

METODIKA

Experimentálny súbor tvorili tri gymnastky Klubu športovej gymnastiky v Detve, ktoré podľa veku a tréningových ukazovateľov zaraďujeme do etapy začiatkovej športovej špecializácie. Priemerný kalendárny vek probandiek v čase začiatku experimentu bol 6,9 roka. Základné somatometrické ukazovatele a dĺžku gymnastickej praxe našich probandiek uvádzame v tabuľke 1.

Tabuľka 1 Základné údaje o experimentálnom súbore (n=3)

Proband	Iniciály	Hmotnosť	Výška	Kalendárny vek	Počet rokov venovaných gymnastike
1	A-M	17,3 kg	124cm	7,2	2
2	L	18,1 kg	126cm	6,9	2
3	K	16,6 kg	121cm	6,6	2
Priemerná hodnota (x)		17,3 kg	123,6cm	6,9	2,33

Výskum sme realizovali od 20. augusta 2012 do 9. novembra 2012 v špecializovanej telocvični ŠKG v Detve. V tomto období bol do tréningového procesu probandiek zaradený experimentálny činiteľ. Počas výskumu bol experimentálny program realizovaný v piatich dňoch týždňa vždy v rozsahu 45 minút.

Vstupné merania vybraných silových schopností gymnastiek pomocou štanďarizovaných a neštanďarizovaných testov a vybrané pohybové zručnosti na kladine sme uskutočnili v prvom týždni výskumu, t.j. 20. 8. a výstupné merania sme uskutočnili v poslednom týždni výskumu, t.j. 9.11. 2012. V tomto období sme uskutočnili aj hodnotenie vybraných cvičebných tvarov na kladine podľa posudzovacej škály, ktorú sme vypracovali podľa pravidiel FIG. V jednotlivých prvkoch sme sa zamerali na hodnotenie správnej techniky predvedenia cvičebných tvarov.

Počas obdobia, v ktorom experiment prebiehal, absolvovali sledované gymnastky týždenne 9 tréningových jednotiek. Za celé obdobie experimentu, po vynechaní sviatkov a dní, kedy boli na pretekoch, mali absolvovať 91 tréningových jednotiek. Na zisťovanie výskumných údajov sme použili nasledovné metódy:

Pedagogický experiment

Pri rešpektovaní cieľa našej práce sme využili jednoskupinový postupný pedagogický experiment. Experimentálny, čiže manipulujúci podnet, ktorý vykonali probandky v časovom intervale Δt , rozhodol o výsledných hodnotách experimentu. Umožnilo nám to porovnať úroveň vstupných a výstupných stavov probandiek, zistiť zmeny medzi stavmi a teda zistiť vplyv experimentálneho činiteľa.

Experimentálnym činiteľom bol nami vytvorený experimentálny program, obsahujúci súbor cvičení základnej gymnastiky s posilňovacím účinkom na rozvoj silových schopností gymnastiek. Pri zostavovaní experimentálneho činiteľa sme vychádzali z vlastných teoretických a praktických skúseností, ako aj z poznatkov trénerov športovej gymnastiky KŠG v Detve a GK pri ŠK UMB Banská Bystrica.

Z prostných cvičení sme do programu zaradili cvičenia na spevnenie celého tela, posilňovacie cvičenia bez náčinia a odrazové cvičenia dolných končatín. Z cvičení na náradí sme využili cvičenia na rebrinách, švédskej debne, bradlách o nerovnakej výške žrdi, hrazde, lanách a trampolíne.

Na zisťovanie správnosti predvedenia sledovaných cvičebných tvarov na kladine sme použili metódu priameho pozorovania. Pozorovanie a následne posudzovanie uskutočnili traja examinátori, ktorých bodové hodnotenie prvkov sa priemerovalo. Vlastná posudzovacia škála hodnotenia:

Hodnotenie pre obrat o 180° obojnožne

4 b. cvičebný tvar je predvedený správnou technikou

3 b. obrat je vykonaný s nenapnutými dolnými končatinami a pažami

2 b. obrat je vykonaný na nenapnutých dolných končatinách a v nedostatočnom výpone

1 b. cvičenec má nesprávne držanie celého tela (uvoľnené paže, dolné končatiny, postavenie trupu), nadbytočné sprievodné pohyby, obrat nie je plynulý

0 b. obrat nebol predvedený, cvičenec pri predvedení obratu spadol z náradia

Hodnotenie váhy predklonmo

4 b. cvičebný tvar predvedený správnou technikou, voľná noha zvierá so stojnou nohou uhol väčší ako 90° , výdrž min. 2 sek.

3 b. váha je vykonaná s nenapnutými dolnými končatinami a pažami

2 b. váha je vykonaná s nenapnutými dolnými končatinami a pažami a voľná noha je pod horizontálnou úrovňou (so stojnou nohou zvierá uhol menší ako 90°)

1 b. cvičenec má nesprávne držanie celého tela (uvoľnené paže a dolné končatiny, príliš hlboký predklon trupu a voľná noha pod horizontálnou úrovňou), nadbytočné sprievodné pohyby

0 b. váha nebola predvedená, cvičenec spadol z náradia, nedostatočná výdrž v konečnej polohe

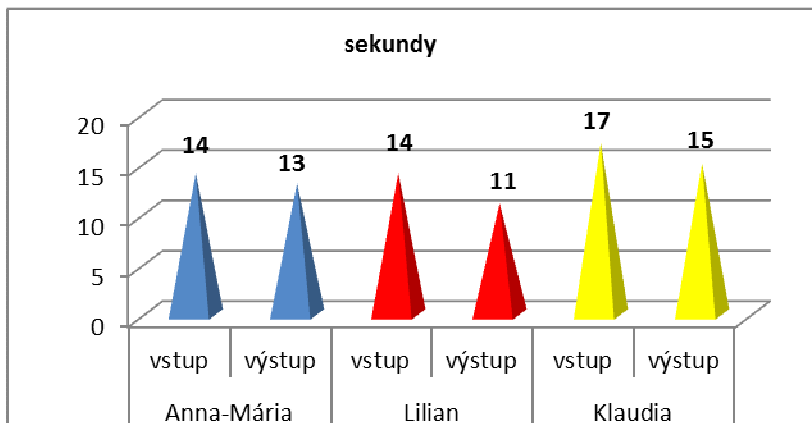
Pri spracovaní údajov a na interpretáciu výsledkov sme použili logické metódy a matematické výpočty na vyjadrenie rozdielov v nameraných hodnotách medzi vstupnými a výstupnými výsledkami testovania a hodnotenia.

VÝSLEDKY

Pred a počas zavádzania prípravných cvičení do tréningového procesu sme rozvíjali vybrané silové schopnosti s cieľom upevniť tzv. jadro tela ako nevyhnutný predpoklad pre zvládnutie vybraných cvičebných tvarov.

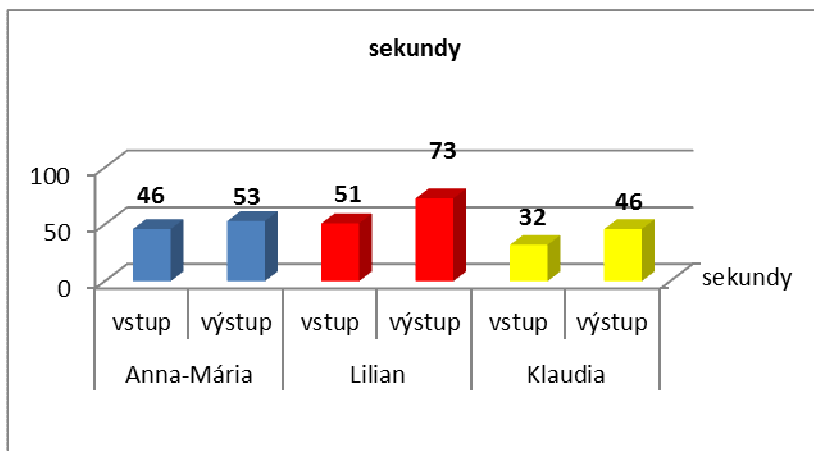
Schopnosť spevniť svalstvo celého tela sme hodnotili testom ľah vzadu a výdrž počas 30 sekúnd na vysokej kladine. Najviac problémov s vykonaním tohto testu mala Klaudia, pri vstupnom hodnotení pri prvom pokuse z kladiny spadla. Dá sa však povedať, že všetky tri probandky test pri vstupnom hodnotení zvládli. Pri výstupnom hodnotení bola u nich badateľná zmena v držaní tela počas ľahu, nevykonávali tak výrazné pohyby pažami na udržanie rovnováhy v polohe.

Pri hodnotení dynamickej rovnováhy sme použili test beh po kladine (3 dĺžky) na čas. Najlepšie výsledky dosiahla Lilian, ktorá sa zlepšila o 3 sekundy, najslabší výsledok sme zaznamenali u Anny – Márie, zlepšenie vo výstupnom hodnotení o 1 sekundu. Klaudia sa zlepšila o 2 sekundy (obr.4).



Obrázok 1 Zmeny vo výkonoch v teste beh po kladine

Pre cvičenie na kladine je potrebná vzhľadom na cvičebné tvary, ktoré tu gymnastky cvičia, ako dynamická, tak aj statická rovnováha. Citlivosť vestibulárneho aparátu a statickú rovnováhu so zavretými očami sme testovali testom stoj na jednej nohe po otáčaní sa. U probandiek sme zaznamenali výrazný rozvoj tejto schopnosti. Myslíme si, že k rozvoju došlo predovšetkým tým, že gymnastky cvičili množstvo prípravných cvičení nie len na nízkej kladine, ale aj na vysokej. Najmenšie zlepšenie sme zaznamenali u Anny – Márie. Zlepšila sa o 7 sekúnd. Lilian dosiahla pri vstupnom testovaní najlepší výkon, najviac sa aj zlepšila – o 22 sekúnd. Rozdiel medzi výsledkami vstupného a výstupného hodnotenia u Klaudie predstavuje zlepšenie o 14 sekúnd.



Obrázok 2 Zmeny vo výkonoch v teste stoj na jednej nohe po otáčaní sa

Pred a počas zavádzania prípravných cvičení do tréningového procesu sme rozvíjali vybrané silové schopnosti s cieľom upevniť tzv. jadro tela ako nevyhnutný predpoklad pre zvládnutie vybraných cvičebných tvarov. Pri samotnom nácviku vybraných cvičebných tvarov sme vychádzali z toho, že gymnastky zvládli všetky na prostných. Postupne sme cvičenie umiestnili na nízku kladinu (20 cm), stredne vysokú (50 cm) a vysokú 125 cm. V začiatkoch nácviku váhy predklonmo a obratu o 180 stupňov im trénerka poskytovala dopomoc a záchranu. Postupne ju obmedzila na prítomnosť pri náradí.

Gymnastky zvládli vybrané cvičebné tvary za dva a pol mesiaca veľmi dobre, aj keď nie úplne dokonale. Z vybraných cvičebných tvarov na kladine sledované dievčatá najlepšie zvládli obrat o 180 stupňov obojnožne. Myslíme si, že jeho nácvik kladne ovplyvnilo nie len skvalitnenie spevňovania tela, ale aj baletná príprava gymnastiek, ktorá sa uskutočňovala jedenkrát týždenne v rozsahu 90 minút.

Viac nedostatkov sme zaznamenali pri predvedení váhy predklonmo. Aj keď ju dievčatá trénovali na zemi v upravených podmienkach (na čiare, pri rebrine), často krát nedokázali zanožiť nohu do potrebnej výšky, aby rozsah prvku bol akceptovaný pravidlami ako váha. Zvládnutie tohto cvičebného tvaru bolo potrebné

viac opakovaní. Váha predklonmo je náročný statický cvičebný tvar. Okrem toho, že si jeho zvládnutie vyžaduje dobre rozvinutú rovnováhu, je náročný aj na flexibilitu gymnastiek. Aj pri tomto cvičebnom tvare výsledky experimentu ukázali, že ho dievčatá zvládli veľmi dobre, aj keď ich výkon mohla taktiež ovplyvniť baletná príprava, ktorú absolvujú probandky každý týždeň.

Tabuľka 2 Výsledky hodnotenia cvičebných tvarov u jednotlivých probandiek (priemer bodov)

Cvičebný tvar	Anna-Mária	Lilian	Klaudia
Váha	3	3	3
Obrat	3,66	4	3

ZÁVER

Cieľom našej práce bolo vytvoriť a overiť súbor prípravných cvičení pre nácvik vybraných cvičebných tvarov na kladine. Súbor sme vytvorili z cvičení, ktorými sme sledovali rozvoj vybraných silových schopností a cvičení na kladine, ktorých zvládnutie je východiskom pre nácvik vybraných prvkov.

Pred experimentom sme si stanovili predpoklad, že správnym výberom a aplikáciou prípravných cvičení v tréningovom procese skúmaného súboru dospejeme k osvojeniu si vybraných cvičebných tvarov na kladine do konca sledovaného obdobia.

Počas tohto obdobia dosiahla najlepšie výsledky v rozvoji sledovaných ukazovateľov, ako aj v zvládnutí vybraných cvičebných tvarov probandka Lilian. Vo všetkých hodnotených prvkoch bola hodnotená examinátormi najlepšie, hoci absolvovala najmenej tréningových jednotiek s obsahom experimentálneho činiteľa. Nazdávame sa, že u nej je to výsledok vysokej úrovne motorickej docility.

Najslabšie výsledky dosiahla probandka Klaudia, ani v jednom hodnotenom cvičebnom tvare nedosiahla maximálnu bodovú hodnotu. Jej najväčšou slabinou je malá sila paží a nazdávame sa, že aj jej hanblivosť pri cvičení, osobitne pri nevydarených pokusoch.

Výsledky experimentu však ukázali, že stanovenú hypotézu nie je možné prijať. Nami vypracovaný experimentálny program sa síce ukázal ako vhodný pre rozvoj vybraných silových a koordinačných schopností, potrebných pre nácvik váhy predklonmo a obratu o 180 stupňov obojonožne na kladine u dvoch probandiek, obdobne ako aj prípravné cvičenia na nácvik vyššie spomínaných cvičebných tvarov. Avšak jedna probandka nezvládla cvičebný tvar - premet bokom na kladine. Pre jeho zvládnutie pravdepodobne potrebuje viac času a a nazdávame sa, že potrebuje taktiež zväčšiť silu paží, aby nadobudla istotu pri cvičení na vysokej kladine.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

BLAHUTKOVÁ, M. – RŮŽIČKOVÁ, M. 1999. *Sportovní gymnastika II.* – Ženy. Brno : Masarykova univerzita, 1999. 67 s. ISBN 80-210-2040-7

- KREMnický, J. 2003. Prípravné 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.
- KRIŠTOFIČ, J. 2009. Pohybové učení v gymnastice. In Kolektiv autorů. *Gymnastika*. Praha : Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1733-6, s. 57-62
- NEUMAN, J. 2003. *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. Praha: Portál s.r.o., 2003, 160 s. ISBN 80-7178-730-2
- PEREČINSKÁ, K. 2000. Cvičenia rovnováhy. In Perečinská, K. – Antošovská, M. *Všeobecná gymnastika*. Vysokoškolské učebné texty. Prešov : PU FHPV, 2000. ISBN 80-8068-021-3. s. 44-46.

ZHRNUTIE

V predloženej práci sú spracované výsledky sledovania vplyvu pohybového programu na vybrané pohybové schopnosti gymnastiek a následne na úroveň osvojenia si vybraných gymnastických cvičebných tvarov na kladine. Hlavnou metódou výskumu bol experiment, počas ktorého autorka overovala pohybový program.

Výsledky testovania vybraných schopností ukázali, že v každom sledovanom ukazovateli došlo k nárastu úrovne. Vychádzajúc z uvedeného je možné konštatovať, že aj na základe vplyvu experimentálneho činiteľa, t.j. pohybového programu probandky zvládli vybrané gymnastické cvičebné tvary na kladine na vysokej úrovni, aj keď nezískali maximálne hodnotenie.

SUMMARY

KINETIC PROGRAM EFFECT ON TRAINING OF THE SELECTED FORMS OF EXERCISES ON THE BALANCED BEAM

In the present work are processed results of monitoring of kinetic program effects on the selected power and coordination skills of gymnasts and consequently on the level of acquirement of selected gymnastic forms of exercises on the balanced beam. The main method of research was the experiment in which authoress verified kinetic program. Test results of power and coordination skills indicated, that each monitored indicator was increased. Based on the above it can be said, that under the influence of experimental factor, i. e. kinetic program, probands had mastered at the high level selected gymnastic form of exercises on the balance beam.

KEY WORDS: Kinetic program, balanced beam, selected gymnastic forms

ŠPORTOVÁ EDUKOLÓGIA

REALIZÁCIA A POSTOJE ŽIAKOV K VYUČOVANIU PLÁVANIA NA VYBRANÝCH ZÁKLADNÝCH ŠKOLÁCH V REGIÓNE PREŠOV

MATEJ BENCE - NADEŽDA NOVOTNÁ - DÁVID GONOS

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

KLÚČOVÉ SLOVÁ: Plávanie, základný plavecký výcvik, plavecká spôsobilosť, žiaci základných škôl

ÚVOD

Plávanie je jednou z najstarších pohybových aktivít ovplyvňujúcich ontogenetický vývoj jedinca, ktoré najmä v súčasnosti prostredníctvom rekreačného, alebo výkonnostného športu umožňuje upevňovanie zdravia, vytvára možnosti zlepšovania fyzickej a psychickej kondície a optimálneho životného kréda a štandardu nastupujúcej generácie už v základných školách. Nezabúdajme na vetu Platóna „Nevie čítať ani plávať“, ktorá je stále aktuálna z pohľadu harmonického rozvoja osobnosti.

Výchovu mladej generácie má zabezpečiť najmä rodina, ale aj škola, ktorá sa veľkou mierou podieľa počas výchovnovzdelávacieho procesu na formovaní osobnosti žiaka. Z hľadiska bezpečnosti považujeme za nutné už na základných školách odstraňovať plaveckú negramotnosť žiakov. Oprávnenosť tohto konštatovania potvrdzuje aj štatistika – počet utopených ročne na Slovensku, ktorý predstavuje 120 – 130 osôb, predovšetkým z radov mladej generácie (Baran, 2006). Sledovanie uvedenej problematiky – realizácie plaveckých výcvikov a plaveckej spôsobilosti žiakov základných škôl, vyhodnotenie dosiahnutých výsledkov a hodnotenie ich vplyvu na zdravotne orientovanú zdatnosť je aj súčasťou výskumnej úlohy VEGA č.1/0253/11, ktorá je v štádiu riešenia.

PROBLÉM

Základné plávanie považuje Jursík (1995) za počiatočnú etapu vyučovania plávania zameranú na získanie plaveckej spôsobilosti, plaveckých zručností, na osvojenie si pohybového návyku v plávaní. Základné plávanie rozdeľuje na tri etapy, a to: prípravnú, základnú a zdokonaľovaciu, ktoré na seba logicky nadväzujú. Takéto rozdelenie rešpektujú a zhodujú sa s ním aj ďalší autori, napr.: Bence, Merica, Hlavatý (2005), Macejková (2005).

V našom príspevku sa zaoberáme základnou etapou – základným plaveckým výcvikom. Bence, Merica, Hlavatý (2005), stanovujú za cieľ základného plaveckého výcviku viesť preplávať vzdialenosť 25 metrov a viac ľubovoľným plaveckým spôsobom, kedy sa z neplavca stáva plavec – začiatok. Základný plavecký výcvik odporúčajú realizovať na prvom stupni základných škôl žiakov v 2. až 4. ročníku v rozsahu 20 vyučovacích jednotiek, čo nie je vždy v možnostiach školy.

Vyučovanie plávania na základných školách už dlhodobo negatívne ovplyvňuje najmä nepriaznivá ekonomická situácia, ktorá súvisí s vysokými poplatkami za prenájom bazénov. Rovnako to súvisí s dopravou, ale aj so zabezpečením kvalifikovaných učiteľov plávania. Podmienky pre vyučovanie plávania na základných školách sú rôzne aj z hľadiska ich umiestnenia, napr. vo väčších mestách, alebo na periférii regiónov. V našom prípade riešenia problému sa jedná o výnimku, pretože všetky sledované školy mali k dispozícii pre výučbu plávania bazén. Realizáciou základných plaveckých výcvikov žiakov na základných školách sme sa zaoberali už aj v predchádzajúcom období, Bence, (1996,2003).

CIEĽ, ÚLOHY

Cieľom nášho výskumu bolo zistiť možnosti a úroveň realizácie výučby plávania na vybraných základných školách v regióne Prešov, plaveckú spôsobilosť žiakov, ich postoje a vzťah k plávaniu. Zo stanoveného cieľa vyplývajú nasledovné konkrétne úlohy:

- zistiť stav realizácie vyučovania plávania na jednotlivých školách prostredníctvom ankety
- zistiť stav plaveckej spôsobilosti žiakov sledovaného súboru, ich postoje a vzťah k plávaniu
- navzájom porovnať dosiahnuté výsledky a navrhnúť odporúčania pre prax

METODIKA

Do nášho výskumného súboru sme zaradili tie základné školy v Prešove a v blízkom okolí, ktoré využívajú v rámci vyučovania plávania bazény, patriace škole. Základná škola Májové námestie 1, Prešov, (ďalej ZŠ Prešov). Škola je zameraná na výučbu cudzích jazykov, navštevuje ju jedna športová trieda so zameraním na badminton. Škola vlastní telocvičňu a plaváreň, preto majú žiaci možnosť plávať počas celého školského roku. Okrem toho sa venujú florbalu, basketbalu, turistike, gymnastike a šachu (31 chlapcov, 35 dievčat).

Základná škola ul. Konštantínova, Stropkov, (ďalej ZŠ Stropkov). Zameranie školy je všeobecné, škola vlastní telocvičňu a patrí k nej aj plaváreň. Ako športové aktivity ponúka florbal, futbal, volejbal, atletiku, plávanie je na tejto škole preferované dotáciou jednej hodiny týždenne, okrem hodín telesnej výchovy (29 chlapcov, 23 dievčat).

Základná škola ul. 8. Mája, Svidník, (ďalej ZŠ Svidník). Škola je zameraná na výučbu cudzích jazykov, vlastní telocvičňu a plaváreň. Rovnako ako predchádzajúce školy ponúka pohybové aktivity, a to: florbal, futbal, basketbal, volejbal, pričom plávanie je prioritnou aktivitou (27 chlapcov, 22 dievčat) . Prehľad žiakov jednotlivých škôl zaradených do výskumu uvádzame v tabuľke 1.

Informácie o realizácii základných plaveckých výcvikov sme získali prostredníctvom rozdávanej ankety pre žiakov piateho ročníka v jednotlivých základných školách. Vyplňovanie anketových lístkov sa uskutočnilo za prítomnosti učiteľov telesnej výchovy po predchádzajúcej inštrukcii. Rovnako sme prostredníctvom ankety oslovili učiteľov vybraných základných škôl. Otázky ankety, ktoré vyhodnocujeme vo výsledkoch uvádzame v texte a v jednotlivých tabuľkách.

Na vyhodnotenie výsledkov sme použili základné štatistické metódy, výsledky sprehľadňujeme v tabuľkách.

Tabuľka 1 Charakteristika skúmaného súboru, počty žiakov

Mesto	ZŠ Prešov	ZŠ Stropkov	ZŠ Svidník	spolu
n - ch	31	29	27	87
n - d	35	23	22	80
spolu	66	52	49	167

Vysvetlivky: n = počet, ch = chlapci, d = dievčatá

VÝSLEDKY

Vo výsledkoch uvádzame a posudzujeme odpovede na jednotlivé otázky ankety, ktoré navzájom porovnávame medzi žiakmi sledovaných škôl. V prvej časti výsledkov sa zameriavame na hodnotenie plaveckej spôsobilosti žiakov. Reakciu a odpovede na otázky v ankete uvádzame v tabuľke 2.

Tabuľka 2 Plavecká spôsobilosť žiakov na sledovaných školách

PLAVECKÁ SPOSOBILOSŤ							
ŠKOLA		ZŠ PREŠOV		ZŠ STROPKOV		ZŠ SVIDNÍK	
Pohlavie		n - ch	n - d	n - ch	n - d	n - ch	n - d
1. Vieš plávať?	áno	30	34	29	21	22	18
	nie	1	1	0	2	5	4
2. Kto Ťa	rodič	13	17	8	10	13	14
naučil	učiteľ	8	8	14	4	4	3
plávať?	tréner	0	2	4	1	0	0
	iné	10	7	6	3	7	1
3. Ktoré	prsia	17	30	20	20	18	17
plavecké	kraul	25	32	26	17	10	7
spôsoby	znak	15	30	18	14	4	2
ovládaš?	motýlik	3	9	7	10	1	4

Pre porovnanie bolo potrebné zabezpečiť kvantitatívne rovnakú vzorku žiakov na sledovaných školách.

Z dôvodov prehľadnosti vyhodnocujeme výsledky verbálne aj v percentách. Prvou otázkou, ktorou sme zisťovali plaveckú spôsobilosť žiakov sme kladnú odpoveď dostali v Prešove od opýtaných 64 žiakov, čo tvorí 96,9 %, v Stropkove od 50 žiakov, čo je 96,2 % a vo Svidníku od opýtaných 40 žiakov, čo tvorí 86,3 %. Príjemne nás prekvapili práve výsledky v Stropkove, ktoré poukazujú na dobrú organizáciu a realizáciu základných plaveckých výcvikov. Priemerná efektivita základných plaveckých výcvikov sledovaných škôl tvorí 91,6 %, čo považujeme za optimálny stav.

Ďalšou otázkou sme zisťovali, kto sa prioritne podieľal na odstraňovaní plaveckej negramotnosti žiakov a z ich odpovedí vyplýva, že najväčší podiel na

tom majú rodičia. Tento fakt uvádza v Prešove 30 žiakov, čo je 45,5 % a v Stropkove 18 žiakov, čo tvorí 34,6 % a vo Svidníku 27 žiakov, čo je 55 %. Na každej škole bol najčastejším učiteľom plávania rodič, čo dosvedčuje priemerný percentuálny podiel 45 %. Na základe toho možno konštatovať, že rodina má prioritné postavenie pri formovaní harmonického rozvoja osobnosti žiaka. Pre porovnanie uvádzame, že rovnaký výsledok, ktorý poukazuje na tento stav sme dosiahli počas sledovania základných plaveckých výcvikov v regióne Liptovský Mikuláš (Bence – Kmošena 2011).

Hodnotením ovládania jednotlivých plaveckých spôsobov z tabuľky 2 vyplýva, že na prvých dvoch miestach žiaci uvádzajú plavecké spôsoby Prsia a Kraul. Obidva plavecké spôsoby tradične patria medzi najčastejšie vyučované v rámci základných plaveckých výcvikov a svoje opodstatnenie majú aj vo využití v rekreačnom plávaní všeobecnej populácie. Na základe výsledkov možno konštatovať, že v priemere zo všetkých troch škôl plavecký spôsob Prsia ovláda 74,7 % žiakov, Kraul 67,8 %, Znal 47,3 % a Motýlik 22,4 % žiakov. Plavecký spôsob motýlik ovládajú najmä žiaci, ktorí sa aktívne venujú plávaniu v rámci vybraných pohybových aktivít.

V anketе sme sa zaujímali aj o vzťah a aktívny prístup žiakov k plávaniu. Prehľad ich odpovedí prezentujeme v tabuľke 3.

Tabuľka 3 Vzťah žiakov k plávaniu na sledovaných školách

POSTOJE A VZŤAH ŽIAKOV K PLÁVANIU							
ŠKOLA		ZŠ PREŠOV		ZŠ STROPKOV		ZŠ SVIDNÍK	
Pohlavie		n - ch	n - d	n - ch	n - d	n - ch	n - d
4 . Účasť na	áno	8	14	25	15	12	7
plav. pretekoch	nie	22	20	4	8	15	15
	min. 1 x týždenne	27	32	20	18	10	7
5. Ako často	2 -3 x mesačne	1	2	5	2	6	4
chodíš plávať	1 x za mesiac	1	1	1	0	3	4
mimo hodín TV	iba v lete	2	0	3	3	9	3
	nechodím	0	0	0	0	2	1
6. chceš plávať	áno	24	28	16	13	18	19
častejšie?	nie	6	7	13	10	7	3

Štvrtou otázkou sme zisťovali účasť žiakov na plaveckých pretekoch. Svoju účasť potvrdilo v Prešove 22 žiakov (33,3 %), v Stropkove až 40 žiakov (76,9 %) a vo Svidníku 17 žiakov (38,7 %). Takéto vyjadrenie žiakov je pre naše hodnotenie potešujúce, pozorujeme ich záujem o plávanie aj súťaživou formou, čo určite ovplyvňuje podmienky jednotlivých škôl, ktoré majú k dispozícii bazény. Napriek tomu, že sa žiaci nevyjadřili, či sa plaveckých pretekov zúčastnili v rámci organizácie pretekov medzi školami, alebo v rámci pretekov v jednotlivých plaveckých kluboch, považujeme túto skutočnosť za významný motivačný činiteľ pri vytváraní vzťahu k rekreačnému, alebo výkonnostnému plávaniu.

Ďalšou otázkou, ktorou sme zisťovali frekvenciu a účasť žiakov na plaveckých aktivitách sme zistili, že najviac opýtaných žiakov sa venuje plávaniu 1 x do týždňa. V Prešove je to 59 žiakov (89 %), v Stropkove 38 žiakov (73 %) a vo

Svidníku 17 žiakov (34,7 %) zo skúmaného súboru. Ostatné možnosti žiaci využívajú len sporadicky, pričom je možné ovplyvniť ich názor najmä pôsobením výchovnovzdelávacieho procesu v škole. Najmenej žiakov všetkých škôl uviedlo, že nechodia plávať vôbec. Myslíme si, že to môže spôsobovať nedostatočná motivácia, ekonomické problémy v rodine a vážny zdravotný stav, ktorý neumožňuje plavecké aktivity vykonávať.

Zvýšený záujem o plávanie a častejšie vykonávanie plaveckých pohybových aktivít sme zistili prostredníctvom šiestej otázky najmä v Prešove, až 52 žiakov (78,8 %), v Stropkove a vo Svidníku boli odpovede približne rovnaké, záujem žiakov tvoril 55 – 56 %. V tomto prípade je potrebné poukázať na ďalšie možnosti plávania aj z dôvodu prevencie pred obezitou a nepriaznivým zdravotným stavom súčasnej populácie, ale aj životného štýlu mladej generácie.

Odpovede učiteľov na otázky v ankete vyhodnocujeme verbálne, sprehľadňujeme v tabuľke 4.

Tabuľka 4 Vyjadrenie učiteľov k realizácii základných plaveckých výcvikov

NÁZORY UČITEĽOV NA REALIZÁCIU VÝUČOVANIA PLÁVANIA			
ŠKOLA	ZŠ PREŠOV	ZŠ STROPKOV	ZŠ SVIDNÍK
norma výučby plávania			
A. Plávanie v rozvrhu TV	2 učitelia	2 učitelia	2 učitelia
B. Týždenný plav. kurz	0	0	0
C. Iná forma	0	0	0
D. Neorganizujeme ZPV	0	0	0
počet hodín plávania	2 + 1 hod. týždenne	2 – 3 hod. týždenne	2 hod. týždenne
ročník výučby plávania			
základný plavecký výcvik	3 ročník	3 – 4 ročník	5 ročník
zdokonaľovací plavecký výcvik	5 – 7 ročník	5 – 7 ročník	7 ročník
optimálny počet hodín			
A . áno	2 učitelia	2 učitelia	2 učitelia
B . nie	0	0	0
výučba plaveckých spôsobov			
prsia	2 učitelia	2 učitelia	2 učitelia
kraul	2 učitelia	2 učitelia	2 učitelia
znak	2 učitelia	2 učitelia	2 učitelia

Z tabuľky 4 vyplýva, že na všetkých troch sledovaných školách je vyučovanie plávania zaradené do rozvrhu telesnej výchovy, iné formy vyučovania plávania žiadna škola nevyužíva. Vo všetkých školách sa plávanie vyučuje

v školských bazénoch, čo umožňuje kvalitnú a efektívnu realizáciu základného plávania, o čom svedčia aj dosiahnuté výsledky.

Základné plavecké výcviky sú zaradené v Prešove a Stropkove prevažne v treťom ročníku, vo Svidníku v piatom ročníku. Zaradenie zdokonaľovacích plaveckých výcvikov organizujú jednotlivé školy v piatom až siedmom ročníku, čo uvádzame len ako doplnkovú informáciu.

Počty vyučovacích hodín – ich frekvencia v týždennom rozvrhu je optimálna, v čom sa zhodujú aj názory učiteľov plávania na jednotlivých školách. Zhodné sú aj názory učiteľov na zaradenie jednotlivých plaveckých spôsobov do výučby plávania, čo vyplýva z predchádzajúcich praktických skúseností. Vo vyučovacom procese sú na všetkých školách zastúpené tri plavecké spôsoby (prsia, kraul, znak) tak, ako sme ich znalosť uviedli v tabuľke 2.

ZÁVER

Cieľom nášho príspevku bolo zistiť a prezentovať možnosti a úroveň realizácie vyučovania plávania prostredníctvom základných plaveckých výcvikov na vybraných základných školách v regióne Prešov. Stanovený cieľ sme splnili hodnotením plaveckej spôsobilosti žiakov, ale aj ich postojov a vzťahu k plaveckým aktivitám. Na základe dosiahnutých výsledkov konštatujeme pozitívne zistenia.

Úroveň plaveckej spôsobilosti žiakov skúmaného súboru v Prešove dosiahla 96,9 %, čo presahuje priemer všetkých škôl (91,6 %). Stropkov zaostal len o 0,7 %, čo je zanedbateľný rozdiel. Svidník v hodnotení spôsobilosti a vzťahu žiakov k plávaniu zaznamenal najnižšie hodnoty, ktoré ale nie sú výrazné a stále ich môžeme považovať za optimálne. Úroveň plaveckej spôsobilosti korešponduje aj so záujmom žiakov o plavecké pohybové aktivity.

Pozitívne hodnotíme podmienky na vyučovanie plávania na všetkých troch sledovaných školách, ktoré majú možnosť realizáciu a organizáciu základných plaveckých výcvikov modifikovať, niekoľko vlastnia bazén. Táto skutočnosť vytvára aj ďalšie možnosti na to, ako motivovať žiakov pre vykonávanie plaveckých aktivít, čo sme postrehli v odpovediach žiakov na 4. otázku, ktorá sa týkala účasti žiakov na plaveckých pretekoch. Nesledovali sme výber primárneho plaveckého spôsobu, ale súhlasíme so zaradením všetkých troch plaveckých spôsobov (prsia, kraul, znak) do výučby v základnom plaveckom výcviku. Možnosti skvalitňovania vyučovacieho procesu so zameraním na plávanie vidíme aj v neustálom prísune nových poznatkov pre učiteľov plávania formou doškoľovania, navrhujeme aj bližšiu spoluprácu školy s rodičmi.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- BARAN, I.** Záchrana topiaceho. Bratislava, Slovenský Červený kríž, 2006, 158 s. ISBN 80 – 8873 – 20 – 1
- BENCE, M.:** Úroveň plaveckej spôsobilosti žiakov na vybraných základných a stredných školách. In: Acta Universitatis Mathaei Belii - Zborník vedeckovýskumných prác, odbor Telesná výchova a šport, séria humanitná č. 2. Banská Bystrica : UMB, 1996, s. 5 - 13. ISBN 80-8055-018-27
- BENCE, M.:** Stav plaveckej spôsobilosti žiakov základných škôl vzhľadom na podmienky vyučovania plávania v Banskobystrickom kraji. In: Monitorovanie

- telesného rozvoja, funkčného stavu a pohybovej výkonnosti žiakov základných škôl v Banskobystrickom kraji na začiatku nového tisícročia. Zborník výstupov z grantovej úlohy č. 1/7318/20. Banská Bystrica : FHV UMB, 2003, s. 66-75. ISBN 80-8055-7010-1
- BENCE,M. - MERICA,M. – HLAVATÝ,R. Plávanie. Banská Bystrica, FHV UMB, 2005, 196 s. ISBN 80 – 8083 – 140 - 8
- BENCE,M. – KMOŠENA,L. Spôsobilosť a vzťah žiakov k plávaniu na základných školách v regióne Liptovský Mikuláš. In. EXERCITATIO CORPOLIS – MOTUS – SALUS č. 1, roč. 3, 2011, s. 105 – 111. KTVŠ FHV UMB Banská Bystrica, 2011
- JURSIK,D. Základné plávanie. In: Sýkora, F. a kol.: Telesná výchova a šport . Terminologický a výkladový slovník 2. Zväzok, F.R.G spol. sro. Bratislava, 1995, s. 339, ISBN 80 – 85508 – 26 – 5.
- MACEJKOVÁ,Y. a kol. Didaktika plávania. Bratislava, FTVŠ UK, 2005, 149 s. ISBN 80 – 9692 – 68 – 3 – 7

ZHRNUTIE

Autori sa v príspevku zaoberajú možnosťami realizácie základných plaveckých výcvikov na základných školách v regióne Prešov. Prostredníctvom ankety pre žiakov a učiteľov zisťujú aktuálne možnosti vyučovania plávania, a hodnotia plaveckú spôsobilosť žiakov a ich vzťah k plávaniu. Na základe vyhodnotenia výsledkov ankety konštatujú optimálny stav vyučovania plávania a plaveckej spôsobilosti žiakov, čo ovplyvňujú nadštandardné materiálne podmienky na sledovaných školách. Pre skvalitnenie vyučovacieho procesu navrhujú užšiu spoluprácu školy s rodinou a zvyšovanie kvalifikácie jednotlivých učiteľov.

SUMMARY

REALIZATION OF TEACHING SWIMMING AT SELECTED PRIMARY SCHOOLS IN REGION PREŠOV

In the article, authors deal with options of realization of basic swimming education at primary schools in region Prešov. The authors investigate current opportunities of swimming education and evaluate the swimming ability of students and their relation to the swimming through to the inquire for students and teachers. Based on the results of inquire, they state optimal condition of swimming education and swimming ability of students, which affects superior material conditions on the monitored schools. They suggest closer cooperation of school and family and increasing of teacher's qualification to improve educational process.

Key words: Swimming, basic swimming education, swimming ability, students of primary schools

DYNAMIKA ZMIEN PLAVECKEJ VÝKONNOSTI ŠTUDENTOV 1. ROČNÍKA VYSOKEJ ŠKOLY BEZPEČNOSTNÉHO MANAŽÉRSTVA V KOŠICIACH V ZIMNOM SEMESTRI AK. ROKU 2012/2013

LADISLAV KRUČANICA

*Katedra telesnej výchovy a športu, Ústav humanitných a technologických vied,
Vysoká škola bezpečnostného manažérstva, Košice, Slovenská republika*

KLÚČOVÉ SLOVÁ: Plavecká spôsobilosť, plavecká gramotnosť, zmeny plaveckej výkonnosti, študenti VŠBM

ÚVOD

Vysoká škola bezpečnostného manažérstva (ďalej VŠBM) bola založená v roku 2006. Jej súčasťou sa stal aj Ústav telesnej výchovy, ktorý sa časom pretransformoval na samostatnú Katedru telesnej výchovy. Študentom v rámci výberového predmetu telesná a strelecká príprava ponúka na výber športové aktivity rôzneho charakteru, medzi inými aj plávanie. Výučba plávania na vysokých školách, ktoré nie sú primárne zamerané na výchovu trénerov či učiteľov telesnej výchovy, čelí viacerým problémom. Tie sa v konečnom dôsledku prejavujú na zhoršenej kvalite plaveckej spôsobilosti vysokoškolákov.

Pri výučbe plávania na VŠBM sme sa zamerali najmä na zvládnutie techniky plaveckého spôsobu prsia, čo by sa malo odzrkadliť aj v zlepšení plaveckej výkonnosti sledovaných študentov.

PROBLÉM

Plávanie je považované za jednu z najzdravších pohybových aktivít, vhodné pre všetky vekové kategórie. Rôzna teplota vody a vzduchu pôsobí na otužovanie celého organizmu človeka, vplyva preventívne proti najrôznejším chorobám. Špecifickosť vodného prostredia, v ktorom sa uskutočňuje, a s tým spojený zdravotný prínos, predurčuje tento šport k blahodarnému pôsobeniu na všetkých, ktorí ho vykonávajú. Striedavé zaťaženie jednotlivých častí ľudského tela pozitívne vplyva na ich celkové rovnomerné rozvíjanie, hlavne u detí a mládeže.

Zdravotný význam plávania zdôrazňovali vo svojich prácach viacerí autori, ktorí riešia problematiku výučby plávania na vysokých školách, napr.: Bence, Merica, Hlavatý (2005), Čechovská, Miler (2008), Jursík (1993), Kalečík (1997), a ďalší.

Množstvo žiakov na základných a stredných školách nemá možnosť zúčastňovať sa plaveckých výcvikov v rámci výučby plávania z rôznych dôvodov, v súčasnosti najmä z ekonomických. Postupne dochádza k obmedzovaniu organizovania plaveckých výcvikov školami, čo sa prejavuje nízkou úrovňou plaveckej gramotnosti mládeže. Ďalšími príčinami ich plaveckej negramotnosti je nedostatok možností pre plávanie v mieste bydliska, podcenenie dôležitosti plaveckej pripravenosti svojich detí zo strany rodičov, ale aj obavy z vodného prostredia (Potočný, Kohútová, 1997).

Na druhej strane výučba plávania na univerzitách a vysokých školách na Slovensku má v rámci pohybových aktivít organizovaných Katedrami telesnej

výchovy dlhodobu stabilnú postavu. Dôkazom toho je záujem študentov rôznej plaveckej spôsobilosti o túto aktivitu, či už je zaradená do povinnej alebo nep povinnej telesnej výchovy. Viacerí autori, Baisová (2009), Fryželka (2009), Dračková, Lenková, Rubická (2009), ktorí sa zaoberali športovaním vysokoškolákov vo voľnom čase, uvádzajú plávanie ako jednu z ich najobľúbenejších činností.

Záujem študentov o plávanie má na VŠBM stúpajúcu tendenciu. Jedným z dôvodov je aj každoročné zvyšovanie počtu hodín. V súčasnosti zaznamenávame vysoký záujem najmä zo strany študentov prvého ročníka. Potešujúce je aj to, že sú na plávanie zapísaní študenti s nízkou úrovňou plaveckej spôsobilosti, ktorých primárna motivácia je zdokonaľovanie sa v jednotlivých plaveckých spôsoboch. Plavecká výkonnosť je v úzkom vzťahu s plaveckou spôsobilosťou, ktorá je určitou úrovňou plaveckého výkonu charakteristická pre základné plávanie, ovplyvnená predpokladmi pre plávanie a vzťahom k vodnému prostrediu (Bence, 2005).

Problematickou výučby plávania na vysokých školách a sledovaním zmien v plaveckej výkonnosti a spôsobilosti sa zaoberali aj viacerí vysokoškolskí pedagógovia, ktorí výsledky svojich výskumov publikovali.

Potočný, Kohutová (1997) poukazujú na vysokú účinnosť efektivity výučby neplavcov na Matematicko-fyzikálnej fakulte UK.

Merica, (1997) porovnával plaveckú spôsobilosť študentiek Slovenskej technickej univerzity a Trnavskej univerzity. Za kritérium hodnotenie si stanovil: skok do vody, lovenie predmetu z vody, 50 m voľný spôsob na čas, 12 minútový plavecký test a zadržanie dychu pod vodou. Meranie uskutočnil so 127 študentkami 3. ročníka a ukázalo sa, že študentky Pedagogickej fakulty Trnavskej univerzity dosiahli lepšie výsledky vo všetkých kritériách hodnotiacich ich plaveckú spôsobilosť oproti študentkám z Materiálovotechnologickej fakulty Slovenskej technickej univerzity.

Potočný, Kohutová (1998) sledovali plaveckú spôsobilosť študentov Matematickofyzikálnej fakulty UK, pričom zistili, že študenti, ktorí pravidelne absolvujú hodiny výučby plávania, dosahujú už za jeden školský rok zlepšenie svojej plaveckej spôsobilosti a výkonnosti.

Chebeň, (2001) analyzoval kvalitu plaveckých spôsobov a výkonnosť uchádzačov o štúdium telesnej výchovy na UKF v Nitre, kde konštatuje nízku kvalitatívnu spôsobilosť a neovládanie techniky plaveckých spôsobov u väčšiny probandov.

Nitrai, (2003) porovnával plaveckú výkonnosť a plavecké zručnosti študentov PF PU v roku 1997 a 2002, pričom lepšie výsledky dosiahli študenti v roku 2002. Ovplyvnenie tohto výsledku zdôvodnil aj zlepšením podmienok, pretože študenti mali od roku 2000 možnosť štyrikrát v týždni navštíviť bazén v rámci nácvičných hodín.

Úrovňou plaveckej techniky a výkonnosti sa zaoberal aj Mandzák (2010). Svoj výskum aplikoval na študentoch odboru šport v Banskej Bystrici. Konštatuje, že v prsiarskom spôsobe bola hlavným nedostatkom práca dolných končatín, v kraulovom spôsobe dominovali chyby v práci horných končatín. Súčasne konštatuje dostupnú úroveň plaveckej spôsobilosti študentov.

Vicsayová (2010) porovnávala plaveckú výkonnosť uchádzačov o štúdium telesnej výchovy na vybraných univerzitách na Slovensku. Zaznamenala nevyrovnanú úroveň plaveckej výkonnosti vo všetkých súboroch, čo potvrdzuje

nedostatočnú technickú a kondičnú pripravenosť uchádzačov. Zároveň uvádza, že na štúdium sú prijímaní aj plavecky nedostatočne pripravení študenti.

Ďalší autori Bence, Kalečík, Chebeň (2010), Kalečík, Benčúriková (2010), Kalečík, (2010), sa zaoberali plaveckou výkonnosťou uchádzačov o štúdium telesnej výchovy a taktiež poukazujú na nedostatočnú pripravenosť na prijímacie talentové skúšky z plávania a možné problémy pri plnení kreditových požiadaviek počas štúdia.

Macejková (2011) uvádza, že súčasné výskumy úrovne plávania študentov VŠ, je potrebné dôslednejšie hodnotiť v súvislosti s funkčnosťou základných aspektov úrovne plaveckej spôsobilosti ako výsledku vzdelávacieho procesu na vysokých školách a skúmať ho vo vzťahu k podmienkam edukačného rámca.

Problém plaveckej spôsobilosti študentov vysokých škôl riešia vo svojich prácach napr.: Bence (1998, 2002), Merica, Glesk (2001), Merica, Hlavatý (2011) Prachár, Kružliak (2001), a ďalší autori.

CIEĽ A ÚLOHY

Cieľom príspevku je porovnať a analyzovať zmeny v plaveckej výkonnosti a v plaveckej technike študentov VŠBM počas zimného semestra školského roku 2012/13.

Na základe cieľa sme si stanovili nasledovné úlohy:

1. porovnať a analyzovať zmeny v plaveckej v technike na začiatku a na konci semestra
2. porovnať a analyzovať zmeny plaveckej výkonnosti na začiatku a na konci semestra
3. navrhnúť adekvátne riešenia pre skvalitnenie výučby a zlepšenie plaveckej výkonnosti študentov VŠBM.

METODIKA

Objektom sledovania boli študenti a študentky 1. ročníka VŠBM, ktorí v rámci telesnej výchovy v zimnom semestri akademického roku 2012/13 absolvovali plávanie. Počet študentov, ktorí sa zúčastnili testovania, bol 73, z toho 50 mužov a 23 žien.

Do výsledkov sme zahrnuli iba tých, ktorí absolvovali vstupné aj výstupné meranie a zúčastnili sa minimálne 10 hodín z 12 možných. Niektorí študenti sa odmietli zúčastniť testovania z dôvodu nedostatočnej plaveckej spôsobilosti, ktorá im neumožňuje, aby preplávali 100 m na čas ľubovoľným spôsobom.

Testovanie sa uskutočnilo v Mestskej krytej plavárni v Košiciach, kde sa realizuje aj výučba v 50 m bazéne. Bazén má 8 dráh, minimálnu hĺbku 180 cm a maximálnu hĺbku 210 cm. Priemerná teplota vody sa pohybuje od 24°C do 28°C. Pre vyučovanie sú pre potreby VŠBM rezervované 2 spojené dráhy, čo umožňuje komfortnejšie plávanie pre väčší počet študentov.

Vstupné testovanie sme realizovali v týždni od 8.10. do 12.10.2012. Techniku plávania a spôsobilosť študentov na testovaní sme posudzovali pri rozplávaní, počas ktorého sme vylúčili 2 študentky a 1 študenta, ich plavecká spôsobilosť nebola na takej úrovni, aby dokázali preplávať stanovenú vzdialenosť.

Testovaní študenti plávali 100 m ľubovoľným plaveckým spôsobom, pričom si mohli vybrať štart z vody alebo zo štartového bloku. Najčastejším plaveckým spôsobom, ktorý si študenti vybrali pri testovaní, boli prsia. Až 97% sa rozhodlo využiť tento spôsob, pričom podľa vyjadrení väčšiny študentov iný spôsob ani neovládajú. Iba dvaja študenti si vybrali kraul. Tento výber bol podmienený tým, že obidvaja pred nástupom na vysokoškolské štúdium hrali vodné pólo. Z tohto dôvodu sme vstupné a výstupné testy orientovali na plavecký spôsob prsia.

Zaznamenali sme časy všetkých, ktorí boli spôsobilí preplávať určenú vzdialenosť bez zastavenia. V každej rozplavbe plávali 4 študenti. Na každú dvojicu bol určený 1 časomerač. Dosiahnuté časy sme zaznamenávali ručným meraním s presnosťou na stotinu sekundy.

Pri každom testovanom zaznamenávali výskyt najčastejších chýb traja posudzovatelia. Pre hodnotenie techniky sme si vypracovali vlastné kritériá.

Plavecký spôsob prsia:

- hlava nad hladinou,
- asymetrický kop, nesprávne vytočené chodidlá
- skrátený záber pažami

V prvej polovici semestra sme sa zameriavali predovšetkým na nácvik techniky plávania a na odstraňovanie chýb v technike. V druhej polovici semestra sme sa venovali vytrvalostným a rýchlostným schopnostiam. Študenti mali možnosť nahrádzať si vymeškané hodiny, resp. docvičovať techniku na hodinách iných skupín.

Počas semestra sme do výučby zaradili súvislé plávanie, resp. intervalový tréning na rozvoj vytrvalosti a opakovaciu metódu pre rozvoj rýchlosti. Pri využívaní jednotlivých metód sme museli prihliadať na individuálnu plaveckú spôsobilosť jednotlivých študentov. Na každej hodine boli rozdelení do skupín podľa výkonnosti, v ktorých vykonávali jednotlivé cvičenia.

Výstupné testovanie sme uskutočnili v týždni od 17.12.2012 do 21.12.2012. V snahe o dosiahnutie čo najlepších výsledkov sme študentov, ktorí splňali podmienky pre účasť na výstupnom meraní (t.j. zúčastnenie sa vstupného testovania a minimálna účasť na 10 vyučovacích hodinách), motivovali k zodpovednému prístupu a maximálnemu úsiliu pri testovaní. Výstupné testovanie, jeho organizácia a hodnotenie študentov bolo rovnaké, ako pri vstupnom testovaní.

Na spracovanie výsledkov sme použili základné štatistické metódy aritmetický priemer, percentuálne vyjadrenie, logickú analýzu a syntézu.

VÝSLEDKY

Pri analýze plaveckej techniky, sme sledovali zmeny vo vybraných prvkoch. Výskyt najčastejších chýb v plaveckom spôsobe prsia uvádzame v tabuľke 1.

Tabuľka 1 Chyby v technike plaveckého spôsobu prsia

	Spolu n - 73			Ženy n - 23			Muži n - 50		
	Hlava nad hladinou	Asymetrický kop	Splyvavá poloha	Hlava nad hladinou	Asymetrický kop	Splyvavá poloha	Hlava nad hladinou	Asymetrický kop	Splyvavá poloha
1	71%	46%	11%	58%	42%	11%	13%	4%	0%
2	27%	20%	0%	20%	20%	11%	7%	0%	0%

Vysvetlivky: 1. Vstupné merania 2. Výstupné merania n - početnosť

Najvýraznejšou chybou v plaveckom spôsobe prsia, ktorú sme pri vstupnom testovaní zaznamenali, bolo plávanie s hlavou nad hladinou čo spôsobilo vysokú polohu. Vyskytovala sa až u 71% testovaných. Túto chybu sme spozorovali najmä v súbore žien, až 58%, a v súbore mužov 13%. Hlavnou príčinou v oboch súboroch bola neschopnosť vydychovať do vody, ale aj iné dôvody, zatváranie očí pod vodou, čím sa znižovala orientácia vo vodnom prostredí, alebo napr. v súbore žien neochota namočiť si vlasy.

Najčastejšou chybou v pohyboch dolných končatín bol asymetrický kop v záberovej fáze, čo spôsobuje zníženú efektivitu práce dolných končatín a šikmú polohu tela, ktorý vykonávalo až 46% študentov, z toho 42 % žien a 4 % mužov. Ako sme neskôr počas výučby zistili, uvedený chybný stereotyp bolo najťažšie odstrániť. Pre jeho elimináciu sme navrhli študentom individuálne cvičenia na suchu s vizuálnou kontrolou.

Ďalej sme zaznamenávali chyby v polohe tela pri plávaní, napr.– nedodržiavanie optimálnej horizontálnej polohy, pohyb okolo pozdĺžnej osi tela z dôvodov nesprávneho dýchania, čo znemožňuje efektívne využiť získanú rýchlosť. Tento problém sme pozorovali len u žien (11%). U mužov, ktorí sa v predchádzajúcom období venovali plávaniu sme závažné chyby v technike nezaznamenali, z toho dôvodu ich ani neuvádzame.

Na základe týchto sledovaní sme sa počas výučby plávania zamerali na technické cvičenia v rámci prvkového plávania na odstraňovanie zistených nedostatkov v základnej technike zvoleného spôsobu, s dôrazom na dýchacie cvičenia a orientáciu vo vode.

Po realizácii výstupných testov z tabuľky 1 vyplývajú pozitívne hodnoty zmien v jednotlivých ukazovateľoch oboch súborov, ktoré sú výrazné najmä v súbore žien. V súbore mužov dochádza rovnako k zlepšeniu, i keď výsledky sú v porovnaní so súborom žien menej výrazné.

Technika plávania vplyva prioritne okrem ďalších faktorov na plaveckú výkonnosť, ktorú sme sledovali. Pri vstupnom testovaní plaveckej výkonnosti sme zaznamenali najlepší čas u mužov na 100m prsia 1:32:42, u žien 1:33:39, priemerný čas u mužov 2:08:26, u žien 2:28:04.

Nakoľko plavecký spôsob kraul študenti nevyužívali, vyhodnocujeme a prezentujeme zmeny plaveckej výkonnosti v plaveckom spôsobe prsia mužov a žien v tabuľke 2.

Tabuľka 2 Zmeny plaveckej výkonnosti v plaveckom spôsobe prsia

	Spolu n - 73			Ženy n - 23			Muži n - 50		
	Najlepší čas	Najhorší čas	Priemer	Najlepší čas	Najhorší čas	Priemer	Najlepší čas	Najhorší čas	Priemer
1.	1:32:42	3:37:12	2:20:09	1:33:39	3:37:12	2:28:04	1:32:42	3:13:56	2:08:26
2.	1:30:05	3:12:34	2:17:59	1:30:14	3:12:34	2:24:49	1:30:05	2:56:12	2:03:09

Pri porovnaní vstupných a výstupných meraní z tabuľky 2 vyplýva, že v plaveckom spôsobe prsia sa na základe dosiahnutých časov výrazne zlepšili muži, v priemere viac ako 5 sekúnd. Podobný zlepšený výkon dosiahli aj ženy na úrovni skvalitnenia priemerného času o 3 sekundy.

Najlepší mužský prsiarsky výkon v porovnaní so vstupným meraním sa zmenil na 1:30:05 a užien sa posunul na 1:30:14. Obidva výsledky patria študentom, ktorí zaznamenali najlepšie dosiahnuté časy aj na začiatku semestra.

Za povšimnutie stojí výrazné zlepšenie študentov s najhoršími dosiahnutými časmi na začiatku semestra, čo poukazuje na vplyv a určitú kvalitu edukačného procesu. Kým vo vstupnom meraní pri plávaní spôsobom prsia zaznamenala študentka čas:3:37:12, vo výstupnom meraní sa zlepšila o viac ako 40 sekúnd a jej čas sa zastavil na 2:55:36. Celkový priemerný čas sa zmenil z 2:28:04 na 2: 24:49.

Významný posun dosiahol aj študent s časom 3:13:56, vo vstupnom meraní v porovnaní s časom tesne pod 3 minúty na konci semestra. Podobných prípadov sme zaznamenali viac, súvisia s odstránením chýb v technike plávania. Pripisujeme to hlavne čiastočným zmenám techniky a vytvoreniu optimálnej pohybovej štruktúry. Študenti, ktorí zaznamenávali časy okolo 2 minút, respektíve pod 2 minúty, ovládali techniku plávania na takej úrovni, že ich progres nebol výrazný.

Žiaľ, evidovali sme aj študentov, ktorí sa v porovnaní so začiatkom semestra zhoršili. Tento negatívny jav pripisujeme najmä nedostatočnej osobnej motivácii zlepšovať sa a letargickému prístupu.

Dôvody nedostatočnej úrovne plaveckej spôsobilosti vysokoškolákov na VŠBM sú rôzne. Mnohí študenti pochádzajú regiónov Slovenska, kde podľa ich vlastných slov je mimo letnej sezóny veľmi málo príležitostí na plávanie. Z našej skupiny ani jeden študent neabsolvoval plavecký výcvik organizovaný strednou, alebo základnou školou. Pri výučbe plaveckých spôsobov sú tak odkázaní na pomoc rodičov alebo priateľov, pričom ich odbornosť je mnohokrát na nedostatočnej úrovni. Takáto aktivita často vedie k vytvoreniu zlých plaveckých návykov, ktoré sa v dospelosti ťažko odstraňujú.

ZÁVER

Výsledky sledovania vyučovacích hodín plávania na VŠBM, počas ktorých sme porovnávali a analyzovali zmeny plaveckej výkonnosti na začiatku semestra a na jeho konci, poukazujú na výrazné rozdiely medzi študentmi. Napriek pozitívnym zmenám u niektorých študentov, ktorí dosahovali aj pred testovaním dobré výsledky, u väčšiny študentov sme zaznamenali značné chyby v technike plávania spôsobom prsia.

Odstránením podstatných chýb v technike plávania sa zlepšila výkonnosť hlavne u študentov, ktorí dosahovali pomalšie časy.

Študenti, ktorí techniku plaveckého spôsobu zvládli na požadovanej úrovni, podľa nášho hodnotenia nezaznamenali výraznejší pokrok. Z hodnotenia tohto stavu pre nás vyplýva, že počet hodín, počas ktorých sme sa venovali prvkovému plávaniu, vytrvalostným a rýchlostným cvičeniam, nebol dostatočný na to, aby sa prejavila podstatnejšia zmena v plaveckej výkonnosti študentov.

Na základe dosiahnutých výsledkov navrhujeme počas výučby plávania študentov VŠBM nasledujúce zmeny, od ktorých očakávame zlepšenie plaveckej techniky a tým aj výkonnosti.

- zvýšiť počet hodín plávania pre konkrétne skupiny, resp. vytvoriť špeciálnu hodinu plávania na docvičovanie bez ohľadu na ročník
- upraviť a stabilizovať početnosť študijnej skupiny maximálne na 12 študentov
- zaviesť ako motivačný faktor hodnotenie telesnej výchovy stupňom A – FX

Navrhujeme tieto zmeny realizovať po podrobnejšej analýze vyučovacieho procesu telesnej výchovy so zodpovednými pedagógmi, ktorí sa na vyučovacom procese podieľajú.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- BAISOVÁ, K.:** Šport a pohyb v hodnotovej orientácii vysokoškolákov Technickej Univerzity vo Zvolene In. Šport a zdravie v hodnotovej orientácii vysokoškolákov. Zborník. Bratislava. FMFI. 2009.56 – 61
- BENCE, M.:** Hodnotenie plaveckej spôsobilosti a plaveckej výkonnosti vysokoškolákov. In.: Acta Universitatis Matthiae Belii, sekcia vied o umení a vied o športe, č. 2. Banská Bystrica: FHV UMB, 1998, s. 144-150 ISBN 80-8055-172-3
- BENCE, M., MERICA, M., HLAVATÝ, R.:** Plávanie. Skriptá. Banská Bystrica: UMB BB, 2005, 25 – 27 s. ISBN 80-8083-151-6,
- BENCE, M., KALEČÍK, L. CHEBEŇ, D.:** Porovnanie plaveckej výkonnosti uchádzačov o štúdium telesnej výchovy v Banskej Bystrici, v Bratislave a v Nitre. In: Optimalizácia plaveckých výkonových štandardov na slovenských univerzitách. Nitra. KTVŠ. 2010.
- ČECHOVSKÁ, I., MILER, T.:** Plavání.2.uprav .vydanie Praha: GRADA Publishing 2008.127s. ISBN 978- 80 – 247 – 2154 – 5.
- JURSIK D.:** Teória a didaktika plávania 1. Vyd. Bratislava: Univerzita Komenského 1993. 108 s. ISBN 80 – 223 – 0585 - 5
- FRÝŽELKA, S.:** Pohyb ako súčasť náplne zdravotnej výchovy vysokoškolákov In. Šport a zdravie v hodnotovej orientácii vysokoškolákov. Zborník. Bratislava. FMFI. 2009. 35-39s
- CHEBEŇ, D.:** Analýza kvality plaveckého spôsobu a výkonnosti uchádzačov o štúdium telesnej výchovy na UKF v Nitre. In.: Teoretické a didaktické problémy plávania a plaveckých športov. Zborník. Bratislava: FTVŠ UK. 2001.15 – 17 s. ISBN 80-88901-50-2
- KALEČÍK, Ľ . a kol.:** Teória a didaktika plaveckých športov. Bratislava: UK FTVŠ 1997. 169s. ISBN 80 – 968252 – 3 - 2
- KALEČÍK, L.:** Zisťovanie stavu plaveckej pripravenosti mužov na FTVŠ UK In: Optimalizácia plaveckých výkonových štandardov na slovenských univerzitách. Nitra. KTVŠ. 2010.

- KALEČÍK, L., BENČÚRIKOVÁ, L.:** Plavecké výsledky uchádzačov na FTVŠ UK v Bratislave. In: Optimalizácia plaveckých výkonových štandardov na slovenských univerzitách. Nitra. KTVŠ. 2010.
- LENKOVÁ, R., DRAČKOVÁ, D., RUBICKÁ J.:** Pohybová aktivita vysokoškolákov vo voľnom čase a ich motivácia In. Šport a zdravie v hodnotovej orientácii vysokoškolákov. Zborník. Bratislava. FMFI. 2009. 40- 44s
- MACEJKOVÁ, Y.:** Edukačný rámec výučby plávania na vysokých školách na Slovensku. In: Zborník vedeckých prác. Bratislava: FTVŠ UK. 2011. 19 s.
- MERICA, M.:** Porovnanie plaveckej spôsobilosti študentov Slovenskej Technickej a Trnavskej univerzity In: Teoretické a didaktické problémy plávania a plaveckých športov. Zborník. Bratislava. FTVŠ UK. 1997.14-16
- MERICA, M., HLAVATÝ, R.:** Plávanie vo vede a praxi na MTF STU v Trnave. Bratislava: STU BA 2011. 43 – 44 s., 149 – 150 s.
- MERICA, M., GLESK, P.:** Vybrané ukazovatele plaveckej spôsobilosti študentov Slovenskej Technickej a Trnavskej Univerzity. In: Teoretické a didaktické problémy plávania a plaveckých športov. Zborník. Bratislava. FTVŠ UK. 2001. 18 – 21 s. ISBN 80-88901-50-2
- NITRAI, D.:** Sledovanie plaveckej výkonnosti študentov PF PU. In.: Nové trendy v teórii a didaktike plávania a plaveckých športov. Zborník. Bratislava. FTVŠ UK. 2003.25-27
- POTOČNÝ, V., KOHÚTOVÁ, P.:** Skúsenosti z výučby plávania na MFF UK v Bratislave. In: Teoretické a didaktické problémy plávania a plaveckých športov. Zborník. Bratislava. FTVŠ UK. 1997. 14 s.
- POTOČNÝ, V., KOHÚTOVÁ, P.:** Sledovanie plaveckej spôsobilosti študentov MFFUK . In: Teoretické a didaktické problémy plávania a plaveckých športov. Zborník. Bratislava. FTVŠ UK. 1998 14 s.
- PRACHÁR, J., KRUŽLIAK, M.:** Výsledky sledovania plaveckej spôsobilosti 18-65 ročnej populácie na TU vo Zvolene. In.: Teoretické a didaktické problémy plávania a plaveckých športov. Zborník. Bratislava: FTVŠ UK. 2001.15 – 17 s. ISBN 80-88901-50-2
- VICZAYOVÁ, I.:** Porovnanie plaveckej výkonnosti uchádzačov o štúdium telesnej výchovy vo vybraných univerzitách v Slovenskej republike. In: Optimalizácia plaveckých výkonových štandardov na slovenských univerzitách. Nitra. KTVŠ. 2010.

ZHRNUTIE

Autor sa v príspevku zaoberá sledovaním dynamiky zmien plaveckej výkonnosti študentov 1. ročníka VŠBM v zimnom semestri ak. roku 2012/2013, pričom porovnal a analyzoval zmeny v plaveckej výkonnosti a technike študentov VŠBM. Z výsledkov vyplýva, že výraznejšiu zmenu zaznamenali študenti, ktorých plavecká technika sa oproti začiatku semestra podstatne zlepšila. Autor súčasne navrhuje možnosti zlepšenia vyučovacieho procesu v plávaní na VŠBM.

SUMMARY

THE DYNAMICS OF CHANGES IN THE SWIMMING PERFORMANCE OF THE 1ST YEAR STUDENTS AT UNIVERSITY OF SECURITY MANAGEMENT IN THE WINTER SEMESTER OF 2012/2013

The author in this paper deal with the monitoring of the dynamics of changes in the swimming performance of the 1st year students at University of security management in the winter semester of 2012/2013. They compared and analyzed the changes in swimming performance and swimming technique of the students. The results show that a significant change achieved students, whose swimming technique improved compared to the beginning of the semester. The authors suggest the possibility of simultaneously improving the learning process in the swimming lessons at University of security management.

KEY WORDS: Swimming ability, swimming literacy, changes in swimming performance, VSBM students

POROVNANIE ÚROVNE PLAVECKEJ SPÔSOBILOSTI ŠTUDENTOV ODBORU ŠPORT V ROKOCH 2008 - 2012

MARTINA MANDZÁKOVÁ – PETER MANDZÁK

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

KĽÚČOVÉ SLOVÁ: Plavecká technika, plavecká výkonnosť, chyby v plaveckej technike

ÚVOD

Plávanie má v našom vzdelávacom systéme nezastupiteľné miesto najmä z pohľadu jeho zdravotného, rehabilitačného významu, ale najmä bezpečnosti človeka v rámci rekreačných aktivít vo vodnom prostredí. Zdatný plavec by mal byť schopný plávať vytrvalo niekoľkými plaveckými spôsobmi. To je základný predpoklad k zvládnutiu neobvyklých situácií a k schopnosti pomôcť v prípade ohrozenia. Dosiahnutie optimálnej úrovne plaveckej spôsobilosti (miery osvojenia si pohybového návyku vo vode) je závislé od zvládnutia a stabilizácie techniky vybraného plaveckého spôsobu, od rýchlosti plávania a mnohých ďalších faktorov (telesné a funkčné predpoklady..).

PROBLÉM

Plávanie patrí medzi povinné predmety v študijnom programe Šport v bakalárskom i magisterskom štúdiu. Cieľom predmetu Plávanie 1 je nácvik a osvojenie správnej techniky plaveckých spôsobov prsia a kraul, nácvik základných obrátok a štartov daných plaveckých spôsobov. Hlavnými kritériami na udelenie kreditu za absolvovanie predmetu sú správna technika a splnenie časových limitov na 50 metrov kraul a 100 metrov prsia. Monitoring plaveckej spôsobilosti žiakov ZŠ, SŠ resp. vysokých škôl nám spätne poukazuje na efektivitu vyučovania plávania. V súčasnosti neustále klesajú nároky na aspirantov o štúdium telesnej výchovy a športu, ktorí môžu pokračovať v prijímacom konaní aj za predpokladu, že nezískali z plávania ani jeden bod, ale plynulo preplávali vzdialenosť 100 m zvoleným plaveckým spôsobom. Študenti prichádzajú na povinný predmet „Plávanie“ často už s nesprávne osvojenými pohybovými návykmi t.j. so zle naučenou technikou plávania. V takýchto prípadoch je odstraňovanie chýb náročné a nie vždy sa ho aj po absolvovaní predmetu podarí na konci výučbovej časti celkom eliminovať. Na neustále klesajúcu úroveň výkonnosti a plaveckej techniky uchádzačov o štúdium poukazujú výskumy mnohých vysokoškolských pedagógov (Bence, 2010; Bence – Mandzáková, 2006; Chebeň, 2010; Kalečík – Benčíriková, 2011; Macejková, 1996). Dlhodobým sledovaním plaveckej techniky vysokoškolákov sa zaoberali (Mandzák, 2010, Mandzáková, 2012; Popelka, 2010; Tonhauserová – Mandzák, 2010). Hodnotenie plaveckej techniky v zmysle kvality a efektivity vykonania záberových pohybov a plaveckej výkonnosti nám poskytuje spätnú väzbu o efektívite vzdelávania. Odhalením najčastejších chýb v technike študentov môžeme hodnotiť účinnosť aplikovaných technických cvičení v rámci vyučovania a následne zvoliť vhodné cvičenia na korekciu zistených nedostatkov.

CIEĽ A ÚLOHY PRÁCE

Cieľom príspevku je zistiť a porovnať plaveckú spôsobilosť študentov odboru šport FHV UMB v Banskej Bystrici po absolvovaní predmetu Plávanie 1 v rokoch 2008 – 2013 a poukázať na výskyt najčastejších chýb v osvojených plaveckých technikách.

Úlohy:

Na základe stanoveného cieľa sme si určili nasledujúce úlohy:

U1: Analyzovať a porovnať výstupné testy plaveckej výkonnosti v súbore študentov a študentiek vo vybraných rokoch.

U2: Spracovať videozáznamy, analyzovať techniku plaveckých spôsobov a odhaliť najčastejšie chyby vo vybraných súboroch vo vybraných rokoch.

U3: Na základe získaných výsledkov poukázať na príčiny tohto stavu a navrhnúť riešenia do praxe.

METODIKA

Výskum prebiehal v troch akademických rokoch 2008/2009, 2010/2011, 2012/2013. Sledovaný súbor tvorili študenti odboru Šport študujúci na FHV UMB v rokoch 2008- 2012, ktorí v 1.ročníku v zimnom semestri absolvovali predmet Plávanie 1. Vekové rozpätie výskumného súboru bolo 18 – 20 rokov. Vybraný súbor tvorilo spolu 118 študentov, z toho 92 študentov a 26 študentiek. Početnosť súborov v jednotlivých rokoch je uvedená v tab. 1.

Tabuľka 1 Početnosť sledovaného súboru

Školský rok	Študenti	Študentky	Spolu
2008-2009	35	7	42
2010-2011	23	7	30
2012-2013	34	12	46
Spolu	92	26	118

Realizácia výskumu prebiehala na školskom bazéne KTVŠ FHV UMB v Banskej Bystrici vždy po ukončení zimného semestra. V poslednom akademickom roku 2012-2013 mal sledovaný súbor v dôsledku rekonštrukcie plaveckého bazéna znížený počet hodín v zimnom semestri na sedem. Zvyšné hodiny si študenti dopĺňali individuálne po ukončení oficiálnej výučbovej časti. V tomto prípade boli hodnotenia a merania realizované až koncom februára.

Plavecká technika študentov bola zaznamenaná na 25 m plaveckým spôsobom prsia a kraul pomocou jednej kamery, ktorá bola umiestnená vo vzdialenosti 8 metrov od plavca. Zábery boli vytvorené nad hladinou vody v sagitálnej rovine. Analýzu techniky jednotlivých plaveckých spôsobov sme realizovali prostredníctvom nepriameho pozorovania pomocou videozáznamu, ktorý sme nasníмали na kamere SONY a následne na posúdenie plaveckej techniky použili grafický program COREL DRAW, v ktorom je možné analyzovať plavecké fázy. Medzi jeho základné výhody zaraďujeme dobrú vizuálnu a zvukovú stránku, možnosť viacnásobného prehrávania a možnosť zamerať sa na jednu alebo viacero pozorovaných subjektov. Chyby sme analyzovali pomocou spomaleného záberu

a zapisovali do vopred pripravených hárkov. Kvalitatívne posudzovanie technickej úrovne študentov sme vyhodnocovali podľa škál Svozila a Gajdu (1997). Predmetom posudzovania techniky boli predovšetkým parametre: práca horných končatín, práca dolných končatín, dýchanie, súhra pohybov a poloha tela vo vode pri vykonávaní plaveckého spôsobu.

Na hodnotenie plaveckej výkonnosti sme realizovali plavecké testy 50 m kraul a 100 m prsia. Výstupné časy, ktoré boli získané elektronickými stopkami, sme štatisticky spracovali (percentuálne vyjadrenie, aritmetický priemer) a porovnali s limitmi danými pre jednotlivé plavecké spôsoby na udelenie kreditov za predmet „Plávanie 1“.

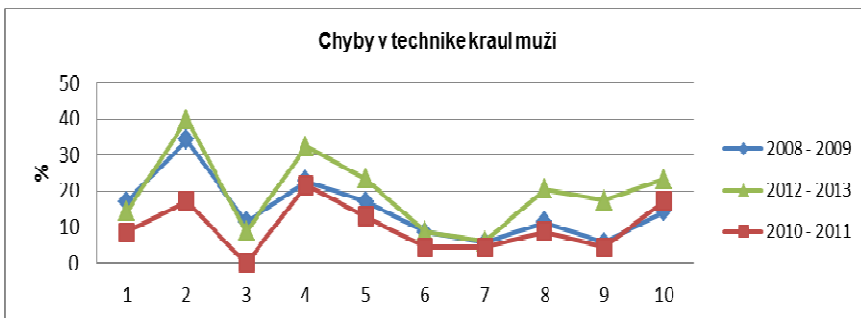
VÝSLEDKY

Výsledky nášho výskumu poukazujú na výskyt najčastejších chýb u študentov odboru Šport v plaveckom spôsobe kraul a prsia v akademickom roku 2008/2009 a 2012/2013. Percentuálne vyjadrenie najčastejšie vyskytujúcich chýb v oboch plaveckých spôsoboch u študentov a študentiek pre prehľadnosť uvádzame v tabuľkách a grafoch.

VYHODNOTENIE VÝSLEDKOV V PLAVECKOM SPÔSOBE KRAUL

Tabuľka 2 Najčastejšie chyby vykonávané v plaveckom spôsobe kraul u študentov v % v školskom roku 2008/2009 - 2012/2013

Výberová charakteristika	Vykonanie	2008 -2009	2010 - 2011	2012 - 2013
		%	%	%
Prenos paží nad vodou	Paže pokrčené v lakt'och, uvoľnené predlaktie	17,14	8,6	14,28
Vstup paže do vody	Paža skoro vystretá, prvé vstupujú prsty v pozícii pred ramenom	34,28	17,3	40
Záber paže pod vodou (pritiahnutie)	Záber s vysokou polohou lakt'a (neťahá prvý lakeť)	11,42	0	8,8
Záber paže pod vodou (odtlačenie)	Krčenie paží v lakti (90° v polovici záberu) priamy záber končiaci pri stehne	22,85	21,7	32,35
Práca dolných končatín (stehno)	Striedavý pohyb vychádzajúci z bedier	17,14	13,04	23,52
Práca dolných končatín (koleno)	Pohyb dolu, koleno mierne pokrčené	8,57	4,34	8,8
Práca dolných končatín (členok)	Členok vystretý, tesne pod hladinou palcami k sebe	5,7	4,34	5,9
Dýchanie	Pravidelný výdych, nádych vytočením do strany bez zdvíhu	11,42	8,69	20,5
Súhra	Pravidelná bez prerušenia, v časovej následnosti	5,7	4,34	17,4
Poloha tela	Skoro vodorovná (cca 10 stupňov)	14,28	17,3	23,35



Obrázok 1 Grafické znázornenie chýb v plaveckom spôsobe kraul študentov v školskom roku 2008/2009 - 2012/2013

Analýzou techniky plaveckého spôsobu kraul sme v súbore študentov dospeli k záveru, že najčastejšou chybou, až 40%, je fáza vstupu paže do vody, čo môžeme vidieť v tabuľke 2. Študenti vykonávali chyby v tom, že paže boli pokrčené v lakti, tesne pred hlavou, mimo osi tela. Vykonávané chyby spôsobujú vykonanie skráteného záberu, čím klesá rýchlosť pohybu plavca vpred.

Druhá najčastejšie zistená chyba bola vo fáze odtlačania alebo záberu paže pod vodou (32,35%). Vo veľkej miere sa jednalo o krátky záber, ktorý bol vykonávaný vystretou pažou prípadne šlo o skoré vytiahnutie paží z vody. Pri skrátenom pohybe paží nevyužíva plavec možnosť zrýchliť svoj pohyb využitím celého záberu pod vodou. Výsledkom je zníženie celkového možného času pri zábere pod vodou a zvýšenie priemerného času stráveného prenosom paží nad vodou.

Až 23,52% sledovaného súboru študentov vykonávalo chybu pri práci dolných končatín, pričom pohyb nevychádzal z bedier, ale z kolena. Dolné končatiny len krčili a vystierali, prípadne vykonávali krúživý pohyb, „bicyklovali“, čím sa stával pohyb málo efektívnym, zväčšoval sa odpor a znižovala rýchlosť.

V poslednom sledovanom roku 2012/2013 malo problém so správnym dýchaním 20,5% študentov. Hlavu držali vysoko bez zanorenia, čo spôsobilo zväčšenie čelného odporu.

Poslednou chybou vo väčšej miere (23,35%) bola nesprávna poloha tela. Študenti dosahovali uhol medzi polohou hlavy a nôh viac ako 10°. Hlavu držali vysoko a nohy klesali. Tieto chyby spôsobovali stratu rýchlosti, zväčšenie odporu vody a neefektívne zábery. Viedlo to k vynaloženiu väčšieho úsilia a k zníženiu využitia celého plaveckého pohybu pod vodou.

Tabuľka 3 Úroveň plaveckej výkonnosti študentov na 50 m kraul v 2008/2009 - 2012/2013

50 K Muži	2008-2009	2010-2011	2012-2013
priemer	38,76	44,88	41,14
medián	38,68	44,2	39,87
max	53,21	55,6	58,6
min	25,32	35,1	30,23
smer odch	6,68	6,04	7,2

V akademickom roku 2008/2009 dosiahli študenti najlepší priemerný čas a aj najlepší individuálny výkon na 50m K (viď tab. 3). Najhoršie výsledky výstupných testov v plávaní na 50 m, sme zistili u študentov v akademickom roku 2010/2011. Najnižšiu úroveň si vysvetľujeme aj tým, že uchádzači o štúdium nemuseli na prijímacích pohovoroch v plávaní získať ani jeden bod a mohli pokračovať v prijímacom konaní. V tomto období študenti vstupovali do procesu už s nižšou úrovňou plaveckých zručností ako študenti v predchádzajúcich rokoch. Výsledky študentov v roku 2012/2013 preukázali, že výkonnosť mala nižšiu úroveň ako v rokoch 2008/2009. Napriek tomu, že študenti absolvovali hodiny plávania v zníženej dotácii (spôsobenej neplánovanou rekonštrukciou na plavárni) nedosiahli najnižšiu úroveň. V tomto roku študenti absolvovali len 60% výučbových jednotiek v rámci priamej výučby s vyučujúcim. Zvyšné hodiny študenti realizovali individuálnou formou v rámci osobného výcviku.

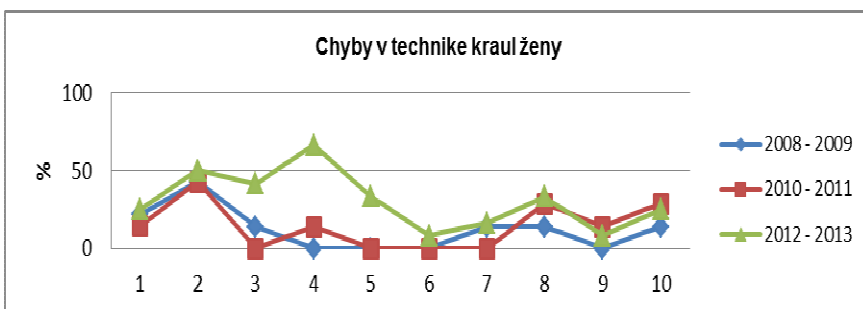
Tabuľka 4 Percentuálne vyjadrenie výstupných testov študentov s limitom 45 s pre 50 m kraul

rok	Spolu	< 45 s.	< 45 s. v %	> 45 s.	> 45 s. v %
2008/2009	35	29	82,85%	6	17,15%
2010/2011	23	16	69,56%	7	30,44%
2012/2013	34	27	79,41%	7	20,59%
Spolu	92	72	78,26%	20	21,74%

Po absolvovaní predmetu plávanie splnila výkonový limit v disciplíne na 50 m kraul nadpolovičná väčšina študentov. Vo všeobecnosti môžeme skonštatovať, že študenti v roku 2012/2013 napriek zníženému rozsahu výučby dosiahli priemernú výkonnosť. Naopak technické nedostatky sa prejavili najpočetnejšie. Predpokladáme, že je to ovplyvnené individuálnym docvičovaním študentov z dôvodu náhrady hodín, ktoré mali byť realizované v priebehu zimného semestra. Výskyt chýb je logický, nakoľko docvičovanie neprebiehalo pod odborným dohľadom vyučujúcich.

Tabuľka 5 Najčastejšie chyby vykonávané v plaveckom spôsobe kraul študentiek v % v školských rokoch 2008/2009 - 2012/2013

Výberová charakteristika	Vykonanie	2008 -2009	2010 - 2011	2012 - 2013
		%	%	%
Prenos paží nad vodou	Paže pokrčené v lakťoch, uvoľnené predlaktie	21,6	14,28	25
Vstup paže do vody	Paže skoro vystretá, prvé vstupujú prsty v pozícii pred ramenom	42,8	42,8	50
Záber paže pod vodou(pritiahnutie)	Záber s vysokou polohou lakťa (neťahá prvý lakteť)	14,2	0	41,6
Záber paže pod vodou(odtlačenie)	Krčenie paží v lakti(90° v polovici záberu)priamy záber končiaci pri stehne	0	14,2	66,6
Práca dolných končatín (stehno)	Striedavý pohyb vychádzajúci z bedier	0	0	33,3
Práca dolných končatín (koleno)	Pohyb dolu, koleno mierne pokrčené	0	0	8,3
Práca dolných končatín (členok)	Členok vystretý, tesne pod hladinou palcami k sebe	14,2	0	16,6
Dýchanie	Pravidelný výdych, nádych vytočením do strany bez zdvíhu	14,2	28,57	33,3
Súhra	Pravidelná bez prerušenia, v časovej následnosti	0	14,2	8,3
Poloha tela	Skoro vodorovná (cca 10 stupňov)	14,2	28,57	25



Obrázok 2 Grafické znázornenie chýb v plaveckom spôsobe kraul študentiek v školskom roku 2008/2009 až 2012/2013

V tabuľke 5 môžeme vidieť najčastejšie vykonávané chyby v súbore študentiek. Z uvedených údajov vyplýva, že najčastejšie vykonávanou chybou, až

66,6%, bol záber paže pod vodou vo fáze odtlačania. V tejto fáze študentky končili záber paže pod vodou v oblasti trupu a nie v blízkosti stehna, čo spôsobilo zníženie rýchlosti a efektivity pohybu paže pod vodou.

Ďalšou najčastejšou vykonávanou chybou (42,8%) bola v prípravnej fáze vstupu paže do vody. Vstup paže do vody sa vykonáva s takmer vystretou pažou, pričom ako prvé vstupujú do vody prsty. Sledovaný súbor však pažu dával do vody s pokrčeným laktom. Vykonávaná chyba spôsobuje skrátený záber, čím klesá rýchlosť pohybu plavca vpred. Chybu v zábere paže pod vodou vo fáze pritiahnutia vykonávalo 41,6% študentiek. Lakeť dávali pri zábere pred rukou, čo spôsobilo zníženie propulzívnej sily paže. Pri dvoch výberových charakteristikách dosiahli chyby v plaveckom spôsobe kraul 33,3%. V prvom prípade pri práci dolných končatín, kde nebolo zapájané stehno v pohybe, kraulový kop smeroval od kolena. Pohyb sa stával menej efektívnym, znižovala sa rýchlosť plavkyne. V druhom prípade sa pri dýchaní hlava dvíhala vysoko z vody, čo spôsobovalo veľký rozsah otočenia a zvyšovanie čelného odporu plavkyne. Poslednou vykonávanou chybou, 28,57%, bol nesprávny záklon hlavy pri polohe tela plavca. Záklonom hlavy sa zväčšuje uhol tela voči hladine, čo spôsobuje zvýšený odpor a zníženie rýchlosti plavca. Všetky vykonávané chyby je možné odstrániť technickými cvičeniami zameranými na dané nedostatky.

Tabuľka 6 Úroveň plaveckej výkonnosti študentiek na 50 m kraul v 2008/2009 - 2012/2013

50 K Ženy	2008-2009	2010-2011	2012-2013
priemer	49,26	50,03	48,49
medián	50,2	52,5	49,6
max	58,1	58,4	57,3
min	40,1	37	38,4
smer odch	6,455	13,84	7,67

V porovnaní s mužmi, dosiahli ženy najlepšie výkony v poslednom sledovanom období 2012/2013, napriek tomu, že nemali v dôsledku rekonštrukcie plaveckého bazéna na nácvik také isté podmienky ako v predchádzajúcich obdobiach. Vo všetkých sledovaných rokoch poukázali výsledky priemerných výkonov na 50m kraul na malé rozdiely.

Tabuľka 7 Percentuálne porovnanie výstupných testov študentiek s daným limitom 55 s pre 50 m kraul

Školský rok	Spolu	< 55 s.	< 55 s. v %	> 55 s.	> 55 s. v %
2008/2009	7	6	85,71%	1	14,29%
2010/2011	7	4	57,14%	3	42,86%
2012/2013	12	9	75,00%	3	25,00%
Spolu	26	19	73,10%	7	26,90%

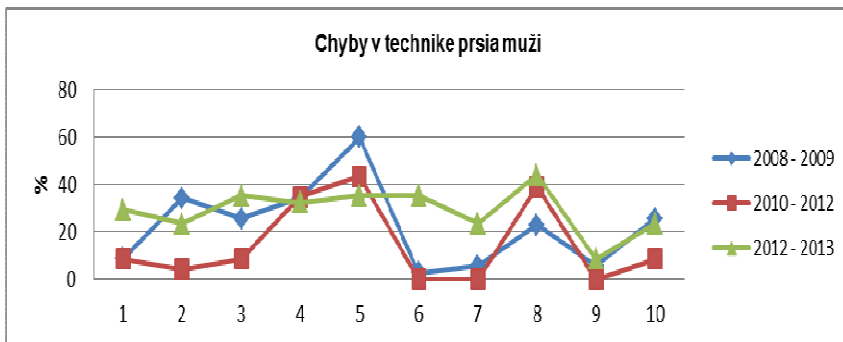
Podobne ako u študentov pri plaveckom spôsobe kraul na 50 metrov, približne štvrtina, t.j. 27% nesplnila požadovaný limit 55 s. pre úspešné zvládnutie výstupného testu.

VYHODNOTENIE VÝSLEDKOV V PLAVECKOM SPÔSOBE PRSIA

Tabuľka 8 odhaľuje najčastejšie vykonávané chyby v súbore študentov v plaveckom spôsobe prsia v akademických rokoch 2008/2009 až 2012/2013.

Tabuľka 8 Najčastejšie chyby vykonávané v plaveckom spôsobe prsia u študentov v %, školské roky 2008/2009 - 2012/2013

Výberová charakteristika	Vykonanie	2008/2009	2010/2011	2012/2013
		%	%	%
Záber paží pod vodou	Ako prvé sa sklápajú dlane a predlaktie	8,57	8,69	29,41
	Postupné krčenie paží v laktloch, záber po krivke	34,28	4,3	23,5
	Ukončenie záberu dlaňami pod bradou, lakte pri seba	25,71	8,69	35,29
Práca dolných končatín	Po pritiahnutí pät k bedrám, vytočenie chodidiel špičkami von	34,28	<u>34,78</u>	32,35
	Súčasný záber dozadu a dole, kolená sú mierne od seba	60	<u>43,47</u>	35,29
Dýchanie	Nádych na konci záberu paží	2,8	0	35,29
	Úplný výdych do vody (pri prenose paží vpred a splývanie)	5,71	0	23,52
Súhra	Splývanie, zo splývania zahájenie prvých pohybov paží	22,85	<u>39,13</u>	44,11
	Súčasný záber dolných končatín a prenos paží vpred	5,71	0	8,82
Poloha tela	Využitie splývavej polohy, telo v splývavej polohe, hlava šikmo dolu	25,71	8,69	23,52



Obrázok 3 Grafické znázornenie chýb v plaveckom spôsobe prsia študentov 2008/2009 – 2012/2013

Ako najviac vykonávaný nedostatok v technike plaveckého spôsobu prsia sa ukázala výberová charakteristika práca dolných končatín (60%). Sledovaný súbor mal problém vykonať súčasný záber dozadu a dole, pričom kolená sú mierne od seba. Väčšina študentov dávala kolená široko od seba, čo zhoršovalo základnú

polohu tela pred aktívnym záberom nôh a zvyšovalo odpor vody. V minulých rokoch sa prsiarsky kop vykonával s kolenami vo väčšej vzdialenosti ako je to dnes. V prvom sledovanom období mali už sledovaní študenti naučené plavecké pohyby vo vode z predchádzajúcich výcvikov na základných a stredných školách, preto sa stal nácvik zložitejší.

Až 44,11% z počtu sledovaného súboru sa chybou stala výberová charakteristika pri súhre, zahájenie prvých pohybov paží zo splývania a samotné splývanie. Študenti zahájili ďalší záber bez vysplývania a dokončenia fázy prenosu. Splývanie bolo vykonané nedostatočný čas a prvé pohyby nasadené príliš skoro alebo naopak, príliš neskoro. Tým dochádzalo k nepravidelnosti, nesynchronizovaným pohybom, čím dochádzalo k zníženiu rýchlosti.

V 35,29% vykonával sledovaný súbor chyby pri dýchaní. V prvom prípade študenti neskoro vyťahovali hlavu nad hladinu, čo zapríčinilo plytké nadýchnutie. Pri plytkom alebo nedostatočnom vdychu sa zväčšuje plávanie na kyslíkový dlh a zvyšuje sa únava. V druhom prípade vykonával sledovaný súbor plytký výdych, čo tiež spôsobovalo rýchlejšiu únavu.

V poslednej výberovej charakteristike, ktorou je záber paží pod vodou, až 35,29% dokončoval záber ďaleko za úrovňou ramien. Spôsobovalo to narušenie koordinácie pohybu, vznikal odpor v okamihu návratu paží do splývavej polohy.

Tabuľka 8 Úroveň plaveckej výkonnosti študentov na 100 m prsia v školských rokoch 2008/2009 - 2012/2013

100mP Muži	2008-2009	2010-2011	2012-2013
Priemer (sec)	108,76	109,84	111,95
medián	111,98	111,15	109
max	128,25	132	172
min	87,26	68,46	80,6
smer odchýlka	9,98	12,04	16,87

V plaveckom spôsobe prsia dosiahli najlepší priemerný čas 1:48,76 študenti v roku 2008/2009. Zaujímavosťou je, že najlepší výkon dosiahol študent v období 2010/2011 – 68,46 s. a najslabší výkon bol viac ako dvojnásobok toho najlepšieho (172 s.).

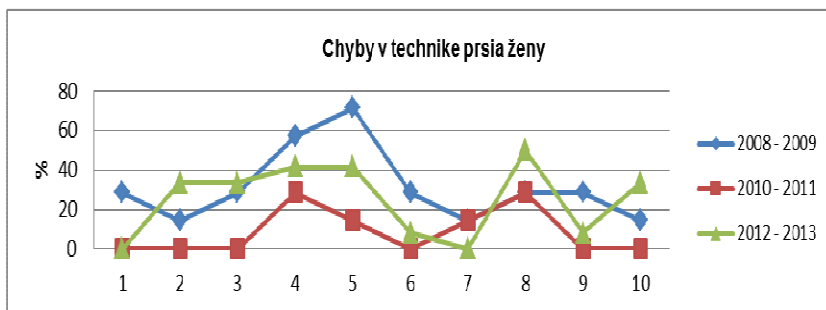
Tabuľka 9 Percentuálne porovnanie výstupných testov študentov s daným limitom 110 s na 100 m prsia

Školský rok	n	< 110 s.	< 110 s. v %	> 110 s.	> 110 s. v %
2008/2009	35	17	48,57%	18	51,43%
2010/2011	23	10	43,48%	13	56,52%
2012/2013	34	21	61,76%	13	38,24%
Spolu	92	48	52,17%	44	47,83%

Až v dvoch sledovaných obdobiach viac ako 50% študentov nesplnilo limit 110 sekúnd na zaplávanie 100 metrov prsia. Pri celkovom vyhodnotení vidíme len tesnú nadpolovičnú väčšinu študentov, ktorí to úspešne zvládli po absolvovaní daného predmetu (52,17%).

Tabuľka 10 Najčastejšie chyby vykonávané v plaveckom spôsobe prsia u študentiek v % v školskom roku 2008/2009 - 2012/2013

Výberová charakteristika	Vykvananie	2008/2009	2010/2011	2012/2013
		%	%	%
Záber paží pod vodou	Ako prvé sa sklápajú dlane a predlaktie	28,57	0	0
	Postupné krčenie paží v lakt'och, záber po krivke	14,28	0	33,33
	Ukončenie záberu dlaňami pod bradou, lakte pri seba	28,57	0	33,33
Práca dolných končatín	Po prítiahnutí plet k bedrám, vytočenie chodidiel špičkami von	57,14	28,57	41,66
	Súčasný záber dozadu a dole, kolená sú mierne od seba	71,42	14,28	41,66
Dýchanie	Nádych na konci záberu paží	28,57	0	8,33
	Úplný výdych do vody (pri prenose paží vpred a splývanie)	14,28	14,28	0
Súhra	Splývanie, zo splývania zahájenie prvých pohybov paží	28,57	28,57	50
	Súčasný záber dolných končatín a prenos paží vpred	28,57	0	8,33
Poloha tela	Využitie splývavej polohy, telo v splývavej polohe, hlava šikmo dolu	14,28	0	33,33



Obrázok 4 Grafické znázornenie chýb v plaveckom spôsobe prsia študentiek 2008/2009 - 2012/2013

Súbor študentiek mal vo vykonávaní plaveckého spôsobu prsia najväčšie chyby v technike v akademickom roku 2008/2009 pri práci dolných končatín. Najväčší nedostatok sme odhalili pri súčasnom zábere dozadu a dole a vo vzdialenosti kolien od seba u 71,42%, čo môžeme vidieť v tabuľke 13. Tento problém sa vyskytoval výrazne aj v akademickom roku 2012/2013, t.j. 41,66%. Tento istý problém sme ako najčastejšie vyskytujúci zaznamenali aj v súbore študentov v 60%. Aj u študentiek to môže byť spôsobené predchádzajúcim výcvikom.

Druhou najčastejšou chybou bola taktiež chyba v práci dolných končatín, pri pritiahnutí pätí k bedrám a vytočení chodidiel špičkami von (57,14%). Sledovaný súbor nedostatočne vytáčať špičky smerom dnu. Pri absencii správnej polohy chodidiel dochádza ku klesaniu rýchlosti a k šikmej polohe tela.

50% študentiek vykonávali chybu pri súhre pohybov. Ďalší záber zahájili bez splyvania, čím dochádzalo k rýchlejšej únave.

Tretina študentiek vykazovala chybu pri polohe tela. Až 33,33% sledovaného súboru dávalo vysoko hlavu, pričom nohy klesali dolu. Telo bolo sklonené pod veľkým uhlom, čo spôsobovalo veľký čelný odpor.

Tabuľka 11 Úroveň plaveckej výkonnosti študentiek na 100 m prsia v školských rokoch 2008/2009 - 2012/2013

100 m prsia ženy	2008-2009	2010-2011	2012-2013
X (sec.)	114,61	118,516	118,16
medián	115,6	119,3	119,7
max	125	123,8	126,2
min	98	109	107
smer odch	9,4	5,31	6,73

Podobne ako u študentov najlepší priemerný čas na 100 metrov prsia dosiahli študentky v akademickom roku 2008/2009 (viď. tab. 11). Maximálne výkony sa pohybovali tesne nad 2 minútami, najnižší nameraný čas bol 98 s.

Tabuľka 12 Percentuálne porovnanie výstupných testov študentiek s danou hodnotou 120 s na 100 m prsia

Školský rok	Spolu	< 120 s.	< 120 s. v %	> 120 s.	> 120 s. v %
2008/2009	7	5	71,43%	2	28,57%
2010/2011	7	4	57,14%	3	42,86%
2012/2013	12	6	50,00%	6	50,00%
Spolu	26	15	57,69%	11	42,31%

Študentky odboru Šport splnili limit predmetu Plávanie 1 na 100 metrov prsia na 57,69%. Najlepšie dopadli študentky v prvom sledovanom období, kde 71,43% splnilo požadovaný limit.

ZÁVER

V predloženej práci sme sa zamerali na porovnanie úrovne plaveckej spôsobilosti študentov prvého ročníka odboru šport v rokoch 2008 až 2013 na FHV UMB v Banskej Bystrici na základe videonahrávok a výstupných testov nasnímaných a meraných po absolvovaní semestrálnej výučby.

Analýzou výsledkov výskumu sme dospeli k nasledujúcim zisteniam:

- V plaveckom spôsobe kraul sme v sledovanom súbore študentov zaznamenali najčastejšie vykonávanú chybu v akademickom roku 2012/2013 pri vstupe paže do vody (40%). Zistená chyba mala počas výskumu stúpajúcu tendenciu. Študenti vykonávali chybu v tom, že paže boli pokrčené v lakti, tesne pred hlavou, mimo osi tela.

- V súbore študentiek sme v plaveckom spôsobe kraul zaznamenali najčastejšiu chybu v akademickom roku 2012/2013 v zábere paže pod vodou vo fáze odtlačania (66,6%). V tejto fáze študentky končili záber paže pod vodou v oblasti trupu a nie v blízkosti stehna, čo spôsobilo zníženie rýchlosti a efektivity pohybu paže pod vodou.
- Druhým sledovaným plaveckým spôsobom boli prsia. V súbore študentov sme analýzou dospeli k záveru, že najčastejšou vykonávanou chybou bola v akademickom roku 2008/2009 práca dolných končatín (60%). Táto chyba mala v ďalších sledovaných obdobiach klesajúcu tendenciu. Sledovaný súbor mal problém vykonať súčasný záber dozadu a dole, pričom kolená sú mierne od seba. Väčšina študentov dávala kolená široko od seba, čo zhoršovalo základnú polohu tela pred aktívnym záberom nôh a zvyšovalo odpor vody.
- U študentiek v plaveckom spôsobe prsia bola najčastejšia chyba vykonávaná v akademickom roku 2008/2009 pri práci dolných končatín (71,42%). Podobne ako u študentov išlo o nedostatok pri súčasnom zábere dozadu a dole a vo vzdialenosti kolien od seba.
- V plaveckom spôsobe kraul boli najhoršie výsledky výstupných testov študentov v plávaní na 50 m v akademickom roku 2010/2011, kde dosahovali priemer 44,88 s a u študentiek 50,03 s. Najnižšiu úroveň si vysvetľujeme aj tým, že uchádzači o štúdium nemuseli na prijímacích pohovoroch v plávaní získať ani jeden bod a mohli pokračovať v prijímacom konaní. V tomto období študenti vstupovali do procesu s nižšou úrovňou plaveckých zručností ako študenti v predchádzajúcich rokoch.
- V plaveckom spôsobe prsia sme najhoršie výsledky výstupných testov na 100 m študentov zaznamenali v akademickom roku 2012/2013, kde dosiahli priemer 111,95 s. Pravdepodobne to bolo spôsobené technickými nedostatkami, ktoré boli ovplyvnené individuálnym docvičovaním študentov z dôvodu náhrady hodín, pre rekonštrukciu plaveckého bazéna. V súbore študentiek dosiahli najhorší výkon v akademickom roku 2010/2011, kde sme zaznamenali priemerný čas 118,516 s.

Získané údaje nám poskytli východisko pre koncipovanie technických cvičení zameraných na najčastejšie zistené chyby v technike dvoch plaveckých spôsobov prsia a kraul v rámci výberového predmetu Cvičenia z plávania. Výberový predmet Cvičenia z plávania odporúčame študentom, ktorý nespĺnili kritéria k udeleniu kreditu z povinného predmetu Plávanie 1,2 resp. študentom, ktorý sa chce zdokonaľiť v technike jednotlivých plaveckých spôsobov.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- BENCE, M.** 2010. Porovnanie plaveckej výkonnosti uchádzačov o štúdium telesnej výchovy v Banskej Bystrici v školských rokoch 2007/2008 a 2008/2009. In: Optimalizácia plaveckých výkonových štandardov na slovenských univerzitách. Zborník z výskumnej úlohy VEGA č. 1/4482/07Nitra: UKF, 2010s. 14 – 18. ISBN 978-80-8094631-9
- BENCE, M. – MANDZÁKOVÁ, M.** 2006. Vplyv talentových skúšok z plávania na plaveckú výkonnosť študentov telesnej výchovy v Banskej Bystrici. In: Zborník

- „Pohyb, Šport a zdravie III.“ Banská Bystrica : FHV UMB KTVŠ, Slov. Ved. Spol. pre TV a Šport, 2006. s. 12-19. ISBN 80-8083-249-8
- CHEBEŇ, D.** Plavecká výkonnosť uchádzačov o štúdium telesnej výchovy na UKF v Nitre. In: Optimalizácia plaveckých výkonových štandardov na slovenských univerzitách. Zborník z výskumnej úlohy VEGA č. 1/4482/07Nitra: UKF, 2010. s. 95 - 99. ISBN 978-80-8094631-9
- KALEČÍK, L. – BENČURIKOVÁ, L.** 2011. Plavecká pripravenosť uchádzačov o bakalárske štúdium na FTVŠ UK v Bratislave. Tel. Vých. Šport, 21,2011, č. 4, s. 23 -26.
- MACEJKOVÁ, Y.** 1996. 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.
- MANDZÁK, P.** 2010. Úroveň techniky plaveckého spôsobu kraul a jej vplyv na úroveň plaveckej spôsobilosti žiakov. In: *Exercitatio corporalis - motus - salus = Slovak journal of sports sciences* : slovenský časopis o vedách o športe / vedec. red. Matej Bence. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, Katedra telesnej výchovy a športu, 2010. Roč. 2, č. 2 (2010), s. 42-48. ISSN 1337-7310.
- MANDZÁKOVÁ, M.** 2012.. Zmeny v úrovni plaveckých zručností študentov KTVŠ FHV UMB. In: Plávanie. *Vedecký recenzovaný zborník z konferencie „Plávanie 2012“*. Banská Bystrica, Partner. 2012, s. 125 - 136, ISBN 978 – 80- 89183 – 87 – 6
- POPELKA,** 2010. Technické chyby v plaveckom spôsobe prsia študentov telesnej výchovy. In: *Exercitatio corporalis - motus - salus Slovak journal of sports sciences*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, Katedra telesnej výchovy a športu, 2010. Roč. 2, č. 1 (2010), s. 99 -106. ISSN 1337-7310.
- SVOZIL, Z.- GAJDA, V.** 1997. Posuzovací škály v didaktickom procese telesnej výchovy. In *Tomajko, D.* 1997. Didaktický proces v súčasnom pojetí telesnej výchovy. Univerzita Palackého Olomouc. s. 60- 64
- TONHAUSEROVÁ, Z. - MANDZÁK, P.** 2010. Analýza chýb v technike študentov FHV UMB V Banskej Bystrici v plaveckých spôsoboch prsia a kraul. In: Štúdium motoriky človeka vo vodnom prostredí. Vedecký zborník výsledkov výskumu grantovej úlohy VEGA č. 1/0674/08/13 Bratislava: FTVŠ UK,2010. s. 208- 227 ISBN 978-80-8113-039-7

ZHRNUTIE

Autori sa v príspevku zaoberajú sledovaním plaveckej spôsobilosti študentov odboru Šport v rokoch 2008/2009 – 2012/2013. Poukazujú na najčastejšie chyby v technike plaveckých spôsobov prsia a kraul a na dosiahnutú úroveň plaveckej výkonnosti v jednotlivých rokoch. Medzi najčastejšie vykonávané chyby v súbore študentov v plaveckom spôsobe kraul patrí: vstup paže do vody (40%), v plaveckom spôsobe prsia práca dolných končatín (60%). V súbore študentiek sa najčastejšie chyby vyskytli v plaveckom spôsobe kraul v zábere paže pod vodou vo fáze odtláčania (66,6%) a v plaveckom spôsobe prsia pri práci dolných končatín (71,42%).

V akademickom roku 2008/2009 dosiahol sledovaný súbor najvyššiu percentuálnu úspešnosť v splnení výstupných limitov po absolvovaní predmetu

Plávanie 1. Z daných zistení sme vytvorili cvičenia, ktoré by mali pomôcť ku kompenzácií nedostatkov vykonávaných v jednotlivých plaveckých technikách.

SUMMARY

COMPARISON OF THE LEVEL SWIMMING CAPABILITIES STUDENTS OF SPORT IN THE YEARS 2008 – 2012

Authors in this contribution deal with long-term monitoring swimming capability students of sport in the years 2008/2009 - 2012/2013. The authors point to the most common mistakes in technique of breaststroke and crawl and the achieved level of the swimming performance in different years. The most common mistakes of the man were: *entry of the arm to the water in the crawl (40%) and breaststroke leg work (60%)*. The most common mistakes of the woman were: in the phase of pushing the water backwards (66, 6%) in crawl *and* breaststroke leg work (71, 42%). The highest percentage of success attained file in the academic year 2008/2009 fulfilling the output limits after the course swimming. We have developed exercises that should help to compensate for deficiencies in the various swimming techniques.

KEY WORDS: Swimming technique, swimming performance, errors in the swimming technique

FREKVENCIA VÝSKYTU OSLABENÝCH SVALOV U DIEVČAT

II. STUPŇA ZÁKLADNÝCH ŠKÔL V BANSKEJ BYSTRICI

TOMÁŠ TRUDIČ

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

KLÚČOVÉ SLOVÁ: Oslabené svaly, testovanie, školská telesná a športová výchova

ÚVOD

Modernizácia a technizácia sveta prináša so sebou negatívne vplyvy, nesprávne návyky fixované do pohybových stereotypov. Pracovný režim nám neumožňuje vyhnúť sa týmto negatívnym vplyvom a návykom na lokomočný systém. Prináša úbytok pohybovej aktivity a prírastok statického preťaženia v jednej polohe. Výsledkom tohto súčasného fungovania civilizovanej spoločnosti je vysoký výskyt trpiacich ľudí s bolesťami chrbta. Výskumy poukazujú aj na čoraz mladších ľudí v období vysokej pracovnej výkonnosti. V tomto produktívnom veku bolesti spôsobujú od práceneschopnosti až po samotnú invaliditu a stávajú sa vážnym zdravotným problémom v spoločnosti. V porovnaní s predchádzajúcim obdobím sa hranice zdravotných problémov posúvajú čoraz nižšie k mladším vekovým kategóriám (Havlová, 2010).

PROBLÉM

V práci sme sa rozhodli bližšie preskúmať problematiku funkčných porúch pohybového systému, ku ktorej neodmysliteľne patria oslabené svaly ako jedna z príčin postupnej generalizácie funkčných porúch svalového systému a iných závažných zdravotných problémov. Dôkazom tohto tvrdenia sú aj výskumy Bendíkovej (2011), kde na prvom mieste spomedzi najčastejších oslabení a porúch zdravia zaznamenala poruchy oporno-pohybového systému (69%).

Podľa Antalú – Labudovej (2011) až 70 % školopovinných detí a mládeže trávi vo svojom voľnom čase viac ako 4 hodiny denne sedavým spôsobom (počítače, internet, televízia). Jedným z dôvodov poklesu pohybovej aktivity a zároveň aj výkonnosti oproti minulým rokom je zníženie počtu hodín povinnej školskej telesnej a športovej výchovy od roku 1996 z 3 na 2. Naším výskumom chceme prispieť k rozšíreniu poznatkov v oblasti zisťovania súčasného stavu funkčných porúch svalového systému u detí a mládeže.

Dôkazy o stúpajúcej tendencii funkčných porúch svalového systému a úbytku pohybovej aktivity detí a mládeže nám ponúkajú výsledky prác rôznych domácich i zahraničných autorov, napr. Thruzová – Labudová (1992), Kolenčíková (2000), Thurzová (2001), Vajíčeková (2002), Bartík (2005), Kanášová (2005), Marshall – Murphy (2006), Medeková (2006), Adamčák (2007), Kanasová (2008), Krajčová (2008), Bendíková – Jančoková (2009), Gúth (2009), Majerník (2009), Kadlecová (2010), Šimonek (2010), Antalú – Labudová (2011), Bendíková (2011), Adamčák – Kozančáková (2012) a iní.

CIEĽ A ÚLOHY PRÁCE

Cieľom práce bolo zistiť frekvenciu výskytu oslabených svalov u dievčat II. stupňa základných škôl v Banskej Bystrici. Získané výsledky meraní vyhodnotiť a porovnať s výskumami iných autorov v oblasti funkčných porúch pohybového systému a následne v záverečnej časti práce vyvodiť závery a odporúčania pre prax.

METODIKA PRÁCE

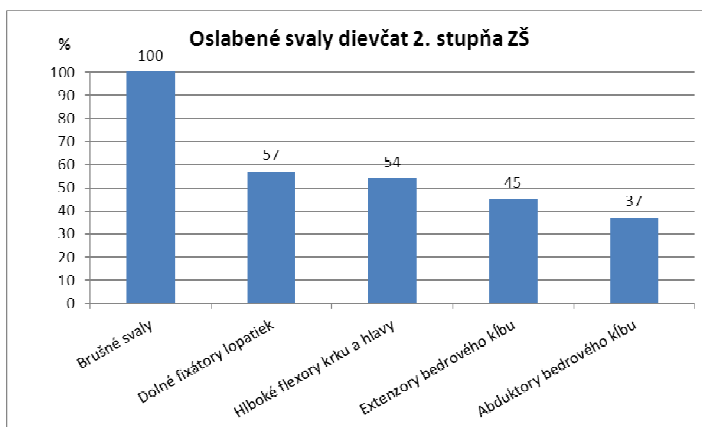
Experimentálny súbor tvorili dievčatá II. stupňa dvoch základných škôl v okrese Banská Bystrica. Celkový počet testovaných dievčat bol 64 s priemerným vekom 12,6 rokov. Posudzovali sme päť svalov s tendenciou k oslabeniu podľa Labudovej – Thurzovej (1992).

Stav funkčných svalových porúch (oslabených svalov) sme diagnostikovali za pomoci vyškoleného diplomovaného fyzioterapeuta v septembri 2012 podľa metódy Jandu (1982), modifikovanú pre telovýchovnú prax Labudovou – Thurzovou (1992). Testovanie sa uskutočnilo v priebehu riadneho vyučovania v dopoludňajších hodinách za použitia prúdovej metódy. Rozlišovali sme sval oslabený a sval v norme (neoslabený). Pomocou percentuálnej a frekvenčnej analýzy sme vyvodili celkový stav výskytu oslabených svalov v nami sledovanej skupine. Svaly sme zoradili podľa počtu oslabených svalov od najvyššej po najnižšiu. Výsledky meraní sme následne porovnali s výskumami iných autorov a vyvodili odporúčania a závery pre prax.

VÝSLEDKY

Viaceré výskumné sledovania a výsledky prác poukazujú na vysoký výskyt oslabených svalov. V našej práci sme dospeli k týmto záverom.

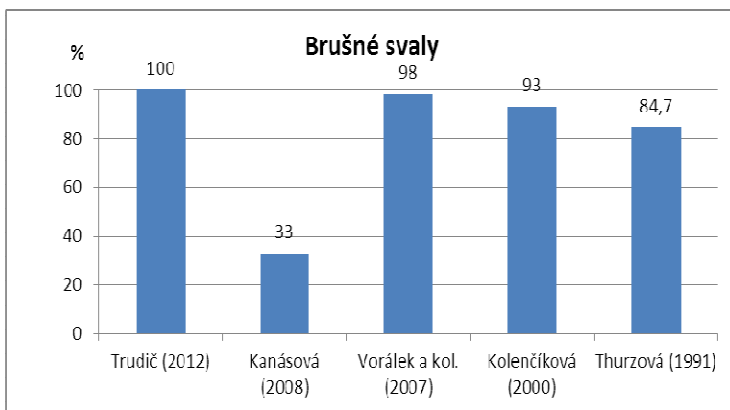
Na obr. 1 môžeme vidieť prehľad najčastejšie oslabených svalov dievčat II. stupňa základných škôl. Medzi najčastejšie oslabené svaly patrili jednoznačne brušné svaly so 100% výskytom. Oslabenie tejto svalovej skupiny sa vyskytovalo v celom experimentálnom súbore. Približne polovica dievčat mala oslabené dolné fixátory lopatiek (57 %), hlboké flexory krku a hlavy (54%) a extenzory bedrového kĺbu (45%). U 37% dievčat sme namerali oslabené abduktory bedrového kĺbu, čo je aj najnižšia hodnota výskytu spomedzi testovaných svalov. Následne sme výsledky nášho výskumu porovnali s výsledkami iných autorov.



Obrázok 1 Úroveň oslabených svalov dievčat II. stupňa ZŠ

Brušné svaly (mm. abdominis)

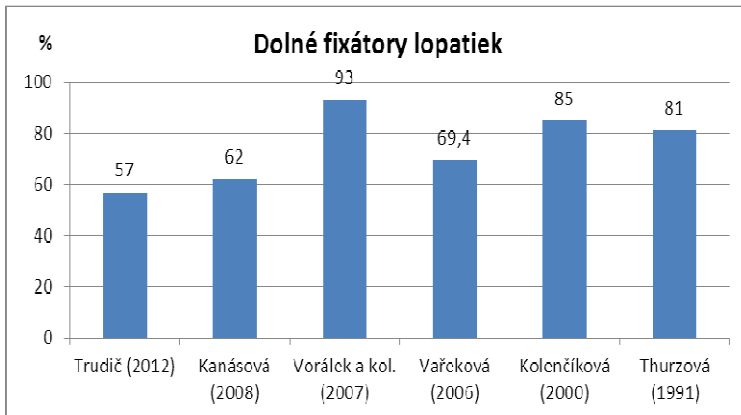
Prvou najčastejšie oslabenou skupinou svalov boli brušné svaly, ktoré dosiahli až 100 % výskyt. Brušné svaly sa podľa Bendíkovej (2009) neustále zapájajú pri každom pohybe a aj napriek tomu sme zaznamenali tento alarmujúci výsledok. Príčinou môže byť aj nedostatok pohybovej aktivity u dievčat, na ktorý poukazujú mnohí autori (Adamčák, 2007; Šimonek a kol., 2010). Výskum HBSC Slovensko (2011) dospel k záverom, že každé druhé dievča a každý druhý chlapec trpí zdravotnými ťažkosťami minimálne 1-krát týždenne. Aj frekvencia výskytu fyzickej aktivity je vo všetkých vekových kategóriách vyššia u chlapcov ako u dievčat, aj napriek celkovému úbytku v porovnaní z predchádzajúcim obdobím. Naše zistenia o vysokom výskyte oslabenia tejto skupiny svalov korelujú s tvrdeniami Kadlecovej (2010), Kováčovej (1993), Thruzovej (1991), Kolenčíkovej (2000). Kanásová (2008) nezaznamenala vysoké percento výskytu aj z toho dôvodu, že tieto merania uskutočnila na vzorke športovcov. Výskumy Mikuláková a kol. (2011) dokazujú nižší výskyt oslabených svalov u športujúcich ako u nešportujúcich.



Obrázok 2 Úroveň oslabenia brušných svalov dievčat II. stupňa ZŠ

Dolné fixátory lopatiek

Druhou skupinou oslabených svalov boli dolné fixátory lopatiek 57%. Vyššie hodnoty zaznamenali skoro všetci preskúmaní autori: Thurzová (1991), Kolenčíková (2000), Vařeková – Vařeka (2006), Vorálek a kol. (2007). Kanášová (2008) zaznamenala vo svojej štúdii hodnoty oslabenia medzi 23 – 62% u športujúcich. Oslabenie tohto svalu spôsobuje nesprávna poloha pri sedení, predsunutie ramien a dlhodobé statické zaťaženie (Thurzová, 1992).

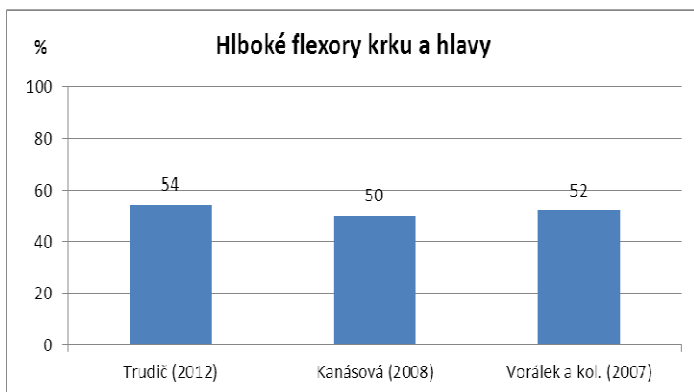


Obrázok 3 Úroveň oslabenia dolných fixátorov lopatiek dievčat II. stupňa ZŠ

Hlboké flexory krku a hlavy

Treťou skupinou oslabených svalov boli hlboké flexory krku a hlavy s 54 % výskytom. Naše výsledky nadpolovičnej väčšiny oslabenia tejto svalovej skupiny korelujú s výsledkami iných autorov. Kanášová (2008) zaznamenala výskyt v rozmedzí 13 – 50% u športujúcej mládeže a Vorálek a kol. (2007) 52%. Tieto

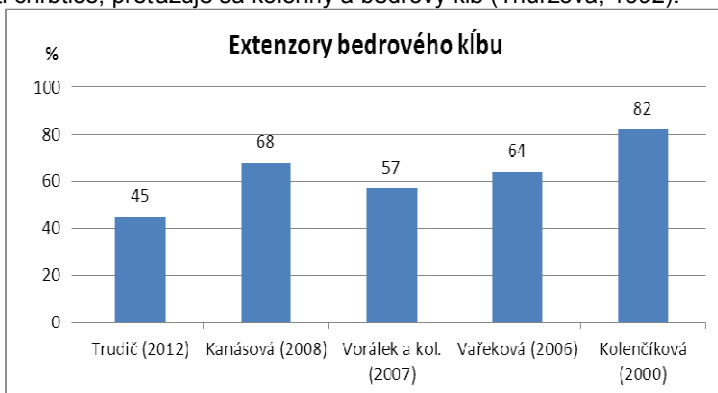
svaly ohýbajú krk a hlavu do všetkých strán. Príčinou je dlhodobé sedenie a preťažovanie v jednej polohe (Thurzová, 1992).



Obrázok 4 Úroveň oslabenia hlbokých flexorov dievčat II. stupňa ZŠ

Extenzory bedrového kĺbu

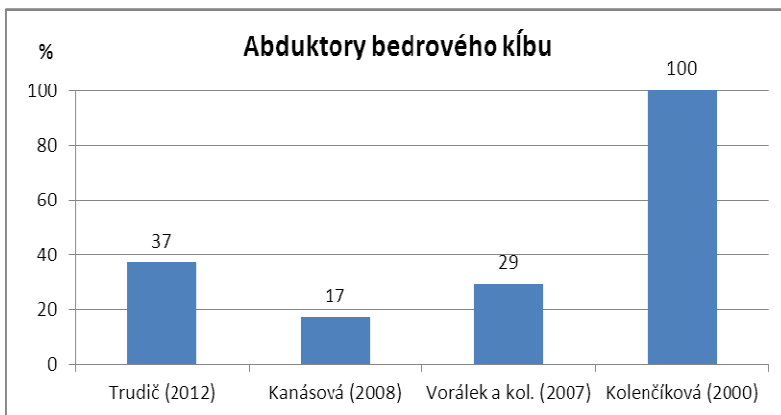
Štvrtou skupinou boli extenzory bedrového kĺbu s výskytom 45 %. V porovnaní s inými výskumnými meraniami sa naše zistenie veľmi nediferencuje. Celkovo sa pohybujú v percentuálnom výskyte od 38 – 82 % podľa danej skupiny. Najvyššie percento zaznamenala Kolenčíková (2000) 82%, čo je skoro o polovicu viac v porovnaní s našimi výsledkami. Kanášová (2008) sa dostala s výskytom od 38 % na najnižšiu hodnotu spomedzi nami porovnávaných autorov. Pri oslabení tejto skupiny svalov ide o poruchu zanoženia, zvyčajne v nesprávnom poradí zapojenia jednotlivých svalov. Dôsledkom toho vznikajú bolesti a zmeny štruktúr v oblasti chrbtice, preťažuje sa kolenný a bedrový kĺb (Thurzová, 1992).



Obrázok 5 Úroveň oslabenia extenzorov bedrového kĺbu dievčat II. stupňa ZŠ

Abduktory bedrového kĺbu

Poslednou piatou najčastejšie oslabenou skupinou svalov boli abduktory bedrového kĺbu s výskytom 37%. S vyššími výsledkami sa môžeme stretnúť u Kolenčíkovej (2000), ktorá zaznamenala 100% výskyt oslabenia tohto svalu. V porovnaní s našimi zisteniami a Voráleka a kol. (2007) (29 %), Kanásová (2008) dospela k najnižšiemu výskytu v rozmedzí 8 – 17%. Hlavnou funkciou tohto svalu je unoženie a bočná stabilizácia bedrového kĺbu (Čierna, 2007).



Obrázok 6 Úroveň oslabenia abduktorov bedrového kĺbu dievčat II. stupňa ZŠ

ZÁVER

Mnohí autori poukazujú na problematiku oslabených svalov u detí a mládeže. V súčasnosti je mnoho inovatívnych metód a foriem na odstraňovanie svalových dysbalancií v školskej telesnej a športovej výchove. Nami zistené výsledky potvrdzujú vysoké percento výskytu oslabených svalov u detí a mládeže, resp. dievčat II. stupňa ZŠ. Frekvenčný výskyt sme zaznamenali u všetkých testovaných svalových skupín v rozpätí od 37% do 100%. Najvyššiu frekvenciu výskytu vykazovali oslabené brušné svaly. Táto skupina svalov je veľmi dôležitá z hľadiska prevedenia pohybu a koordinačných schopností. Loptové hry sú pre žiakov emocionálne príťažlivé, a aj preto sa často vyskytujú na hodinách telesnej a športovej výchovy. Treba pripomenúť, že tieto športové hry si vyžadujú dosiahnutie určitého stupňa rozvoja koordinačných schopností. Základom pre realizáciu týchto športových hier je potrebný rozvoj body core (hlbokého stabilizačného systému), ktorého neoddeliteľnou súčasťou sú brušné svaly. Rozvoj koordinačných schopností je možné realizovať aj pomocou fitlopty ako jednej z inovatívnych prostriedkov. Fitlopta ponúka všetky tieto potrebné atribúty od koordinačných, kondičných, mobilizačných, stabilizačných cvičení až po zdravotné. Široké spektrum cvičení poskytuje možnosti nápravy vzniknutých dysbalancií. Je už len na samotnom učiteľovi, aby si vybral spomedzi týchto cvičení a zaradil ich do školskej telesnej výchovy či už ako prevenciu, alebo kompenzáciu súčasných negatívnych vplyvov na pohybový systém detí a mládeže (Murgáčová, 2006).

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- ADAMČÁK, Š. 2007. *Vplyv strečingových cvičení na posturálne svaly 10 ročných žiakov*. Banská Bystrica : PF UMB, 2007. 129 s. ISBN 978-808083-419-7.
- ADAMČÁK, Š – KOZAŇÁKOVÁ, A. 2012. Frekvencia výskytu skrátených svalov dolných končatín žiakov vo veku 9 až 10 rokov. In: *Tel. Vých. Šport*, roč. 16, 2012, č.2, s. 21 – 24. ISSN 1335-2245 [0,18 AH]
- ANTALA, B. – LABUDOVÁ, J. 2011. Prečo zvýšiť počet hodín telesnej a športovej výchovy v kurikulumoch?. In: *Telesná výchova a šport*, roč. 21, 2011, č. 4, s. 8-12.
- BARTÍK, P. 2005. *Zdravotná telesná výchova I.* (tretie vydanie) Banská Bystrica : PF UMB, 2005. 124 s. ISBN 80-8083-132-7
- BENDÍKOVÁ, E. – JANČOKOVÁ, Ľ. 2009. Význam fitlopty pri funkčných poruchách oporno – pohybového systému (The use of balls in the functional disorders of the locomotor system). In *Health Education and Quality of Life II – Výchova ke zdraviu a kvalita života II : proceedings*. Hluboká nad Vltavou, České Budějovice : University of South Bohemia, 2009.
- BENDÍKOVÁ, E. 2011. Aktuálny zdravotný stav a dôvody neúčasti žiakov na hodinách telesnej a športovej výchovy. In: *Telesná výchova a šport*, roč. 21, 2011, č. 1, s. 6-10.
- ČIERNA, B. 2007. *Nové trendy rehabilitácie po operácii bedrového kĺbu*. [online]. Bratislava : Lekárska fakulta UK, 2007. [cit. 2013-10-04]. Dostupné na internete: <http://www.bakalarka.szm.com/work/02.pdf>
- GÚTH, A. 2009. *Ročne presedíme 3000 hodín, väčšinou v nesprávnej polohe*. [online]. 2009. [cit. 2011-08-04]. Dostupné na internete: <http://primar.sme.sk/c/4331932/rocne-presedime-3000-hodin-vacsinou-v-nespravnej-polohe.html>
- HAVLOVÁ, J. 2010. Škola chrbta – kinezioterapia. In: *Ošetrovateľský obzor*, roč. 7, 2010, č. 1-2, s. 33 – 35.
- HBCS Slovensko. 2011. *Sociálne determinanty zdravia školákov*. [online]. Košice : Equilibria, s.r.o., 2011. 157 s. [cit. 2011-10-09]. Dostupné na internete: <http://www.ksutn.sk/dokumenty/2010-2011/hbcs.pdf>
- JANDA, V. 1982. *Základy funkčných (neparetických) hybných poruch*. 1. vyd. Brno : IDV SZP, 1982. 139 s. ISBN 57-855-84.
- KADLECOVÁ, D. et al. 2010. Kinezioterapia v prevencii chybného držania tela u detí školského veku. In: *Ošetrovateľský obzor*, roč. 7, 2010, č. 4 – 5, s. 102-107.
- KANÁSOVÁ, J. 2005. *Svalová nerovnováha u 10 až 12 – ročných žiakov a jej ovplyvnenie v rámci školskej telesnej výchovy*. Nitra : PF UKF, 2005. 84 s. ISBN: 80-89197-33-7.
- KANASOVÁ, J. 2008. *Svalová nerovnováha u 11-15 ročných žiakov atletických tried na ZŠ v Nitre*. [online]. 2010. [cit. 21-05-2010]. Dostupné na internete: http://www.salieri.sk/elearn/publikacie/CD_ATLETIKA_2008/prispevky/Kanasova.pdf
- KOLENČIKOVÁ, M. 2000. Chybné držanie tela z hradiska svalovej dysbalancie v mladšom školskom veku. In: *Rehabilitácia*, vol. 33, 2000, č. 4, s. 213 – 217.
- KOVÁČOVÁ, E. a kol. 1993. *Zmeny svalovej nerovnováhy, držania tela, motorickej výkonnosti detí mladšieho školského veku v podmienkach kádrového zabezpečenia výučby školskej TV*. Záverečná správa RÚ MŠ SR. Bratislava : FTVŠ UK, 1993. 41 s.

- KRAJČOVÁ, M. 2008. Úroveň držania tela a svalovej nerovnováhy žiakov II. stupňa ZŠ na vybraných školách v Prahe. Rigorózna práca. Banská Bystrica : PF KTVŠ UMB, 2008. 130 s.
- LABUDOVÁ, J. – THURZOVÁ, E. 1992. *Teória a didaktika zdravotnej telesnej výchovy*. Bratislava : FTVŠ UK, 1992. 102 s. ISBN 80-223-0443-3.
- MAJERNÍK, J. 2009. Svalová nerovnováha a držanie tela 16 – 17 ročných gymnazistov z hľadiska športovania. In: *Telesná výchova a Šport*, roč. 19, 2009, č. 1, s. 14-17.
- MARSHALL, P. W. M. – MURPHY, B. A. 2006. Evaluation of functional and neuromuscular changes after exercise rehabilitation for low back pain using a swiss ball: a pilot study. In *Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics*, vol. 29, no. 7, p. 550 –560.
- MEDEKOVÁ, H. 2006. Svalová nerovnováha 10 – 11 ročných detí z hľadiska pohybovej aktivity. Sport a kvalita života. [CD-ROM]. Brno : FSPS MU, 2006, s. 1 – 4.
- MIKULÁKOVÁ, W. – KOCIOVÁ, K. – LABUNOVÁ, E. – BRŤKOVÁ, M. 2011. Funkčný stav posturálneho systému športujúcej a nešportujúcej mládeže. In: *Telesná výchova a Šport*, roč. 21, 2011, č. 4, s. 15-18.
- MURGAČOVÁ, E. 2006. *Fitlopty na hodinách telesnej výchovy. Pedagogické čítanie*. [online]. Prešov : MPC, 2006. s. 19 – 20. [cit. 2011-09-02]. Dostupné na internete: <http://www2.statpedu.sk/buxus/docs/pedcit2007/2.pdf>
- SOOS, J. – ŠIMONEK, J. – BIDDLE, S. – HAMAR, P. 2010. Pohybová aktivita a sedavý spôsob života východoslovenských adolescentov. In: *Telesná výchova & šport*, roč. 20, 2010, č. 2, s. 18 – 20.
- THURZOVÁ, E. 1991. Funkčné svalové poruchy u detskej populácie. In: *Telesná výchova a šport*, roč. 1, 1991, č. 1, s. 23 – 28.
- THURZOVÁ, E. 1992. Svalová nerovnováha. In: LABUDOVÁ, J. – THURZOVÁ, E. 1992. *Teória a didaktika zdravotnej telesnej výchovy*. Bratislava: FTVŠ UK, 1992. s. 20 – 36.
- THURZOVÁ, E. – DLHOŠ, M. – HOLIENKA, M. – RAMACSAY, L. 2001. Svalový funkčný profil mladých futbalistov a tenistov z aspektu lateralít. In: *Funkčné, morfológické a motorické aspekty lateralít mladých športovcov, ich kauzalita a možnosti ovplyvnenia v športovej príprave*. Bratislava : Zborník prác FTVŠ UK, 2001, s. 87 – 97.
- VAJČEKOVÁ, J. 2002. Dynamický sed – prevencia chybného držania tela. In: *Rehabilitácia*, roč. 35, 2002, č. 4, s. 208 – 211.
- VÁŘEKA, I. – VÁŘEKOVÁ, R. 2005. Svalová dysbalance ve vztahu k pohlaví, věku a tělesné konstituci u dětí školního věku. In : *Rehabilitácia*, vol. 42, 2005, no. 2, s. 95-102.
- VORÁLEK, R. – SUSS, V. – PARKANOVÁ, M. 2007. Poruchy pohybového aparátu a svalové dysbalance u hráčů volejbalu ve věku 15 – 19 let. In: *Rehabilitácia*, 2007, č. 1, s. 14 – 20.

ZHRNUTIE

V našej práci sme sa zamerali na problematiku výskytu oslabených svalov dievčat II. stupňa ZŠ v Banskej Bystrici. Funkčné poruchy svalového systému – oslabených svalov sme vyšetrili metódou podľa Jandu (1982), ktorá bola

modifikovaná pre telovýchovnú prax (Thurzová, 1992). V skúmanom súbore sme zistili až 100% výskyt oslabených brušných svalov, čo korelovalo s viacerými výsledkami iných autorov. Tento stav funkčných porúch nám potvrdili výpovede iných autorov o vysokom výskyte funkčných porúch svalového systému u detí a mládeže.

SUMMARY

FREQUENCIES OF MUSCLE WEAKNESS OF GIRLS ON THE II. ELEMENTARY SCHOOL IN BANSKÁ BYSTRICA

In our thesis we focus on the issue of weakened muscles of girls on the II. elementary school in Banska Bystrica. Functional disorders of the muscular system - weakened muscles were examined by the method of Janda (1982), which was modified for physical education practice (Thurzova, 1992). In the examined group we found up to 100% incidence of weakened abdominal muscles which correlated with the results of several other authors. This status of functional disorder was confirmed by the other authors on a high incidence of functional disorders of the muscular system in children and adolescents.

KEY WORDS: Shortened muscles, school physical education

ŠPORTOVÁ HUMANISTIKA

NAZORY ŽIAČOK 5. AŽ 9. ROČNÍKA ZÁKLADNEJ ŠKOLY NA NETRADIČNÉ ŠPORTOVÉ HRY

ŠTEFAN ADAMČÁK

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

KĽUČOVÉ SLOVÁ: Hra, netradičné hry, názory, telesná a športová výchova

ÚVOD

Pod „menej známymi alebo netradičnými športovými hrami“ chápe Žiga a Mikuš (1995) také hry a pohybové činnosti, ktoré sú pre nás úplne nové, málo rozšírené resp. sa v obsahu učebných osnov doteraz neobjavili. Netradičné športy v mnohých prípadoch nevyžadujú náročné priestorové a materiálne vybavenie. Ich osvojenie umožní dozaista rozšíriť pohybové aktivity žiakov nielen na hodinách telesnej a športovej výchovy, ale aj v ich voľnom čase. Veľký prínos netradičných hier vidíme aj v obohacovaní života žiakov novými činnosťami, získavaním nových zručností a vedomostí. Chovanová-Lafko (2008) tvrdí, že medzi činitele, ktoré môžu pozitívne ovplyvňovať telovýchovný proces, vytvárať podnety v cvičebných jednotkách, zvýšiť zaujímavosť, účinnosť či estetickosť, patria rôzne netradičné hry.

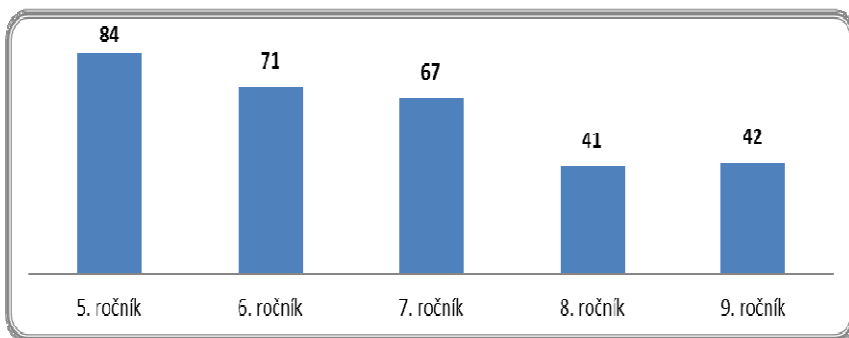
Štátny vzdelávací program priniesol do výchovno-vzdelávacieho procesu na všetkých stupňoch škôl Slovenska nekompromisné zmeny. Jedným z nosných argumentov bola podľa Antalu (2009) nutnosť inovovať samotný proces vzdelávania po všetkých jeho stránkach. Najvýznamnejšou zmenou v projekte vyučovania telesnej a športovej výchovy je snaha o zmenu zamerania cieľa telesnej a športovej výchovy: otvorenosť a pestrosť obsahu, prispôsobenie sa obsahu vyučovania podmienkam školy, záujmom žiakov, voľnosť a zodpovednosť učiteľa telesnej a športovej výchovy za tvorbu programu pre jednotlivé skupiny žiakov.

CIEL PRÁCE

Cieľom našej práce bolo zistiť, využívanie – realizáciu netradičných športových hier vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy u žiakov na 2. stupni základných škôl v okrese Gelnica.

METODIKA

Výskumný súbor tvorilo 326 žiakov. Žiačky pochádzali zo základných škôl z okresu Gelnica a navštevovali 5 až 9 ročník. Ich presné počty uvádzame v obrázku 1.



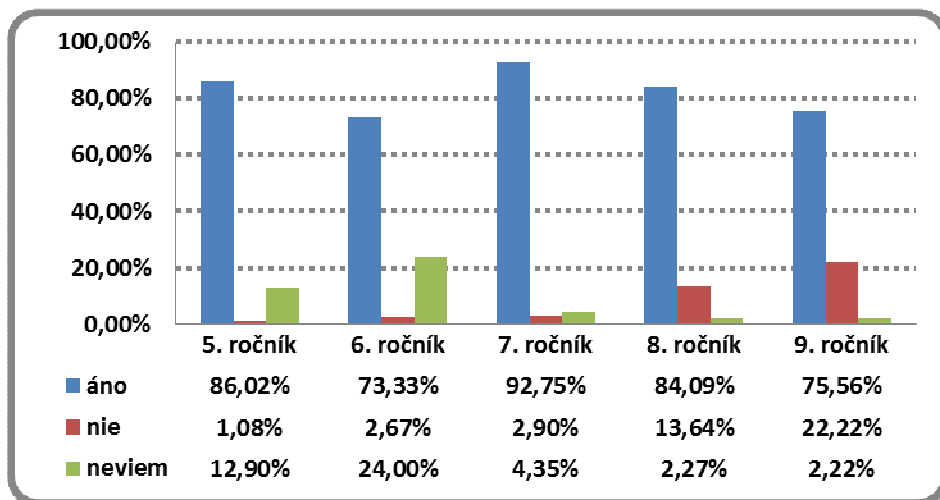
Obrázok 1 Charakteristika výskumného súboru podľa ročníkov (počet)

Nosnou metódou bola dotazníková metóda – dotazník sme distribuovali na začiatku druhého polroka šk. roku 2011/2012 - v priebehu mesiaca február a pri vyplňaní dotazníka im bola poskytnutá náležitá inštrukcia. Vyhodnotenie dotazníka sa uskutočnilo prostredníctvom programu TAP firmy Gamo Banská Bystrica.

Výsledky sme analyzovali chi-kvadrátom z aspektu odpovedí žiakov 5.a 6. ročníka v porovnaní s odpoveďami žiakov 7.-8. a 9. ročníka - v snahe, čo najlepšie postrehnúť odlišnosti v odpovediach žiakov nižších a vyšších ročníkov.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Úvodnou otázkou nášho dotazníka sme chceli zistiť, či predmet telesná a športová výchova patrí medzi najobľúbenejšie predmety. Zistili sme pozitívnu skutočnosť, že vo všetkých nami sledovaných ročníkoch bola obľúbenosť vyššia ako 73,33% (obr.2). Vyhodnotením tejto otázky sme štatisticky významné rozdiely podľa odpovedí žiakov 5. a 6. ročníka v porovnaní s odpoveďami žiakov 7.-8. a 9. ročníka nezistili.



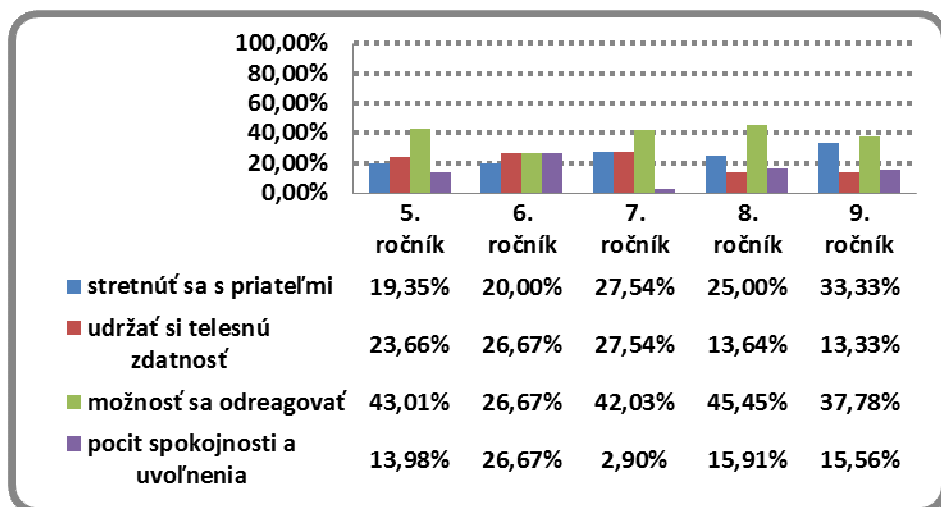
Obrázok 2 Obľúbenosť predmetu telesná výchova a šport žiakmi

Z pohľadu žiakov druhého stupňa k najobľúbenejším aktivitám patria športové hry, ktoré dominovali vo všetkých ročníkoch – frekvencia odpovedí vyššia ako 39%. Výnimku tvoril iba súbor žiakov šiesteho ročníka, kde dominovalo plávanie – 40%. Táto skutočnosť súvisela s prebiehajúcim plaveckým kurzom realizovaným v čase nášho výskumu. Z pohľadu odpovedí žiakov 5. a 6. ročníka v porovnaní s odpoveďami žiakov 7.-8. a 9. ročníka sme nezistili štatisticky významné rozdiely. Vysokú obľúbenosť športových hier vo svojich prácach potvrdili aj ďalší odborníci – napr. Šimonek, (2006); Paugschová,–Jančoková, (2008), Adamčák-Nemec, (2010). Najmenší záujem žiačky prejavili o atletiku.

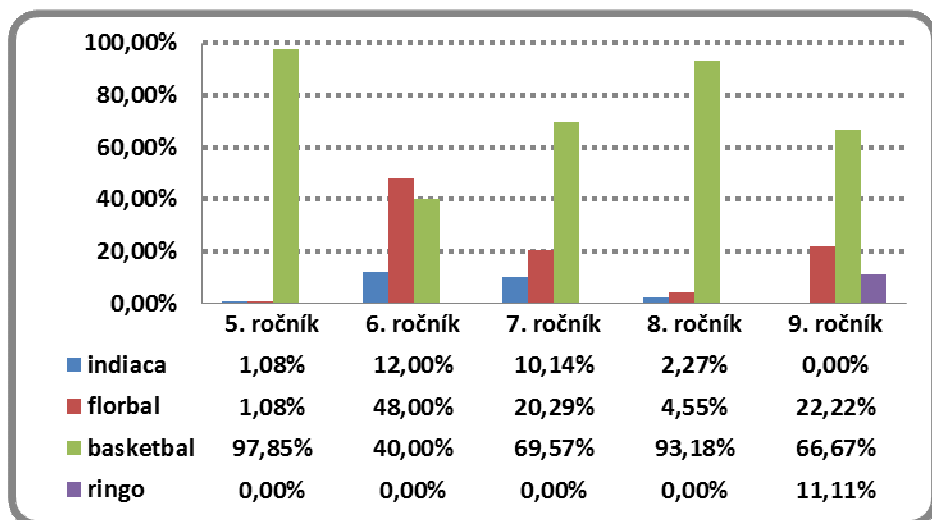
Následne nás zaujímalo, z akého dôvodu žiačky obľubujú športové a pohybové aktivity (obr. 3). U žiakov dominovala najmä odpoveď – možnosť odreagovať sa – s frekvenciou vyššou ako 26,67%. U žiakov deviatego ročníka dominovala odpoveď stretnúť sa s priateľmi – 33,33%. Odpovede na túto otázku z pohľadu žiakov nižších a vyšších ročníkov boli štatisticky významné na hladine $p < 0,01$. Na tomto mieste si dovoľujeme podotknúť, že motívy k vykonávaniu pohybových aktivít sa v období puberty menia. Na túto skutočnosť musí citlivo reagovať aj samotný učiteľ telesnej a športovej výchovy, pretože tak ako poukazujú napr. práce Hrčku, (2003); Vladovičovej-Novotnej, (2005), Hubináka, (2007); Pařízkovej-Lisej, et. al., (2007), prilákať žiakov k pravidelnej pohybovej aktivite je čoraz náročnejšie.

Ďalšou otázkou sme chceli u žiakov zistiť, ktorú hru (basketbal, florbal, indiaca, ringo a softbal) zaradíme medzi tradičnú športovú hru (obr. 4). Väčšina žiakov označila za tradičnú športovú hru basketbal, výnimku tvorili iba žiačky 6. ročníka, ktoré za tradičnú športovú hru označili florbal. Z obrázka 4 ďalej vyplýva, že športová hra florbal sa začína v školskej telesnej a športovej výchove postupne udomácňovať. Samotné žiačky ju pomaly začínajú vnímať ako tradičnú športovú hru. Odpovede na túto otázku z pohľadu žiakov nižších a vyšších ročníkov

štatisticky významné neboli. Uvedená skutočnosť dozaista závisí aj od odbornej pripravenosti vyučujúcich Kazimírová, (2008).



Obrázok 3 Aspekty obľúbenosti športových a pohybových hier žiakmi



Obrázok 4 Tradičná športová z pohľadu žiakov

V nasledujúcej otázke sme zisťovali, či žiačky poznajú aspoň pravidlá jednej netradičnej hry. Jednoznačnú odpoveď „áno“ uviedlo v každom ročníku viac ako

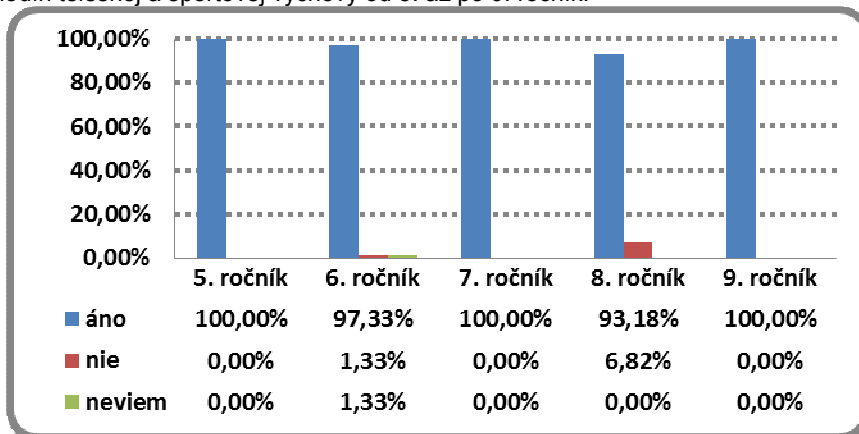
40% žiakov. Jednoznačnú odpoveď „nie“ v priemere iba 4,86% žiakov. Štatisticky významné rozdiely v odpovediach žiakov sme nezistili.

Podľa našich zistení sa netradičné športové hry do hodín telesnej a športovej výchovy vo väčšine prípadov zaraďujú iba niekedy - v priemere 50,56%. Uvedené skutočnosti sú podľa nášho názoru negatívnym zistením. Podľa Bartíka (1999), Argaja (2002), Kozaňákovvej (2011) nové, neznáme hry prinášajú so sebou vzrušenie, pocit zmeny a predovšetkým nové možnosti pre hráčov realizovať svoje schopnosti. Vyhodnotením odpovedí žiakov nižších (5.-6. ročník) a vyšších ročníkov (7., 8., a 9. ročník) sme nezaznamenali štatisticky významné rozdiely.

Podľa žiakov sa netradičné športové hry realizujú na hodinách telesnej a športovej výchovy najčastejšie 1x za mesiac. V priemere túto možnosť označilo 60,70% žiakov. Tento fakt súvisí jednoznačne s ochotou učiteľov zavádzať a skúšať aj menej známe a netradičné prostriedky telesnej a športovej výchovy do vyučovacieho procesu, tak ako to uvádza napr. Krška, (2007) a Baránek-Hrnčiar, (2009). Odpovede na túto otázku z pohľadu žiakov nižších a vyšších ročníkov boli štatisticky významné na hladine $p < 0,01$.

Ďalšími otázkami nášho dotazníka sme chceli zistiť, či sa žiacky na hodinách telesnej a športovej výchovy stretli s hrami: ringo, softbal, indiacu, frisbee a speedminton. V priemere viac ako 95% žiakov uviedlo, že „nie“. Tento fakt považujeme za negatívny nakoľko viaceré literárne pramene (Lafko, 2010; Horička-Šimonek, 2010; Kružliak, 2011; Argaj, 2011) poukazujú na pozitívny efekt netradičných športov v telesnej a športovej výchove, či už z pohľadu rozvíjania pohybových schopností, samotného zatraktívnenia tohto predmetu alebo aj z možnosti ich využívania vo voľno-časových aktivitách žiakov realizovaných mimo školy.

Obrázok 5 prezentuje, že športová hra florbal sa pravidelne zaraďuje do hodín telesnej a športovej výchovy od 5. až po 9. ročníka.



Obrázok 5 Zaraďovanie florbalu do hodín telesnej a športovej výchovy

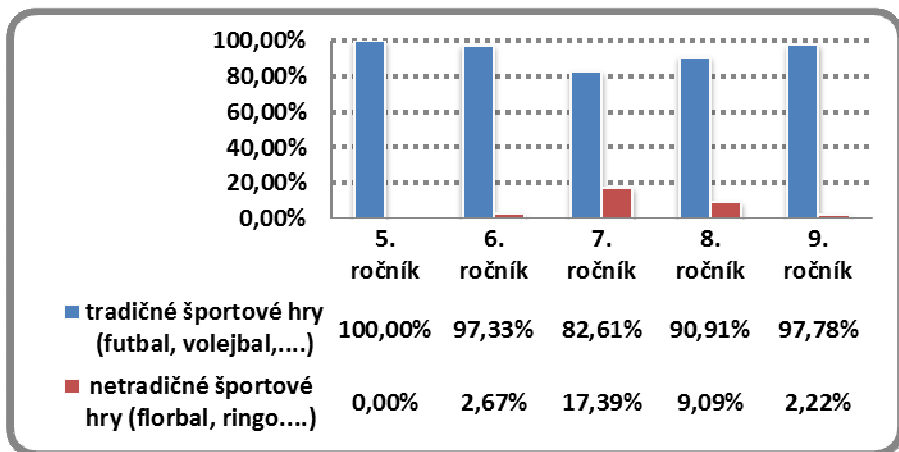
Pri vyhodnotení týchto otázok sme nezaznamenali štatisticky významné rozdiely z pohľadu žiakov 5.-6. a 7., 8., a 9. ročníka.

Žiačky najradšej netradičné športové hry hrávajú v telocvični – v priemere viac ako 80%. Odpovede na túto otázku neboli štatisticky významné.

Na netradičných športových hrách sa žiačkam 7. (59,42%) a 8. (61,36) ročníka najviac páči možnosť využívať nové náčinie. U žiačok 5., 6. a 9. ročníka dominovala odpoveď „iné“ – nakoľko ich nezaujali ani nové pravidlá, ani možnosť využívať nové náčinie.

Na netradičných športoch žiačky odrádza najmä skutočnosť, že sa obávajú najmä zranení, túto možnosť v priemere označilo – 38,25% žiačok, ako aj fakt, že pravidlá samotných hier sú pre ne náročné (36,56%). Šutka (2001), ktorý skúmal úrazovosť na hodinách telesnej výchovy na základných školách v Nitre, zistil, že najviac úrazov sa stáva na detských ihriskách a v telocvičniach. Aj Hájková (2007) uvádza, že pri vykonávaní pohybových aktivít je prvoradým cieľom bezpečnosť dieťaťa, ktorá ak nebude zabezpečená, bude samotných žiakov od samotných aktivít odrádzať. Z pohľadu žiačok 5.-6. a 7., 8., a 9. ročníka sme nezistili štatisticky významné rozdiely.

Následne nás zaujímalo, ktoré športové hry žiačky najčastejšie hrávajú vo svojom voľnom čase – či „tradičné“ alebo naopak „netradičné“. Ako prezentuje obrázok jednoznačne dominujú tradičné športové hry. Naše výsledky potvrdzujú aj práce Bebčákovej, (1998), Hubínaka, (2007); Palovičovej, (2010) a mnohých iných. Ani pri vyhodnotení tejto otázky sme štatisticky významné rozdiely v odpovediach žiačok nezaznamenali.

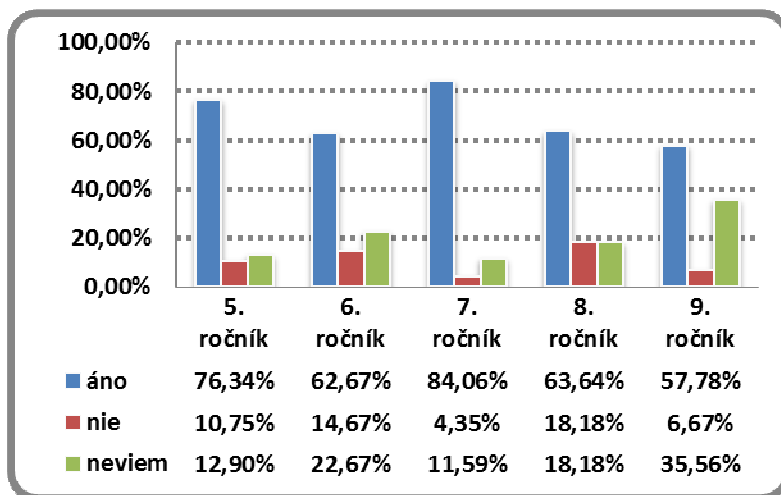


Obrázok 6 Realizácia tradičných a netradičných športových hier vo voľnom čase

Väčšina žiačok je presvedčená, že netradičné športy prospievajú ich zdraviu (obr. 7) a je úlohou každého pedagóga telesnej a športovej výchovy je oboznámiť žiakov so širokou škálou pohybových aktivít, s pozitívnym zdravotným účinkom (napr. Novotná-Adamčák, 2002; Bartík, 2009). Štatisticky významné rozdiely v odpovediach žiačok sme nezaznamenali.

Netradičné športové hry by na hodinách telesnej a športovej výchovy chcelo častejšie hrať v priemere viac ako 53,21% žiačok. Najmenší záujem o netradičné športové hry prejavili žiačky 9. ročníka, kde možnosť „áno“ označilo iba 35,56% žiačok. Ani odpovede na túto otázku neboli štatisticky významné.

Žiačky vo väčšine nemajú záujem navštevovať krúžok zameraný na netradičné športy – odpoveď „nie“ v priemere označilo 38,95% žiačok. Najväčší záujem prejavili žiačky 5. a 6. ročníka (37,63% - 5. ročník; 46,67% 6. ročník), naopak najmenší záujem žiačky 9. ročníka. Ani pri vyhodnotení tejto otázky sme však z pohľadu žiačok 5.-6. a 7.-8., a 9. ročníka nezistili štatisticky významné rozdiely v odpovediach.



Obrázok 7 Zdravotný účinok hrania netradičných športov z pohľadu žiačok

Materiálne podmienky hodnotila väčšina žiačok pozitívne – odpoveď „áno“ označilo v priemere 70,95% dievčat. Štatisticky významné rozdiely v odpovediach sme taktiež nezaznamenali.

Tento fakt je vhodné využiť najmä v období puberty, pretože podľa Vágnerovej (2005) v tomto období pre pubescenta sa stáva dôležitejšou vrstovnícka skupina, ktorá je zdrojom potrebnej emocionálnej, sociálnej opory, vznikajú priateľstvá, prvé lásky.

ZÁVER

Výsledky našej práce môžeme zhrnúť do nasledovných bodov:

- ✓ telesná a športová výchova patrí k najobľúbenejším predmetom u väčšiny dievčat;
- ✓ na hodinách telesnej a športovej výchovy majú športové hry z pohľadu obľúbenosti dominantné postavenie;
- ✓ realizácia netradičných športových hier sa najčastejšie uskutočňuje iba 1x za mesiac;

- ✓ žiačky pri hraní netradičných športových hier láka najmä možnosť odreagovať sa;
- ✓ športová hra florbal sa v súčasnosti stáva tradičnou športovou hrou;
- ✓ netradičné športové hry by na hodinách telesnej a športovej výchovy chcelo častejšie hrať v priemere viac ako polovica žiakov.

Najdôležitejším činiteľom pri zavádzaní a samotnej realizácii netradičných športových hier sa ani v minulosti nejavili tak materiálne podmienky (Vladovičová, 1992; Krejčí-Mužík, 1996), ale samotná osobnosť učiteľa telesnej a športovej výchovy, jeho ochota a citlivý prístup pri výbere takých cvičení a hier, ktorými bude možné u každého žiaka dosiahnuť postupný rozvoj kompetencií v kontexte s danou pohybovou činnosťou.

ZOZNA BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- ADAMČÁK, Š. - NEMEC, M. 2010. *Pohybové hry a školská telesná a športová výchova*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, 2010. 209 s.
- ANTALA, B. 2009. Telesná a športová výchova v základných a stredných školách v SR po prvom roku transformácie vzdelávania. In: Slovenský školský šport, podmienky – prognózy – rozvoj. Bratislava: Slovenská asociácia univerzitného športu, MŠ SR 2009, s. 54 – 63.
- ARGAJ, G. 2011. Nové možnosti využitia pohybových hier v telesnej a športovej výchove po kurikulárnej transformácii na Slovensku. In Tel. Vých. Šport, 16, 2011, č.4, s. 13.
- ARGAJ, G. 2002. Pohybové hry s lietajúcim diskom. In.: Zborník Národného inštitútu športu rok 2003, Bratislava, 2002, s. 88-98
- BARÁNEK, D.–HRNČIAR T. 2009. The position of floorball as a sports game at selected comprehensive schools in the region of Banská Bystrica. In Acta Universitatis Matthiae Belii, Physical education and sport. Vol. 1, No. 1, Banská Bystrica: FHV UMB, 2009, s. 18.
- BARTÍK, P. 1999. *Úpolové cvičenia a hry na 1. stupni základnej školy*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Pedagogická fakulta, 1999, 88 s.
- BARTÍK, P. 2009. *Postoje žiakov základných škôl k telesnej výchove a športu a úroveň ich teoretických vedomostí z telesnej výchovy v intenciách vzdelávacieho štandardu*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, 2009, 132 s.
- BEBČÁKOVÁ, V. 1998. Zapojenie žiakov do organizovaných a neorganizovaných aktivít a športové záujmy žiakov základných a stredných škôl východoslovenského regiónu. In *Telesná výchova a šport*, 1988, č. 1, s. 11 – 14.
- HAJKOVÁ, M. 2007. Osobitosti pohybovej aktivity detí, mládeže, žien, seniorov a hendikepovaných športovcov. s. 100–109. In *Telovýchovné lekárstvo*, Bratislava: LF UK, 2007, 265s.
- HORIČKA, P.- ŠIMONEK, J. 2010. Uplatnenie vybraných netradičných hier v rozvoji všeobecnej výkonnosti u detí ZŠ. In: Zborník recenzovaných vedeckých príspevkov „Pohybová aktivita v živote človeka“ „pohyb detí“. Prešov: Univerzitná knižnica Prešovskej univerzity v Prešove, 2010,s.43-52.
- HRČKA, J. 2003. Športové záujmy a výkonnostná úroveň žiakov základných škôl. In Zborník prác z grantovej úlohy MŠ SK VEGA č. 1/8060/01 riešená na KTV PF

- UMB „Športové záujmy žiakov a učiteľov 1. stupňa ZŠ a ich somatická a funkčná charakteristika. Banská Bystrica: PF UMB, 2003 s.20-22.
- HUBINÁK, A. 2007. Záujem o mimoškolské aktivity a popularita letných športových rekreačných aktivít u žiakov 4. ročníka ZŠ. In Zborník „Telovýchovný proces na školách“. B. Bystrica: PF UMB a KTV UMB, 2007, s.91.
- CHOVANOVÁ, E. – LAFKO, V. 2008. Vplyv netradičných športových hier na rozvoj koordinačných schopností detí staršieho školského veku. In: Zborník prác z medzinárodnej vedeckej konferencie „Šport a kvalita života 2008“, Brno, 2008.
- KAZIMÍROVÁ, G. 2008. Návrh modelu vyučovania florbalu a bedmintonu v predmete telesná výchova na základnej škole. In Telesná výchova a šport, zdravie a pohyb. Prešov: MPC Bratislava, alokované pracovisko Prešov, 2008, s. 161-163.
- KOZANÁKOVÁ, A. 2011. Využitie pohybových hier v školskej telesnej výchove u dievčat 2.stupňa ZŠ. In Exercitatio corporis-motus-salus. Banská Bystrica: FHV UMB, 2011.
- KREJČÍ, M.- MUŽÍK, V. 1996. Uplatnění alternativních přístupů v TV na 1. stupni ZŠ. In: *Sborník „TV a sport na základních a středních školách“*. Brno: UTK PF MU, 1996, s.75-78.
- KRŠKA, P. 2007. Úroveň vybraných florbalových zručností detí mladšieho školského veku. In Zborník „Telovýchovný proces na školách“. B. Bystrica: PF UMB a KTV UMB, 2007, s. 105.
- KRUŽLIAK, M. 2010. Účinnosť netradičných pohybových aktivít v telesnej výchove na primárnom stupni vzdelávania. Banská Bystrica: PdF UMB, 2010, s.14.
- KRUŽLIAK, M. 2011. Zaradenie netradičných pohybových aktivít florbal a softbal do hodín telesnej výchovy na primárnom stupni vzdelávania. In Zborník „Telesná výchova a šport – prostriedok vytvárania vzťahu mladšej generácie k pohybu a športu“. Zvolen: TU ústav telesnej výchovy a športu, CD rom.
- LAFKO, V. 2010. Realizácia menej známych a netradičných športových hier na 2. stupni základných škôl. . In: Zborník recenzovaných vedeckých príspevkov „Pohybová aktivita v živote človeka“ „pohyb detí“. Prešov: Univerzitná knižnica Prešovskej univerzity v Prešove, 2010, s.57-61.
- NOVOTNÁ, N.–ADAMČÁK, Š. 2002. Názory učiteľov na zaradenie strečingu do hodín telesnej výchovy. In: *Tel. Vých. Šport*, 12, 2002, č. 2, s. 25-28.
- PALOVÍČOVÁ, J. 2010. Možnosti realizácie športovo – rekreačných aktivít na základných školách vo Zvolene. In Zborník recenzovaných vedeckých príspevkov In Zborník recenzovaných vedeckých príspevkov „Pohybová aktivita v živote človeka“ „Pohyb detí“. Prešov: Univerzitná knižnica Prešovskej univerzity v Prešove, 2010,s.130-139.
- PAŘÍZKOVÁ, J, LISÁ, L et al. 2007. *Obezita v dětství a dospívání, terapie a prevence*. Praha: Galén Karolínium, 2007, 239s.
- PAUGSCHOVÁ, B. – JANČOKOVÁ, Ľ. 2008. Diagnostika športových záujmov žiakov ZŠ a SŠ v stredoslovenskom regióne. In Telovýchovné a športové záujmy v rámci voľnočasových aktivít žiakov. Bratislava: FTVŠ UK, 2008, s. 75–136.
- ŠIMONEK, J. 2006. Športové záujmy a pohybová aktivita v dennom režime a ich vplyv na prevenciu drogových závislostí detí a mládeže. In: Štúdie III. Nitra: Pedagogická fakulta UKF, 2006, s. 7-102. ISBN 80-8094-054-1

- ŠUTKA, V. 2001. Sledovanie zmien telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti v experimentálnych triedach pre nadaných žiakov v rokoch 1998-1999-2000. In: Medzinárodný vedecký seminár. Ostrava : KTV PF, 2001.
- VÁGNEROVÁ, M. 2005. *Vývojová psychologie I. : dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-2460956-8.
- VLADOVIČOVÁ, N. - NOVOTNÁ, N. 2005. Športové záujmy rómskych žiakov 1. stupňa základnej školy. In *Acta universitatis Matthiae Belii, Zborník vedeckovýskumných prác*, č. 9. Banská Bystrica :PF UMB, 2005, ISBN 80-8083-161-0, s. 173 – 179.
- VLADOVIČOVÁ, N. 1992. Požiadavky na telovýchovný proces, vyučovacie a výchovné metódy na 1. stupni ZŠ. Organizačné formy školskej telesnej výchovy. Príprava učiteľa na hodinu telesnej výchovy. In: STARŠÍ, J. a kol.: *Didaktika telesnej výchovy pre 1. stupeň ZŠ*. Banská Bystrica, PF, 1992, s. 36 - 57.
- ŽIGA, L. – MIKUŠ, M. 1995. *Menej známe pohybové a športové hry*. Prešov: Metodické centrum Prešov, 1995, 68s.

RESUME

Práca sa zaoberá názormi 326 žiačok základných škôl Gelnického regiónu na problematiku netradičných športových hier v školskej telesnej a športovej výchove. Výskumom sme zistili, že športové hry sú najobľúbenejšou pohybovou aktivitou na hodinách telesnej a športovej výchovy. Netradičné športové hry sa do vyučovacieho procesu zaraďujú najčastejšie 1x za mesiac a žiačky na nich obľubujú najmä možnosť odreagovať sa. Športová hra florbal sa stáva tradičnou športovou hrou, nakoľko sa realizuje pravidelne v každom ročníku – od 5. až po 9.

SUMMARY

OPINIONS SCHOOLGIRLS 5 TO 9 YEAR OF PRIMARY SCHOOL NON-TRADITIONAL SPORTS GAMES

This work deals with the views of 326 schoolgirls Gelnica region on the issue of non-traditional sports games in school physical education and sports. Research, we found that games are the most popular physical activity during PE and sport education. Unusual games to teaching included most 1 per month per pupil, and particularly popular with them the opportunity to let off steam. Sports hockey game becomes a traditional sports game, as has been regularly every year - from 5 and after 9.

KEYWORDS: Game unconventional games, views, sport and physical education

ZÁUJEM ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKOL O VOĽNOČASOVÉ POHYBOVÉ AKTIVITY V REGIÓNE MESTA DETVA

PAVOL BARTÍK

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

JÁN KUBIŠ

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

KLÚČOVÉ SLOVÁ: Športová činnosť, voľný čas, pohybové aktivity

ÚVOD

Záujmy predstavujú dynamické rysy osobnosti, sú neoddeliteľnou súčasťou jej motivačnej štruktúry, teda tých činiteľov, ktoré človeka aktivizujú, podnecujú k činnosti (Končeková, 1996). Zo škôl sa šport postupne vytráca najmä v organizovanej forme. Chýbajú športové družstvá, súboje, súperenie, fandanie, športová atmosféra, výchova k hrdosti na svoju školu, obec, mesto svoj štát. Podľa Hrčku (1995) je športovo-rekreačná aktivita úzko spojená s voľným časom. Za základnú formu športu pre všetkých sa považuje rekreačná telesná výchova, rekreačný šport a turistika. Jednou z priorít športu pre všetkých je starostlivosť o zdravie človeka. K účinným determinantom predpokladaných pozitívnych zmien bola zaradená aj pohybová aktivita, ktorej sa pripisuje veľký potenciál pre udržanie aktívneho zdravia a mala by sa stať súčasťou nášho každodenného života. Aktívne zdravie chápeme pritom oveľa širšie ako iba absenciu chorôb, telesných defektov a oslabení. Obsahom záujmovo-rekreačnej telesnej výchovy sú najčastejšie základné nenáročné formy jednotlivých športov.

Je dokázané, že najvýraznejší podiel pri tvorbe životného štýlu vo všetkých oblastiach, teda aj v spôsobe trávenia voľného času majú rodina, ako základná bunka a primárny socializačný činiteľ, škola a vrstovníci ako sekundárny činiteľ. Negatívne vplýva na deti nezáujem niektorých rodičov o to, čo robia. Z hľadiska utvárania spôsobu života by rodičia mali ukazovať deťom vhodný model spôsobu života rodiny, v ktorom by nechýbali spoločné výlety, realizácia rôznych pohybových aktivít, sledovanie športových a kultúrnych podujatí, rozhovory a pod. V oblasti prípravy detí pre ich budúci životný štýl, v duchu výchovy k voľnému času, môže veľa urobiť aj škola. Upozorňovaním, usmerňovaním záujmov, ktoré môžu byť motivované obsahom vyučovacích predmetov, osobnosťou učiteľa alebo učiteľky, orientuje deti na aktivity, žiaduce pre rozvoj ich osobnosti. Rada obľúbeného učiteľa, či učiteľky zapojiť sa do nejakej kultúrnej alebo pohybovej aktivity, prečítať si knihu, navštíviť pozoruhodný región Slovenska, môže ovplyvniť záujem žiaka a vyvolať snahu po takejto činnosti (Nemec – Nemcová, 2010).

PROBLÉM

V súvislosti s neustále klesajúcim záujmom žiakov a mladých ľudí o pohybové aktivity sa do popredia čoraz výraznejšie dostáva funkcia motivačná a aktivizačná. Najdôležitejším základom v oblasti motivácie žiaka sú potreby.

Odhliadnuc od potrieb primárnych ma každý žiak potreby sociogénne (Kollár, 2010).

Záujmovo-rekreačná telesná výchova by mala žiakov viesť a aktivizovať k vyššej aktivite, k rozvoju ich samostatnosti a slobody v ich rozhodovaní. Preto, aby bolo možné dosiahnuť čo najuspokojivejšie výsledky v oblasti voľného času žiakov je dôležité najprv zistiť smerovanie záujmov žiakov a mládeže k jednotlivým pohybovým aktivitám a tak následne za pomoci školy, rodiny, trénerov, športových klubov a v prvom rade štátu vytvoriť podmienky pre zlepšenie situácie v danej oblasti.

Telesná výchova a šport môže v živote mladého človeka zohrávať veľmi dôležitú úlohu. Stáva sa súčasťou jeho snahy o získanie potrebnej duševnej rovnováhy, zdravého životného štýlu i adekvátneho začlenenia sa do života spoločnosti. Oblasť športu a pohybovej aktivity vôbec poskytuje mladému človeku okrem potrebného telesného a psychomotorického zdokonaľovania aj široký priestor pre osobnú realizáciu v otvorenej sociálnej skupine, v ktorej má možnosť konfrontácie úrovne svojich pohybových schopností a zručností, ale aj psychických vlastností - ako vôľa, cieľavedomosť, osobná disciplína a možnosť konfrontácie seba samého s ostatnými športovcami. Prostredie takejto sociálnej skupiny je jedinečnou príležitosťou získavania takých sociálnych návykov, postojov i morálnych hodnôt, s ktorými sa v iných oblastiach môže stretnúť iba zriedkavo alebo vôbec nie. Ak sa prostredníctvom športu podarí u mladého človeka vzbudiť záujem o svoje telo a úroveň jeho ďalšieho rozvoja, urobíme pre jeho osobnosť veľmi veľa. Pohybová aktivita vytvára široký priestor pre kvalitatívne vyšší stupeň zdokonaľovania osobnosti a zdravej psychiky. Tento efekt prirodzene priaznivo ovplyvňuje aj iné dôležité aktivity mladého človeka, proces vzdelávania a výchovy nevynímajúc. Pohybová aktivita veľmi vhodne kompenzuje psychické zaťaženie žiakov, dáva im možnosť aktívnej regenerácie a získavania odolnosti voči dlhotrvajúcej jednotvárnej činnosti. Zvyšuje úroveň ich pozornosti, schopnosti koncentrovať sa i efektivity myšlienkových procesov. Aktivita na úrovni športového tréningu a dosiahnutie určitej úrovne športového majstrovstva je v tejto oblasti skutočnou nadstavbou procesu vyrovnávania sa a začlenenia do spoločnosti produktívnych ľudí (Lehocký, 2010).

Danou problematikou zisťovania vzťahov k záujmovo-rekreačnej telesnej výchove a ich štruktúrou sa v minulosti zaoberali napr. Frömel et al. (1999), Medeková (1998), Pavlíková (1998), Bebčáková (2000), Majerský (2002), Biela (2005), Pauschová- Jančoková (2008) a ďalší autori.

CIEĽ, HYPOTÉZY A ÚLOHY

V tomto príspevku chceme na základe štúdia dostupných literárnych zdrojov a dotazníka poukázať na súčasnú podobu voľnočasových aktivít u chlapcov a dievčat 2.stupňa základných škôl v regióne Detva.

Cieľom výskumu bolo skúmať vzťah žiakov 2. stupňa základných škôl k záujmovo-rekreačnej telesnej výchove a jednotlivým pohybovým aktivitám vo voľnom čase, zistiť rozdiel v intenzite záujmu o jednotlivé pohybové aktivity medzi chlapcami a dievčatami druhého stupňa základných škôl.

Na základe dostupných výsledkov výskumov, literárnych zdrojov a poznatkov z vlastnej pedagogickej praxe predpokladáme, že:

- chlapci budú mať pozitívnejší vzťah k športovým a pohybovým hrám vo voľnom čase ako dievčatá,
- športové aktivity budú mať aj naďalej dominantné postavenie v štruktúre voľnočasových aktivít žiakov a žiačok,
- v štruktúre športových aktivít realizovaných vo voľnom čase u skúmaného súboru budú dominovať športové hry.

METODIKA

Výskum bol realizovaný v školskom roku 2012/2013. Celkovo sa výskumu zúčastnilo 224 žiakov, výskumnú vzorku tvorilo 124 dievčat a 100 chlapcov zo štyroch základných škôl v regióne mesta Detva:

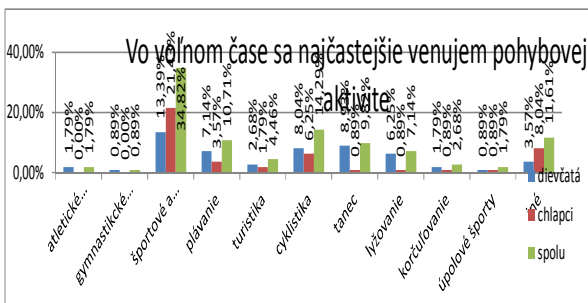
- ZŠ J. J. Thurzu na ul. A. Bernoláka v Detve;
- ZŠ na ul. Školská v Hriňovej;
- ZŠ Krivec v Hriňovej;
- ZŠ M. Kolibiara v Detvianskej Hute.

Hlavnou výskumnou metódou na získanie údajov bola nepriama metóda získavania faktov – anonymný dotazník, ktorý obsahoval zatvorené otázky zamerané na získanie prehľadu o skúmanom súbore a o voľnočasových aktivitách žiakov a žiačok. Na vyhodnotenie boli použité kvantitatívne metódy a kvalitatívne metódy.

VÝSLEDKY

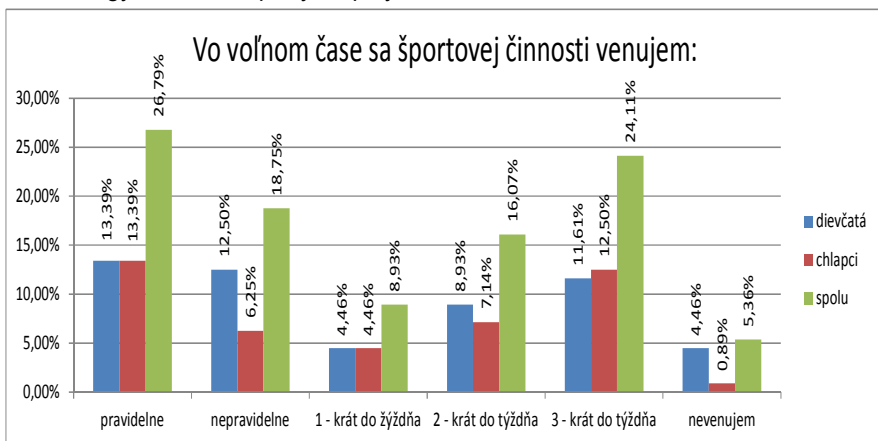
Práce a výskumy z nedávnej minulosti potvrdzujú, že so zvyšujúcou sa životnou úrovňou a dostupnosťou rôznych komunikačných a mediálnych prostriedkov sa postupne znižuje pohybová aktivita ľudí. Tento trend sa žiaľ začal vyskytovať aj u detí a mládeže, kde dochádza k nárastu inaktivity. Tento stav konštatuje okrem Mikláňkovej a kol. (2009), Kanásovej (2005) aj viacero ďalších autorov a je výsledkom pretrvávajúceho pasívneho spôsobu života. Deti miesto trávenia svojho voľného času pohybovými aktivitami sa venujú sedavým činnostiam ako pozeranie televízie, hra na počítači surfovanie na internete a pod. Aby sa predchádzalo tejto nežiaducej zmene, je potrebné začleniť do denného režimu detí a mládeže optimálne množstvo pohybovej aktivity (Šimonová – Vladovičová, 2010). Na základe týchto údajov sme sa rozhodli zistiť aktuálny stav pohybových aktivít vo voľnom čase žiakov druhého stupňa základných škôl, ako aj motivačný faktor, ktorý ich núti k vykonaniu tejto aktivity, resp. dôvody, ktoré im bránia pri ich realizovaní.

Na obrázku 1 uvádzame, ktorej pohybovej aktivite sa vo voľnom čase žiaci venujú. Z vyhodnotených údajov v obrázku 1 vyplýva, že najobľúbenejšou pohybovou aktivitou 12 – 15 ročných žiakov vo voľnom čase sú športové a pohybové hry, cyklistika, iné, tanec, lyžovanie, turistika a korčuľovanie.



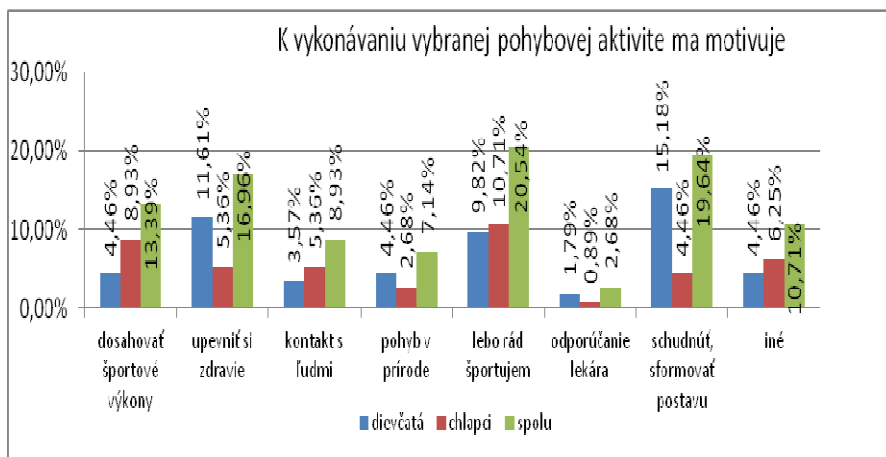
Obrázok 1 Vo voľnom čase sa najčastejšie venujem pohybovej aktivite

Rovnakou problematikou ale u 15 – 17 ročných študentov sa zaoberala Czaková – Fífiková (2011), kde uvádzajú, že najväčšej obľuby a záujmu sa tešia športové a pohybové hry, korčuľovanie, lyžovanie a plávanie. Na okraji záujmu sa umiestnili gymnastické športy a úpoly.



Obrázok 2 Vo voľnom čase sa športovej činnosti venujem

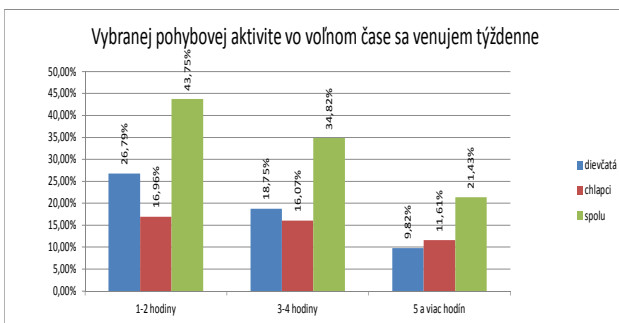
Žiaci a žiačky druhého stupňa základných škôl sa vo svojom voľnom čase venujú športovej činnosti pravidelne, čo môžeme vidieť aj na obrázku 2. V prípade, že chceme aby naše športovanie pozitívne ovplyvňovalo naše zdravie, mali by sme športovať aspoň trikrát do týždňa a to každý druhý deň, čo v našom prípade spĺňa takmer polovica žiakov aj keď u chlapcov je venovanie sa športovej činnosti intenzívnejšie ako u dievčat.



Obrázok 3 K vykonávaniu vybranej pohybovej aktivity ma motivuje

Jednostranne orientovaná technokratická spoločnosť súčasnosti vyžaduje hlbšie psychomotorické poznanie dieťaťa a tvorivý humanistický prístup a to aj v oblasti telesnej výchovy v primárnej edukácii. Koncepcia otvoreného systému učiva učebných osnov umožňuje pedagógom veľkú voľnosť pri príprave, ale zároveň vyžaduje zodpovednosť. Do popredia vystupuje požiadavka tvorivosti učiteľa (Vladovičová-Novotná, 2007). Analýza výsledkov viacerých výskumov ukazuje, že telesná výchova patrí medzi najobľúbenejšie vyučovacie predmety u detí.

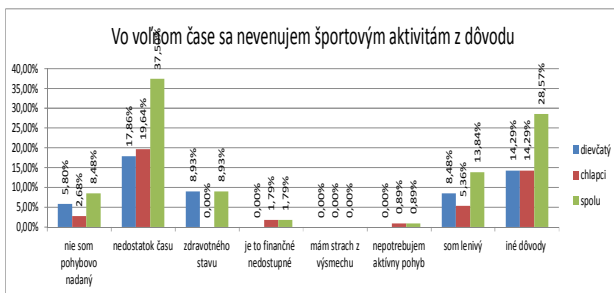
Ako sme už spomenuli motivácia a aktivizácia žiakov k vykonávaniu športových aktivít vo voľnom čase je v súčasnosti obzvlášť veľmi dôležitá. Ako vidíme na obrázku 3 tak pre viac ako 20% žiakov je hlavný zdroj motivácie hlavne dôvod pozitívneho vzťahu k športovaniu, u dievčat je na prvom mieste dôvod schudnúť, sformovať postavu, upevniť si zdravie, pozitívny vzťah ku športu, pohyb v prírode a iné. U chlapcov prevláda hlavne pozitívny vzťah k športu a ďalej dosahovanie športových výkonov, iné, upevniť si zdravie, kontakt s ľuďmi, pohyb v prírode a odporúčanie lekára.



Obrázok 4 Vybranej pohybovej aktivite vo voľnom čase sa venujem týždenne

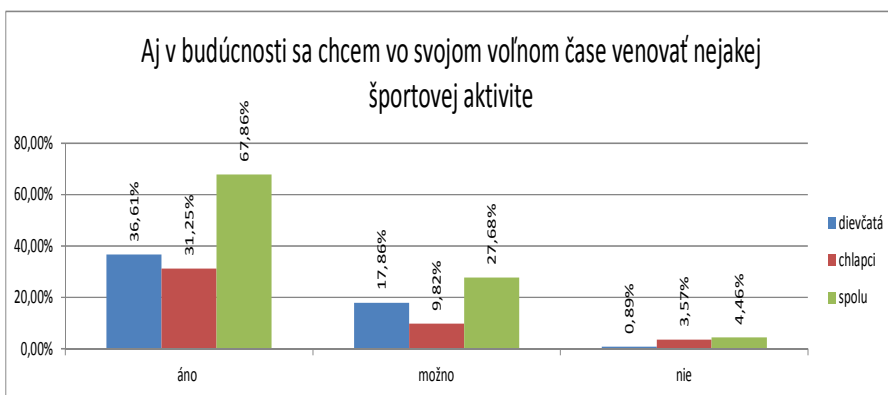
Z údajov na obrázku 4 vyplýva, že 26,79 % dievčat sa venuje vybranej športovej činnosti 1-2 hodiny týždenne, 18,75% dievčat 3-4 hodiny týždenne a iba necelých 10% 5 a viac hodín týždenne. U chlapcov je situácia v oblasti intenzity vykonávania vybranej pohybovej aktivity týždenne iná. Podľa obrázku 4 môžeme konštatovať, že približne 17% chlapcov sa venuje vybranej pohybovej aktivite od 1-4 hodiny týždenne pričom 5 a viac hodín týždenne strávi pri športovaní 11,61% chlapcov.

Ako základné príčiny nezdravého životného štýlu Liba (2010) uvádza nedostatok pohybu v škole aj vo voľnom čase zapríčinený silným vplyvom médií a výpočtovej techniky, komerčným zameraním športových klubov, finančnej situácii v rodine, sociálnym podmienkam v rodine atď. Dôsledkom šíriaceho sa trendu pasívneho spôsobu života moderného človeka v jeho dennom režime je výskyt mnohých civilizačných chorôb. Slezák – Melicher (2008) konštatujú, že takmer polovica Slovákov trpí nadváhou a štvrtina z celkového počtu obyvateľstva je obezita. Už u detí mladšieho školského veku pozorujeme abnormality ako je obezita, nesprávne držanie tela, ktoré môžu zapríčiniť v neskoršom veku vážne srdcovocievne ochorenia, dýchacie problémy, cukrovku, ochorenia tráviaceho traktu, onkologické ochorenia a iné.



Obrázok 5 Vo voľnom čase sa nevenujem športovým aktivitám z dôvodu

Ďalšou otázkou bolo z akého dôvodu sa nevenujú žiaci športovým aktivitám vo svojom voľnom čase. Je veľmi zaujímavé až zarážajúce, že viac ako 17 % dievčat a 19 % chlapcov udáva ako dôvod nedostatok času. U dievčat môžeme pozorovať taktiež zaujímavé výsledky, kde na ďalších miestach figurujú dôvody ako iné, zdravotný stav, lenivosť, nie som pohybovo nadaný. U chlapcov boli zistenia na ďalších pozíciách nasledovné, iné dôvody, som lenivý a nie som pohybovo nadaný. Čo je však veľmi potešujúce pri danom obrázku je, že na posledných miestach a len s minimálnym percentuálnym podielom sa vyskytovali odpovede ako, mám strach z výsmechu, nepotrebujem aktívny pohyb, u chlapcov zdravotný stav a hlavne finančná nedostupnosť ku športovaniu.



Obrázok 6 Aj v budúcnosti sa chcem vo svojom voľnom čase venovať nejakej športovej aktivite

Poslednou otázkou, ktorá nás zaujímala bola či sa aj v budúcnosti chcú žiaci vo svojom voľnom čase venovať nejakej športovej aktivite. Je veľmi potešiteľné, že aj v súčasnej dobe kedy ide do popredia informatizácia spoločnosti a sedavý spôsob života a šport akoby ustupoval týmto nástrahám súčasnej doby si už aj žiaci na základnej škole uvedomujú, že šport je pre nich veľmi dôležitý o čom hovorí aj obrázok 6. Zo zistených údajov vyplýva, že takmer 70 % (67,86 %) žiakov sa chce aj v budúcnosti venovať nejakej športovej aktivite. U chlapcov boli zistenia nasledovné, 31,25 % chlapcov odpovedalo, že aj v budúcnosti sa chcú venovať športovej aktivite, 9,82 % chlapcov nevedelo či sa v budúcnosti chcú venovať nejakej športovej aktivite a iba 3,57 % chlapcov sa nechce venovať žiadnej športovej aktivite. Výsledky týkajúce sa poslednej otázky u dievčat boli v porovnaní s chlapcami pozitívnejšie, keď iba 0,89 % dievčat sa nechce venovať športovej aktivite, 17,86 % nevie a 36,61 % dievčat sa chce venovať v budúcnosti nejakej športovej aktivite.

ZÁVER

Domnievame sa, že výsledky nášho výskumu pomôžu prispieť ku skvalitneniu riadenia a usmerňovania voľnočasových aktivít žiakov na danom stupni školského systému a poukážu na možnosti zatraktívnenia obsahu. Vytvoria žiakom priestor na uspokojenie ich záujmov a pomôžu učiteľom, trénerom, vychovávateľom a taktiež rodičom prispôsobiť ich voľný čas súčasným záujmom žiakov. Taktiež sa nazdávame, že každé aktuálne poznanie tendencie vývoja štruktúry záujmov a názorov na realizáciu voľnočasových aktivít, so špecifickým zameraním sa na športové činnosti, nám pomôže poodhaliť súčasnú hodnotovú orientáciu žiakov druhého stupňa základných škôl.

Ako sme predpokladali z prieskumu vyplynulo, že športové aktivity budú mať aj naďalej dominantné postavenie v štruktúre voľnočasových aktivít žiakov a žiačok základných škôl a v štruktúre športových aktivít realizovaných vo voľnom čase u skúmaného súboru budú dominovať športové hry. V práci sme sa zaoberali otázkami, ktoré aktivity vykonávajú žiaci najčastejšie v rámci voľného času. Sledovali sme aj dôvody a motívy, prečo sa venujú pohybovým aktivitám a naopak dôvody prečo sa im nevenujú. Zaujímala nás aj hodinová dotácia ich pohybových aktivít počas týždňa a kto alebo čo podnecuje žiakov k športovaniu.

Naše zistenia tiež jednoznačne potvrdili, že chlapci budú mať pozitívnejší vzťah k športovým a pohybovým hrám vo voľnom čase ako dievčatá. Na základe zistených výsledkov je možné konštatovať, že najdôležitejšie dôvody a motívy prečo sa respondenti venujú športu sú pozitívny vzťah ku športu, schudnutie a sformovanie postavy, upevnenie si zdravia ako aj dosahovanie športových výkonov. Najviac žiakov uviedlo, že sa športovej aktivite venujú pravidelne a s časovou dotáciou 1-2 hodiny týždenne. Ako najčastejší dôvod nevenovania sa športovým aktivitám žiakmi vo voľnom čase uvádzali nedostatok času, iné dôvody a lenivosť.

Na záver je potrebné konštatovať, že z hľadiska stanovených predpokladov v celi príspevku sa potvrdili všetky tri hypotézy.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- BARTÍK, P., MESIARIK, P.: Záujem žiakov 1. stupňa ZŠ v okrese Zvolen o krúžky s obsahom pohybových a športových hier. In: *Exercitatio corporis - motus - salus*. Roč. 3, č. 2 (2011). Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, 2011. s. 49-59.
- BEBČÁKOVÁ, V. Zapojenie žiakov do organizovaných a neorganizovaných aktivít a športové záujmy žiakov základných a stredných škôl východoslovenského regiónu. *Telesná výchova a šport*, roč. 8, 1998, č. 1, s. 11-14. ISSN 1335-2245.
- BIELA, D. – BENEC, M. – RYBÁRIK, K. 2005. Monitorovanie pohybových aktivít a športových záujmov na základných školách. Sborník mezinárodného seminára Pedagogické kinantropologie, Ostrava, s.115-121. ISBN 80-7368-041-6
- BIELA, D. Štruktúra športových záujmov diagnostikovaná u žiakov základnej školy. *Telesná výchova a šport*, roč. 15, 2005, č. 1, s. 6-10. ISSN 1335-2245.
- BORTÍKOVÁ, I. – LENKOVÁ, R. 2009. Pohybový režim adolescentov – jeho objem a štruktúra. In *Pedagogická kinantropologie: soubor referátů z mezinárodního semináře konaného 1.-3.4. 2009*. Tribun EU. 2009. s 18 ISBN 978- 80- 7399-863-9
- CZAKOVÁ, N. 2006. Voľný čas a športovo - rekreačné aktivity 12 - 15 ročných dievčat. In: *Súčasnosc' a perspektívy telovýchovného procesu na školách: recenzovaný zborník vedecko - výskumných prác Vedy o športe*. Banská Bystrica. 2006. s. 73
- CZAKOVÁ, N. – FIFIKOVÁ, M. 2011. Športovo-rekreačné aktivity žiakov SŠ vo voľnom čase. In *Šport a rekreácia: zborník vedeckých prác*. Nitra. 2011 s. 79
- FIALOVÁ, Ľ. 2004. Sport a jiné volnočasové aktivity v české škole. In *Telesná výchova a šport*. Bratislava: FTVŠ UK, 2004, roč. 14, č. 1, s. 26 – 29.
- FRÖMEL, K. – NOVOSAD, J. – SVOZIL, Z. 1999. Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže. Olomouc : Univerzita Palackého, 1999, 173 s.
- LENKOVÁ, R.-BEBČÁKOVÁ, V.- BORŽIKOVÁ, I.-DURKÁČ, P. 2010. Preferencie pohybových aktivít 15-ročných žiakov základných škôl. In *Zborník recenzovaných vedeckých príspevkov „Pohybová aktivita v živote človeka“ „Pohyb detí“*. Prešov: Univerzitná knižnica Prešovskej univerzity v Prešove, 2010,s.104-110.
- NEMEC, M.: Voľnočasové aktivity chlapcov staršieho školského veku so zameraním na šport. In: *Exercitatio corporis - motus - salus*. Roč. 1, č. 2 (2008). Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, 2008. s. 107 - 116.
- PAUGSHOVÁ, B., JANČOKOVÁ, Ľ. 2008. Diagnostika športových záujmov žiakov ZŠ a SŠ v stredoslovenskom regióne. In *Telovýchovné a športové záujmy v rámci voľnočasových aktivít žiakov*. Bratislava: Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzita Komenského, 2008. ISBN 978-80-8113-001-4, s. 75-136.
- ŠIMONOVÁ, B. – VLADOVIČOVÁ, N. 2010. Pohybová aktivita detí vo voľnom čase: 1. ročník vedeckej konferencie. *Telesná výchova – prostriedok vytvárania vzťahu mladej generácie k pohybu a športu*. Zvolen. 2010. s 143 ISBN 978 – 80 – 228 – 2104 – 9

ZHRNUTIE

V práci sme sa zamerali zistiť vzťah žiakov 2. stupňa základných škôl o voľnočasové aktivity. Taktiež sme sa v práci zaoberali otázkami, ktoré aktivity

vykonávajú žiaci najčastejšie v rámci voľného času. Sledovali sme aj dôvody a motívy, prečo sa venujú pohybovým aktivitám a naopak dôvody prečo sa im nevenujú. Zaujímala nás aj hodinová dotácia ich pohybových aktivít počas týždňa a kto alebo čo podnecuje žiakov k športovaniu. Na základe analýzy poznatkov, výskumov a realizovaného dotazníka sme zistili, že záujem o pohybovú aktivitu a športovanie vo voľnom čase žiakov má klesajúcu tendenciu. Na základe zistených výsledkov je možné konštatovať, že najdôležitejšie dôvody a motívy prečo sa respondenti venujú športu sú pozitívny vzťah ku športu, schudnutie a sformovanie postavy, upevnenie si zdravia ako aj dosahovanie športových výkonov. Najviac žiakov uviedlo, že sa športovej aktivite venujú pravidelne a s časovou dotáciou 1-2 hodiny týždenne. Ako najčastejší dôvod nevenovania sa športovým aktivitám žiakmi vo voľnom čase uvádzali nedostatok času, iné dôvody a lenivosť.

SUMMARY

INTERESTS OF STUDENTS IN PRIMARY SCHOOLS OF LEISURE PHYSICAL ACTIVITY IN THE REGION OF DETVA

In this work we focused determine the relationship of students second grade of primary school at leisure. We also work on issues that most students carry out activities in their leisure time. We studied the reasons and motives why dedicated physical activities, and vice versa reasons why they do not pay. We are also interested in the time allocated to physical activities during the week and who or which encourages students to sport. Based on the analysis of knowledge, and conducted questionnaire surveys, we found that interest in sport and physical activity in leisure time of students is declining. Based on the observed results it can be concluded that the most important reasons and motives why respondents are dedicated to sport a positive attitude to sport, losing weight and character formation, strengthening the health and achievement of sports performance. Most students said they regularly deal with sport activity and time subsidy of 1-2 hours a week. As the most common reason for not devoted to sports activities in their free time students reported lack of time, laziness and other reasons.

KEY WORDS: Sporting activity, leisure time, physical activity

KVALITA ŽIVOTA VO VZŤAHU K FREKVENCII POHYBOVEJ AKTIVITY V TÝŽDNI U ŠTUDENTIEK PEP A UPV NA PF UKF V NITRE

JAROSLAV BROŽÁNI - VERONIKA ŠPÁNIKOVÁ

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

KLÚČOVÉ SLOVÁ: Pohybová aktivita, kvalita života, kauzalita, študentky,
univerzita

ÚVOD

Kvalita života (QOL) je definovaná podľa Hartla a Hartlovej (2004) ako „vyjadrenie pocitu životného šťastia“, resp. podľa Slámu (2005) ako subjektívne globálne hodnotenie vlastného života ako mnohorozmernosť kvality života, ktorá zahŕňa oblasť telesnú, funkčnú zdatnosť, psychosociálno-emocionálnu oblasť, sociálnu, existenciálnu a duchovnú oblasť. Křivohlavý (2004) uvádza tri teórie ako chápať subjektívnu pohodu na základe životných cieľov, teórie uspokojovania životných potrieb a teórie biologických základov pocitov pohody. Osobná pohoda (wellbeing) je definovaná Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO) ako charakteristika zdravia s diferencovaním telesnej, duševnej, sociálnej dimenzie a schopnosti viesť sociálne - ekonomicky produktívny život.

Medzi prediktory a determinanty osobnej pohody patria zdravotný stav, objektívne ukazovatele činnosti, fyzické funkcie, subjektívne posúdenie celkového zdravia, sociálno-ekonomický status, vek, náboženské aktivity, etnicita, penzionovanie, vdovstvo, rodičovstvo, sociálna opora, životné udalosti, osirotenie, osobnostné charakteristiky a sebaúcta (Kebza, 2005). Kvalita a kvantita ich rozvoja má úzku súvislosť s osobnou pohodou (Šolcová a Kebza, 2004).

Práce Dienera a kol. (1997) a Paškovej (2010) sa zaoberajú fyzickou pohodou a prikláňajú sa ku konceptu WHO, ktorá rozlišuje fyzickú, psychickú a sociálnu pohodu. Franková sa pomocou faktorovej analýzy dopracovala až k 7 faktorom telesnej pohody. Patria sem: spokojnosť s momentálnym zdravotným stavom, pocity odpočinutia a uvoľnenia, vitalita a radosť zo života, príjemná únava, radosť z pôžitku a pocity rozkoše, schopnosť koncentrácie a reagovania, sviežosť a príjemné telesné pocity. Hlavným elementom fyzickej subjektívnej pohody sú podľa tohto modelu aktuálne prežívané pozitívne telesné pocity.

Kvalita života je diferencovane chápaná v jednotlivých častiach života. Štúdie kvality života u adolescentov sa zhodujú, že uspokojovanie základných osobných potrieb je závislé na zmenách makrosystému (Michal, 2010). Napriek tomu existujú spoločné faktory, ktoré podmieňujú spokojnosť so životom a sú nevyhnutné pre spokojný a plnohodnotný život. Patria sem zdravie, práca, uspokojovanie potrieb a pod. Pri porovnaní oboch pohlaví sa úroveň osobnej pohody líši iba v súvislosti so zdravotnými a telesnými problémami, kedy sa dievčatá cítia horšie než chlapci (Macek, 2003). Výskum Škody a kol. (2007) sa u 14-16 ročných adolescentov zameriava na oblasti: vlastníctva vecí, zdravia a zdravotného stavu, životných cieľov, vzťahov s rodinou a priateľmi, pocit

bezpečia, aktivít mimo domova a pocity šťastia. Z výsledkov vyplynula dôležitosť zdravotného stavu a vzťahov s rodinou a priateľmi. Menšou mierou sa podieľa na kvalite života aktivita mimo domova a vlastníctvo vecí.

PROBLÉM

Vo výskumoch autorov Broďáni a Bradáčová (2012), Broďáni (2012ab) a Pašková (2010) nachádzame významný vplyv častejšej pohybovej aktivity na kvalitu života. Ukazuje sa, že pohybová aktivita 3 a viac krát do týždňa výrazne ovplyvňuje kvalitu v jej objektívnom hodnotení spokojnosti adolescentov. Pozitívny vplyv pohybovej aktivity k fyzickej pohode nachádzame u príležitostných športovcov a k psychosociálnej pohode, spirituálnej pohode, resp. k vzhľadu a vlastníctvu vecí u vrcholových športovcov vo veku 14-20 rokov (Broďáni, 2012b; Broďáni a Bradáčová, 2012).

V štúdií Broďáni (2012a) sa uvádza štatisticky významný vplyv pohybovej aktivity na objektívnu spokojnosť kvality života v oblastiach fyzickej, spirituálnej, materiálnej pohody a voľného času, resp. vzhľadu a vlastníctva vecí u príležitostných športovcov, ktorí boli študentmi UKF v Nitre a vykonávali pohybovú aktivitu v priemere 3,09 do týždňa pri smerodajnej odchýlke 0,78. U vysokoškolákov, ktorí nevyhľadávali pohybovú aktivitu, resp. ju vykonávali na výkonnostnej úrovni, neboli zaznamenané žiadne významné vzťahy pohybovej aktivity ku kvalite života.

Podľa Paškovej (2010) telesná aktivita na úrovni aktívny športovec (neprofesionál a poloprofesionál) zvyšuje frekvenciu prežívania pozitívnych emócií (predovšetkým radosti a telesnej sviežosti) a znižuje frekvenciu negatívneho prežívania emócií. U 380 vysokoškolákov vo veku 18-23 rokov študujúcich na vysokých školách v SR sa preukázalo, že fyzická aktivita už v minimálnej miere zvyšuje subjektívnu pohodu adolescentov ako i spokojnosť so sebou samým, prispieva k častejšiemu prežívaniu pozitívnych emócií, zvyšuje spokojnosť adolescentov. Fyzickou aktivitou trávajú väčšinu času, zvyšujú si ňou fyzickú kondíciu, formujú telo a vzhľad, ktorý je pre túto skupinu dôležitou súčasťou sebaobrazu.

Skúmanie kauzality frekvencie pohybovej aktivity na kvalitu života umožňuje široký záber skúmania populácie. Z tohto dôvodu chceme prispieť k problematike a kladieme si výskumnú otázku: Ako bude ovplyvnená kvalita života u skupín študentiek PEP a UPV na PF UKF v Nitre s rôznou frekvenciou pohybovej aktivity v týždni? Očakávame pritom významné vzťahy pohybovej aktivity a objektívneho hodnotenia spokojnosti kvality života u skupín s vyššou frekvenciou pohybovej aktivity v týždni.

CIEĽ

Cieľom je prispieť k problematike sledovania vzťahov medzi pohybovou aktivitou a kvalitou života populácie. Príspevok poukazuje na kauzalitu medzi frekvenciou pohybovej aktivity v týždni a jednotlivými oblasťami kvality života u študentiek Predškolskej a elementárnej pedagogiky a Učiteľstva pre primárne vzdelávanie na PF UKF v Nitre.

METODIKA

Dotazníkového prieskumu sa zúčastnili 204 študentiek Katedry pedagogiky s aprobáciou Predškolská a elementárna pedagogika a Učiteľstva pre primárne vzdelávanie. Vekový priemer súboru bol 22,08 roka so smerodajnou odchýlkou 1,178. Výskumný súbor bol rozdelený do troch skupín na základe frekvencie športovej aktivity respondentiek (A 0-2x do týždňa, B 3-4x do týždňa a C 5 a viac x do týždňa).

V prvej časti dotazníku sme zisťovali základné informácie o respondentovi ako vek, pohlavie, ročník, a frekvenciu pohybovej aktivity v týždni.

Druhá časť dotazníka obsahovala položky z dotazníka SQUALA. Položky dotazníku SQUALA boli vyhodnocované z pohľadu oblastí (Sýkorová - Blatný, 2008):

1. *fyzická pohoda* (zdravie, spánok, zvládanie každodenných aktivít, nemať problémy);
2. *psychosociálna pohoda* (rodina, medziľudské vzťahy, intímne vzťahy, záľuby, bezpečie);
3. *spirituálna pohoda* (spravodlivosť, sloboda, krása, umenie, pravda);
4. *materiálna pohoda* (peniaze, dobré jedlo);
5. *vzdelanie* (byť vzdelaný, chodiť do školy);
6. *voľný čas* (možnosti tráviť voľný čas, mať dostatok vecí na zábavu);
7. *vzhľad a vlastníctvo vecí* (dobré vyzerieť, pekne sa obliekať, mať veci, ktoré sa mi páčia);
8. *orientácia na budúcnosť* (mať v budúcnosti deti, zamestnanie ktoré ma bude baviť)

Dotazník zisťuje aký význam pripisujú ľudia určitým oblastiam života, a ktoré považujú v živote za dôležité a následne hodnotia do akej miery sú spokojní s týmito oblasťami (Ocetková, 2007). Dotazník definuje oblasti z objektívnej stránky „ako je pre teba dôležité ...“ a druhá oblasti zo subjektívneho stránky „ako si spokojný s ...“. Obe položky posudzovali respondenti na 5 bodovej škále podľa toho aký význam jej v živote pripisovali, resp. ako bola pre nich v živote dôležitá (1. úplne nedôležitá, 2. trochu dôležitá, 3. stredne dôležitá, 4. veľmi dôležitá, 5. úplne dôležitá) a (1. veľmi nespokojný, 2. nespokojný, 3. niečo medzi, 4. spokojný, 5. veľmi spokojný).

Pri spracovaní údajov sme použili základné popisné štatistiky (počet, priemer, smerodajná odchýlka, matematický rozdiel), Rozdiely medzi subjektívnym a objektívnym ponímaním kvality života u závislých skupín sme posudzovali Wilcoxonovým z testom a rozdiely medzi nezávislými skupinami sme posudzovali Mann-Whitneyovým U testom. Pri zisťovaní kauzality medzi premennými „frekvencia pohybovej aktivity a oblasti kvality života“ sme použili Spearmanov korelačný koeficient (Hendl, 2004). Pre posúdenie štatistickej významnosti rozdielov a vzťahov sme použili hladinu významnosti $p < 0,01$ až $p < 0,20$. Údaje boli spracované v programe MS Excel a SPSS.

VÝSLEDKY

Vo výsledkovej časti sa porovnávame jednotlivé skupiny, poukazujeme na rozdiely v subjektívnom ponímaní dôležitosti a objektívnom hodnotení spokojnosti kvality života u jednotlivých skupín a overujeme kauzalitu frekvencie pohybovej aktivity v týždni k jednotlivým položkám kvality života.

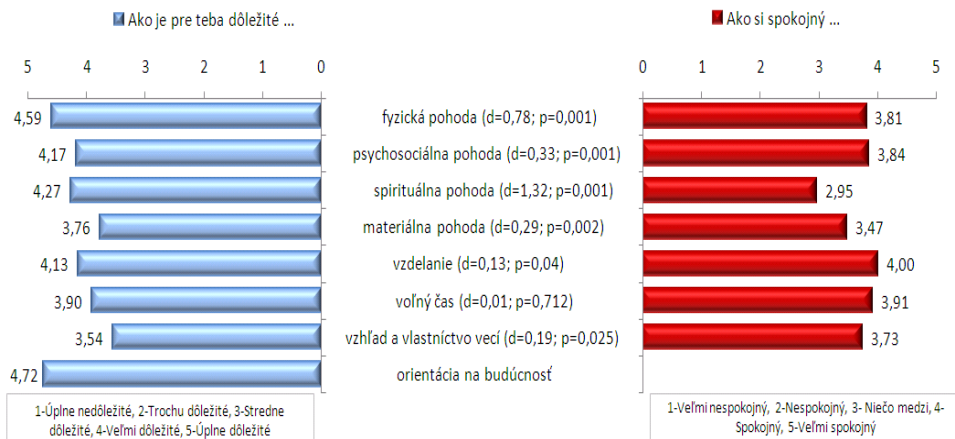
Pri porovnaní skupín študentiek s odlišnou frekvenciou pohybovej aktivity sme nezaznamenali štatisticky významné rozdiely z pohľadu veku a kvality života, až na jedinú výnimku v oblasti subjektívneho ponímania dôležitosti materiálnej pohody medzi skupinou B<>C na hladine významnosti $p<0,01$ (tabuľka 1). Skupina C s frekvenciou pohybovej aktivity 5 a viac x týždenne vykazuje vyššiu úroveň subjektívneho hodnotenia dôležitosti materiálnej pohody (peniaze a kvalita stravovania). Môžeme skonštatovať, že až na spomínaný rozdiel, všetky tri skupiny študentiek vstupovali do prieskumu homogénne z pohľadu veku, subjektívneho a objektívneho hodnotenia, resp. jednotlivých oblastí kvality života.

Tabuľka 1 Deskriptívna štatistika a štatistická významnosť rozdielov oblastí kvality života u skupín s odlišnou frekvenciou pohybovej aktivity.

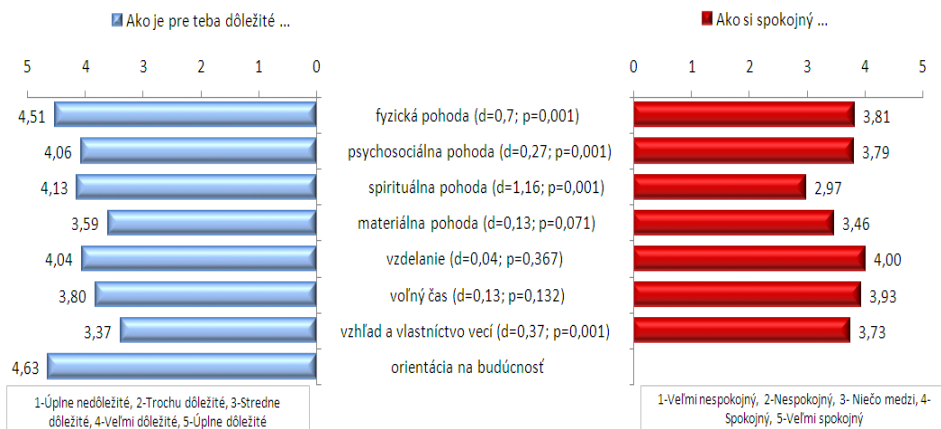
		Mann-Whitney U test ($p<0,05$)									
Frekvencia pohybovej aktivity		A) 0-2 x do týždňa (n = 80)		B) 3-4 x do týždňa (n = 84)		C) 5 a viac x do týždňa (n = 40)		A <> B		B <> C	
Ukazovatele		Priemer	Smodch	Priemer	Smodch	Priemer	Smodch	d	p-value	d	p-value
Vek		21,98	1,21	22,23	1,10	22,00	1,26	-0,25	0,122	0,23	0,225
Frekvencia pohybovej aktivity do týždňa		1,63	0,49	3,33	0,47	5,88	1,56	-1,71	0,000	-2,54	0,000
Kvalita života	Ako je pre teba dôležité ...										
	Fyzická pohoda	4,59	0,30	4,51	0,32	4,62	0,32	0,08	0,138	-0,11	0,086
	Psychosociálna pohoda	4,17	0,39	4,06	0,31	4,11	0,34	0,11	0,089	-0,05	0,433
	Spirituálna pohoda	4,27	0,46	4,13	0,48	4,11	0,48	0,14	0,104	0,02	0,799
	Materiálna pohoda	3,76	0,55	3,59	0,47	3,88	0,54	0,17	0,064	-0,29	0,005
	Vzdelanie	4,13	0,51	4,04	0,47	4,01	0,78	0,09	0,162	0,03	0,798
	Voľný čas	3,90	0,63	3,80	0,59	3,90	0,67	0,10	0,501	-0,10	0,331
	Vzhľad a vlastníctvo vecí	3,54	0,65	3,37	0,70	3,57	0,58	0,17	0,106	-0,20	0,079
	Orientácia na budúcnosť	4,72	0,42	4,63	0,47	4,75	0,41	0,09	0,185	-0,13	0,127
	Fyzická pohoda	3,81	0,53	3,81	0,51	3,77	0,52	-0,01	0,559	0,04	0,653
	Psychosociálna pohoda	3,84	0,39	3,79	0,39	3,77	0,49	0,04	0,432	0,02	0,744
	Spirituálna pohoda	2,95	0,53	2,97	0,52	3,07	0,56	-0,02	0,775	-0,10	0,429
Ako si spokojný ...	Materiálna pohoda	3,47	0,54	3,46	0,63	3,40	0,70	0,01	0,838	0,06	0,697
	Vzdelanie	4,00	0,42	4,00	0,51	3,93	0,54	0,00	0,954	0,08	0,589
	Voľný čas	3,91	0,48	3,93	0,61	3,78	0,78	-0,02	0,733	0,15	0,446
	Vzhľad a vlastníctvo vecí	3,73	0,55	3,73	0,55	3,68	0,65	0,00	0,883	0,06	0,492

Významné rozdiely nachádzame pri hodnotení kvality života z pohľadu dôležitosti a spokojnosti. Vo väčšine prípadov skupiny subjektívne pripisujú vyššiu úroveň jednotlivým oblastiam kvality života z pohľadu dôležitosti ako k hodnoteniu ich objektívnej spokojnosti.

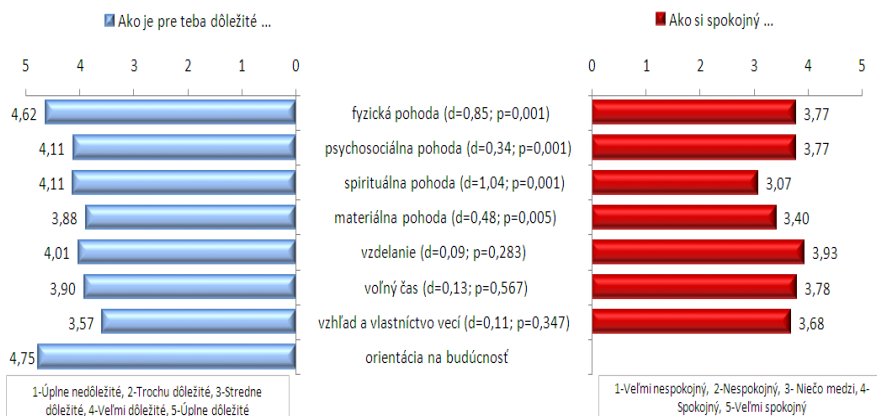
U skupiny študentiek „A“ s pohybovou aktivitou 0-2 x do týždňa nachádzame zhodu iba v oblasti „voľného času“ (obrázok 1). Pri zvolenej hladine štatistickej významnosti $p<0,05$, nachádzame zhodu v oblastiach hodnotenia materiálnej pohody, vzdelania a voľného času v skupine „B“ s frekvenciou pohybovej aktivity 3-4 x do týždňa (obrázok 2). V skupine „C“ s najväčšou frekvenciou pohybovej aktivity v týždni, sme zaznamenali zhodu medzi subjektívnou dôležitosťou a objektívnou spokojnosťou v oblastiach kvality života: vzdelanie, voľný čas a vzhľad a vlastníctvo vecí (obrázok 3).



Obrázok 1 Porovnanie oblastí kvality života v položkách "Ako je pre teba dôležité" a "Ako si spokojný" u skupiny „A“ s frekvenciou pohybovej aktivity 1-2 x do týždňa



Obrázok 2. Porovnanie oblastí kvality života v položkách "Ako je pre teba dôležité" a "Ako si spokojný" u skupiny „B“ s frekvenciou pohybovej aktivity 3-4 x do týždňa



Obrázok 3 Porovnanie oblastí kvality života v položkách "Ako je pre teba dôležité" a "Ako si spokojný" u skupiny „C“ s frekvenciou pohybovej aktivity 5 a viac x do týždňa.

Štatisticky významné rozdiely nachádzame prevažne v oblastiach fyzickej, psychosociálnej, materiálnej a spirituálnej pohody na hladine významnosti $p < 0,01$. Zhodu hodnotení dôležitosti a spokojnosti nachádzame u skupín študentiek prevažne v oblastiach vzdelania a voľného času. Tieto výsledky pripisujeme približovaniu sa oblastí kvality života subjektívnej dôležitosti a objektívnej spokojnosti, ktorú poskytuje univerzitné štúdium pri vzdelávaní, riadení a plánovaní voľného času.

Z dôvodu dôkladnejšej analýzy **kauzality frekvencie pohybovej aktivity a vybraných oblastí kvality života** sme všetky sledované oblasti podrobili korelačnej analýze (tabuľka 2), pričom sme očakávali vyšší výskyt pozitívnych vzťahov u skupín s častejšou pohybovou aktivitou. Analýzou korelácií sme zistili štatisticky významné vzťahy pohybovej aktivity a objektívnej spokojnosti u skupín s frekvenciou pohybovej aktivity 3 a viac krát do týždňa. U skupiny B sa preukázali štatisticky významné vzťahy pohybovej aktivity 3-4 x do týždňa s oblasťami fyzickej pohody ($p < 0,20$), materiálnej pohody ($p < 0,01$) a vzhľadu - vlastníctva vecí ($p < 0,10$). U študentiek s frekvenciou pohybovej aktivity 5 a viac krát do týždňa sme zaznamenali kauzalitu so spirituálnou pohodou ($p < 0,10$). U študentiek s pohybovou aktivitou 0-2 krát do týždňa sme nezaznamenali žiadne štatisticky významné vzťahy pohybovej aktivity a hodnotenia objektívnej spokojnosti kvality života. Získané výsledky korešpondujú s vyššie uvádzanými výskumami autorov. Opätovne sa potvrdili významné vzťahy pohybovej aktivity a objektívneho hodnotenia spokojnosti kvality života u skupín s vyššou frekvenciou pohybovej aktivity v týždni.

Tabuľka 2 Korelácia frekvencie pohybovej aktivity v týždni a jednotlivých oblastí kvality života u skupín s odlišnou pohybovou aktivitou ($p < 0,20^*$; $p < 0,10^{**}$; $p < 0,05^{***}$; $p < 0,01^{****}$).

			Skupina		
			A) 0-2 x do týždňa	B) 3 - 4 x do týždňa	C) 5 a viac x do týždňa
Ako je pre teba dôležité ...	Fyzická pohoda	Korelačný koeficient	0,134	-0,038	-0,120
		p-hodnota	0,236	0,734	0,462
	Psychosociálna pohoda	Korelačný koeficient	0,230***	-0,032	-0,131
		p-hodnota	0,040	0,773	0,421
	Spirituálna pohoda	Korelačný koeficient	0,198**	0,097	0,227*
		p-hodnota	0,079	0,382	0,158
	Materiálna pohoda	Korelačný koeficient	-0,097	0,187**	-0,140
		p-hodnota	0,392	0,089	0,390
	Vzdelanie	Korelačný koeficient	0,052	-0,087	0,082
		p-hodnota	0,649	0,433	0,614
	Voľný čas	Korelačný koeficient	0,080	0,018	0,147
		p-hodnota	0,479	0,871	0,365
	Vzhľad a vlastníctvo vecí	Korelačný koeficient	0,018	0,091	0,017
		p-hodnota	0,876	0,408	0,917
Ako si spokojný ...	Fyzická pohoda	Korelačný koeficient	0,194**	-0,189**	0,074
		p-hodnota	0,085	0,085	0,650
	Psychosociálna pohoda	Korelačný koeficient	0,062	0,161*	-0,105
		p-hodnota	0,587	0,144	0,521
	Spirituálna pohoda	Korelačný koeficient	0,064	0,047	0,112
		p-hodnota	0,573	0,671	0,492
	Materiálna pohoda	Korelačný koeficient	0,121	0,011	0,271**
		p-hodnota	0,286	0,920	0,091
	Vzdelanie	Korelačný koeficient	-0,094	0,334****	-0,162
		p-hodnota	0,406	0,002	0,318
	Voľný čas	Korelačný koeficient	-0,076	0,001	0,160
		p-hodnota	0,502	0,996	0,325
	Vzhľad a vlastníctvo vecí	Korelačný koeficient	-0,037	-0,009	0,204
		p-hodnota	0,746	0,934	0,207
		Korelačný koeficient	-0,094	0,184**	0,004
		p-hodnota	0,405	0,094	0,978

ZÁVERY

Výsledky práce preukázali, že frekvencia nízkej pohybovej aktivity neovplyvňuje úroveň spokojnosti v jednotlivých oblastiach kvality života u študentiek Predškolskej a elementárnej pedagogiky a Učiteľstva pre primárne vzdelávanie na PF UKF v Nitre.

Pohybová aktivita vykonávaná 3 a viac krát v týždni ovplyvňuje fyzickú pohodu (zdravie, spánok, zvládanie každodenných aktivít, nemať problémy), materiálnu pohodu (peniaze, dobré jedlo), vzhľad a vlastníctvo vecí (dobro vyzerat', pekne sa obliekať, mať veci, ktoré sa mi páčia), resp. spirituálnu pohodu (spravodlivosť, sloboda, krása, umenie, pravda) u spomínaných študentiek.

Získané výsledky však nemôžeme zovšeobecňovať, ale môžeme ich posudzovať vzhľadom k použitému nástroju merania a sledovanej skupiny. Uvedomujeme si pritom, že výsledky výskumu mohli byť ovplyvnené skreslením, ktoré vyplýva z metód a postupov, ktoré boli v tomto výskumu použité.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- BROŽANI, J.** 2012a. The Relationship of Physical Activity and Subjective Well-Being of Students on Constantine the Philosopher University in Nitra. In: Current Trends in Educational Science and Practice II. Ústí nad Labem : UJEP, 2012. s. 19-28.
- BROŽANI, J.** 2012b. Sport activity level and the life quality of adolescents. In Acta Universitatis Matthiae Belii, Physical Education and Sport. - ISSN 1338-0974. - Vol. IV, No.1 (2012), s.33-41.
- BROŽANI, J. - BRADÁČOVÁ, N.** 2012. Vzťah športovej aktivity a kvality života žiakov stredných škôl v Nitre. In: Aktuálne problémy telesnej výchovy a športu I. Ružomberok : VERBUM, 2012. s. 28-33.
- BUKOVÁ, A.** 2010. Nedostatok fyzickej aktivity u mladých ľudí v súčasnej spoločnosti. In M. Majherová (ed.) Pohybová aktivita v živote človeka - pohyb detí. Prešov, Pulib 2010. ISBN 978-80-555-0301-1. S. 5.12.
- JUNGER, J., LONGAUEROVÁ, A., UHEROVÁ, Z., KANDRÁČ, R., ZUSKOVÁ, K., BAKALÁR, P. a SLANČOVÁ, T.** 2009. Zdravie a kvalita života seniorov. In Zdravie a kvalita života seniorov. Molisa 6, Medicínsko-ošetrovateľské listy Šariša. 2009, č. 1, s. 78 -82.
- OCETKOVÁ, I.** 2007. Úloha spirituality v životní pohode a kvalite života mladých ľudí. Dizertačná práca. Brno : KP FSS MU. 233 s.
- HARTL, P. - HARTLOVÁ, H.** 2004. Psychologický slovník. Praha : Portál, 2004. 774 s.
- HENDL, J.** 2004. Přehled statistických metod zpracování dat. Praha : Portál, 2004. 583 s.
- KEBZA, V.** 2005. Psychosociální determinanty zdraví. Praha : Academia. 2005, 263 s.
- KŘIVOHLAVÝ, J.** 2004. Pozitivní psychologie. Praha : Portál. 2004, 195 s.
- MACEK, 2003.** Adolescence. Praha : Portál. 2003, 143 s.
- MICHAL, J.** 2009. Analýza obsahu pohybovej aktivity a motívov k športovaniu u vysokoškolákov. In: Kinantropologica Volume 10. č. 2, (2009), s. 88-94. ISSN 1213-2101
- MICHAL, J.** 2010. Názory a postoje študentov stredných škôl k pohybovým aktivitám, telesnej výchove a športu. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2010, 84 s. ISBN 978-80-7204-708-6
- OCETKOVÁ, I.** 2007. Úloha spirituality v životní pohode a kvalite života mladých ľudí. Dizertačná práca. Brno : KP FSS MU. 233 s.
- PAŠKOVÁ, L.** 2010. Vzťah telesnej aktivity a subjektívnej pohody u vysokoškolských študentov. In Studia kinanthropologica, XI, 2010, (2) p.77-82
- SLÁMA, O.** 2005. Kvalita života onkologicky nemocných; in: Payne, J. a kol. 2005. Kvalita života a zdraví. Triton, 288-295

- SÝKOROVÁ, Z. - BLATNÝ, M. 2008. Kvalita života u adolescentov. Brno: KP FF MU. 99 s.
- ŠKODA, J. a kol. 2007. Kvalita života u skupín mládeže z odlišného sociokultúrneho prostredia. In Mareš, J. a kol. 2007. Kvalita života u detí a dospievajúcich II. MSD Brno, s. 191-208.
- ŠOLCOVÁ, I. - KEBZA, V. 2004. Kvalita života v psychológii: Osobní pohoda (wellbeing), její determinanty a prediktory; In Kvalita života. zborník příspěvků z konference Třeboň: IZPE. 2004. - ISBN 80-86625-20-6. s. 21.32

ZHRNUTIE

Práca sa zameriava na hodnotenie kauzality frekvencie pohybovej aktivity v týždni ku kvalite života študentiek vysokých škôl.

Výskumný súbor tvorilo celkovo 204 študentiek s aprobáciou Predškolská a elementárna pedagogika a Učiteľstva pre primárne vzdelávanie. Zber údajov bol zabezpečený dotazníkovou metódou. Vzťah medzi úrovňou pohybovej aktivity a jednotlivými oblasťami kvality života bol vyhodnocovaný pomocou neparametrickej korelačnej analýzy.

Z výsledkov vyplýva, že pohybová aktivita vykonávaná 3 a viac krát v týždni ovplyvňuje kvalitu života študentiek PEP a UPV na PF UKF v Nitre. Významné vzťahy nachádzame medzi frekvenciou pohybovej aktivity a fyzickou pohodou ($p < 0,20$), materiálnou pohodou ($p < 0,01$), vzhľadom - vlastníctvom vecí ($p < 0,10$), resp. so spirituálnou pohodou ($p < 0,10$).

Príspevok je vydaný s podporou grantu KEGA 014UKF-4/2013 Zvyšovanie kvality a úrovne zdravia adolescentov prostriedkami pohybovej aktivity na základných a stredných školách. Riešené na KTVŠ PF UKF v rokoch 2013 – 2015.

SUMMARY

LIFE QUALITY IN A RELATION TO FREQUENCY OF ACTIVITY DURING A WEEK BY PRE-SCHOOL AND ELEMENTARY PEDAGOGY AND TEACHER TRAINING FOR THE PRIMARY EDUCATION ON FACULTY OF EDUCATION AT UKF IN NITRA

The work focuses on the assessment of causality in the frequency of physical activity during the week to the life quality of female university students.

The research file included a total of 204 students in specializations of Pre-school and Elementary pedagogy and teacher training for the primary education at the University on Faculty of Education in Nitra. The data collection was saved by questionnaire. The relationship between the level of physical activity and particular domains of life quality was evaluated by using a nonparametric correlation analysis. The results show, that the physical activity which was carried out 3 or more times in a week affects the life quality of female students of Faculty of Education at UKF in Nitra. Significant relations are found between the frequency of physical activity and physical well-being ($p < 0,20$), the material well-being ($p < 0,01$), appearance - property of things ($p < 0,10$), let us say, with spiritual well-being ($p < 0,10$).

The contribution is published with the support of the project KEGA 014UKF-4/2013: Increasing quality and level of adolescent health by physical activity on primary and secondary schools. Handled by KTVŠ PF UKF in years 2013-2015.

Key words: Physical activity, quality of life, causality, students, university

POSTOJE ZDRAVOTNE ZNEVÝHODNENÝCH ŽIAKOV S MENTÁLNYM POSTIHNUTÍM NA 2. STUPNI ZŠ K TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE

PETER MESIARIK

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

KLÚČOVÉ SLOVÁ: Postoje, telesná a športová výchova, základná škola,
zdravotne znevýhodnení žiaci s mentálnym postihnutím

ÚVOD

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

Telesná a športová výchova je neoddeliteľnou súčasťou aj edukácie žiakov zdravotne znevýhodnených s mentálnym postihnutím na základných a stredných školách.

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

PROBLÉM

Bajo - Vašek (1994) definujú mentálne postihnutie ako najširší, najvšeobecnejší, strešný pojem, ktorý sa orientačne používa pre všetky osoby s IQ pod 85 (na distribučnej krivke mentálnej úrovne – IQ v populácii), teda osoby v pásme mentálnej retardácie a osoby v pásme hlbokého podpriemeru – hraničné pásmo mentálnej retardácie.

Pre žiakov s mentálnym postihnutím a žiakov s viacerými chybami v kombinácii s mentálnym postihnutím sa zriaďujú špeciálne základné školy, alebo špeciálne triedy na bežných ZŠ. Obsah vzdelávania v týchto školách je prispôbený stupňu postihnutia žiakov a na základe týchto stupňov je špeciálna

škola vnútorne diferencovaná. Vančová (2005) uvádza, že v špeciálnej škole sa vzdelávajú žiaci s takými rozumovými nedostatkami, pre ktoré sa nemôžu úspešne vzdelávať v základnej škole a ani v iných špeciálnych základných školách, a žiaci, ktorí sú schopní osvojiť si aspoň niektoré prvky vzdelania. Dokladom o získanom vzdelaní je vysvedčenie, v ktorom sa uvádza vnútorná diferenciácia špeciálnej základnej školy. V špeciálnych základných školách sa vzdelávanie uskutočňuje diferencovane podľa stupňa postihnutia žiaka, a to vo vzdelávacích variantoch A, B, a C. Žiaci s ľahkým mentálnym postihnutím (ďalej MP) sa vzdelávajú podľa učebných plánov a učebných osnov vzdelávacieho variantu A.

Vančová (2005) taktiež uvádza, že špeciálne základné školy majú rovnako ako bežné ZŠ deväť ročníkov. V triede špeciálnej základnej školy A variantu v 1. ročníku môže byť najviac osem žiakov, v 2. – 5. ročníku môže byť najviac desať žiakov, v 6. – 9. ročníku môže byť najviac dvanásť žiakov. Telesná príprava je už v prípravnej triede špeciálnej ZŠ neoddeliteľnou časťou výchovno – vzdelávacieho obsahu.

Cieľom edukácie žiakov s MP v špeciálnej základnej škole je rozvíjanie individuálnych schopností a predpokladov žiakov s MP tak, aby si osvojili vedomosti, zručnosti a návyky potrebné pre ich ďalší život a prípadne profesionálnu prípravu, aby si vedeli vytvoriť správne postoje, dobrý vzťah k sebe samým, k ostatným ľuďom a životnému prostrediu, aby boli pripravení na praktický život tak, aby sa mohli zaradiť primerane svojim možnostiam do spoločnosti.

Podľa Zelinu et al. (2002) cieľom telesnej výchovy je umožniť deťom prežívať radosť z pohybu; rozvíjať základné pohybové schopnosti; posilňovať pohybovú a telesnú zdatnosť; nácvik správneho držania tela; rozvíjať základné pohybové návyky, schopnosti a zručnosti; utvárať správnu koordináciu pohybov a tela; rozvíjať kultivovaný pohybový prejav; rozvíjať pohybovú zdatnosť a výkonnosť a využívať pohyb ako relaxáciu.

Zelina et al. (2002) uvádza, že v špeciálnych triedach sa osvedčil počet žiakov 12 + - 3, podľa druhu znevýhodnenia. Za ideálnych podmienok navrhujú, aby v týchto triedach učili špeciálni pedagógovia, nie jednostranne orientovaní na jednu zo zmyslových porúch alebo porúch zdravia, ale všestranne orientovaní pedagógovia, ktorí by vedeli uskutočňovať najmä kompenzačnú výchovu pri problémoch v učení a správaní a predpokladajú úzku spoluprácu s celým tímom odborníkov. Taktiež zvyrazňujú jedinú dôležitú zásadu, ktorá hovorí, že tieto špeciálne triedy by mali byť pre týchto žiakov prechodnými triedami, kde základným cieľom by mala byť akcelerácia vývinu takýchto detí tak, aby sa mohli postupne zaradiť do štandardného prúdu škôl.

V školskom zákone č. 245 (2008) v paragrafe 2 je definovaný základný pojem „špeciálna výchovno-vzdelávacia potreba“, pri ktorom sa uvádza požiadavka na úpravu podmienok, obsahu a prostriedkov vo výchovno-vzdelávacom procese, ktoré vyplývajú zo žiakovho znevýhodnenia. Labudová (2012) uvádza, že v zmysle tohto zákona je potrebné pod znevýhodnením akceptovať zdravotné znevýhodnenie (zdravotné postihnutie, zdravotné oslabenie, chorý žiak a žiak s poruchou správania), sociálne znevýhodnenie a žiaka s nadaním.

Pedagogická teória priznáva špeciálne výchovno-vzdelávacie potreby ktorémukoľvek dieťaťu, ktoré v akomkoľvek období svojho vývinu nedokáže napredovať. Žiak so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami má právo na

individuálny prístup vo výchove a vzdelávaní rešpektujúci jeho schopnosti a zdravotný stav, na vyučovanie pedagógom s odbornou a pedagogickou spôsobilosťou, na výchovu a vzdelávanie v bezpečnom a zdravom prostredí, na úctu k svojej osobe a na zabezpečenie ochrany proti fyzickému a duševnému násiliu. Nie je tomu inak ani v školskej telesnej športovej výchove a športe.

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

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

Nakonečný (1999) hovorí o postojoch ako o hodnotiacich vzťahoch, ktoré zakladajú určitú konatívnu pohotovosť, ktorej realizácia v príslušnom konaní však závisí od situačných podmienok. Poliach (2003) uvádza, že postoje významne ovplyvňujú konanie v situáciách každodenného života. Uplatňujú sa všade tam, kde je dôležité a možné slobodné rozhodovanie (napr. nákupy, plánovanie voľného času, riešenie konfliktov ap.). Pojem postoj sa v iných disciplínach (napr. v sociológii, v ekonómii, v politológii) používa aj v širšom slova zmysle ako charakteristika celých skupín ľudí (napr. voličské postoje, zákaznícke postoje). Postoje sú taktiež v mnohom blízke osobným hodnotám a súvisia aj s vedomosťami, skúsenosťami a motiváciou.

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

Problematickou zisťovania postojov žiakov k telesnej výchove na základných školách sa v minulosti zaoberali napr. Chromík (1990), Antal (1996), Görner – Starší (2001), Bartík (2005, 2006, 2007a, 2007b, 2009a, 2009b), Bartík – Mesiarik (2009, 2011), Mesiarik (2009, 2010, 2011, 2012a, 2012b, 2012c) a Mesiarik – Bartík – Bendíková (2012).

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

CIEĽ A ÚLOHY PRIESKUMU

Cieľom prieskumu bolo zistiť orientáciu postojov zdravotne znevýhodnených žiakov s mentálnym postihnutím druhého stupňa špeciálnych základných škôl a špeciálnej triedy bežnej základnej školy v okrese Zvolen k telesnej a športovej výchove a zistené výsledky porovnať s pohľadom statusu školy (mesto, vidiek) a pohlavia (chlapci, dievčatá).

Medzi základné úlohy patrilo prostredníctvom postojového dotazníka zistiť orientáciu postojov uvedenej skupiny žiakov základných škôl v okrese Zvolen k telesnej a športovej výchove. Získané údaje komplexne štatisticky spracovať a vyhodnotiť. Na základe zistených údajov porovnať orientáciu postojov žiakov k telesnej a športovej výchove a športu medzi obidvoma pohlaviami (chlapci, dievčatá) a medzi žiakmi mestských a vidieckych základných škôl. Spracované výsledky nášho výskumu porovnať s výsledkami uverejnenými v dostupnej vedeckej a odbornej literatúre iných autorov a vyvodiť závery a odporúčania pre prax.

METODIKA

Výskumný súbor tvorili žiaci druhého stupňa Špeciálnej základnej školy vo Zvolene, Špeciálnej základnej školy v Krupine a žiaci špeciálnej triedy zo ZŠ v Budči. Boli to žiaci 5. až 9. ročníka. Všetci naši zdravotne znevýhodnení respondenti s mentálnym postihnutím boli s diagnózou ľahkého stupňa mentálnej retardácie (ďalej MR), alebo v hraničnom pásme MR, a boli vzdelávaní podľa variantu A. Všetky tri základné školy, na ktorých sme realizovali výskum sa nachádzali v regióne Zvolen a boli plneorganizované. Celkový počet respondentov vzhľadom na špecifické zdravotné znevýhodnenie nebol veľký a predstavoval počet n=87 (tab. 1). Vzhľadom na našu osobnú zaangažovanosť bola upotrebitelnosť dotazníkov 100 %. Žiaci na všetkých troch školách vyplňali postojový dotazník za asistencie školského psychológa a triedneho učiteľa.

Tabuľka 1 Zloženie výskumnej vzorky žiakov 2. stupňa (žiaci zdravotne znevýhodnení s mentálnym postihnutím)

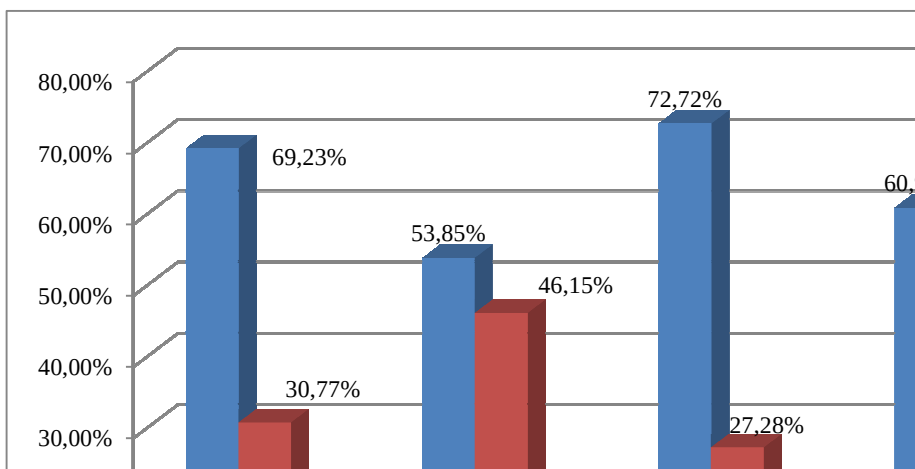
Pohlavie žiakov	ZŠ Budča Špeciálna trieda	Špeciálna ZŠ vo Zvolene	Špeciálna ZŠ v Krupine	Spolu
Chlapci	9	28	12	49
Dievčatá	4	24	10	38
Spolu	13	52	22	87

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Výsledky prieskumu a prehľad o orientácii postojov žiakov druhého stupňa Špeciálnej základnej školy vo Zvolene, Špeciálnej základnej školy v Krupine a špeciálnej triedy na ZŠ v Budči k telesnej a športovej výchove pre lepšiu prehľadnosť uvádzame v tab. 2 a na obr. 1.

Tabuľka 2 Postoje žiakov zdravotne znevýhodnených s mentálnym postihnutím 2. stupňa ZŠ k telesnej a športovej výchove

Postoj	ZŠ Budča		Špeciálna ZŠ Zvolen		Špeciálna ZŠ Krupina		Spolu	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Pozitívny	9	69,23 %	28	53,85 %	16	72,72	53	60,91 %
Indiferentný	4	30,77 %	24	46,15 %	6	27,28	34	39,09 %
Negatívny	-	-	-	-	-	-	-	-
Spolu	13	100 %	52	100 %	22	100 %	87	100 %



Obrázok 1 Postoje zdravotne znevýhodnených žiakov 2. stupňa ZŠ s mentálnym postihnutím k telesnej a športovej výchove

U uvedenej skupiny žiakov prevládali pozitívne postoje nad postojmi indiferentnými. Z 87 respondentov (49 chlapcov a 38 dievčat) druhého stupňa ZŠ prejavilo k telesnej a športovej výchove pozitívny postoj 53 respondentov – 60,91 % a indiferentný postoj 34 respondentov – 39,09 %. Pozitívnym zistením je, že negatívny postoj neprejavil ani jeden respondent.

U samostatných skupín chlapcov a dievčat druhého stupňa ZŠ sme dosiahli obdobné výsledky ako u všetkých žiakov a uvádzame ich v tab. 3 (chlapci) a v tab.4 (dievčatá), t.j. prevahu pozitívnych postojov k telesnej a športovej výchove nad postojmi indiferentnými.

Tauľka 3 Postoje chlapcov zdravotne znevýhodnených s mentálnym postihnutím 2. stupňa ZŠ k telesnej a športovej výchove

Postoj	ZŠ Budča		Špeciálna ZŠ Zvolen		Špeciálna ZŠ Krupina		Spolu	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Pozitívny	7	77,78	22	78,57	9	75	38	77,55
Indiferentný	2	22,22	6	21,43	3	25	11	22,45
Negatívny	-	-	-	-	-	-	-	-
Spolu	9	100	28	100	12	100	49	100

Tabuľka 4 Postoje dievčat zdravotne znevýhodnených s mentálnym postihnutí 2. stupňa ZŠ k telesnej a športovej výchove

Postoj	ZŠ Budča		Špeciálna ZŠ Zvolen		Špeciálna ZŠ Krupina		Spolu	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Pozitívny	2	50	12	50	7	70	21	55,26
Indiferentný	2	50	12	50	3	30	17	44,74
Negatívny	-	-	-	-	-	-	-	-
Spolu	4	100	24	100	10	100	38	100 %

Porovnaním výsledkov žiakov podľa pohlavia uvedených v tab. 3 (chlapci) a v tab. 4 (dievčatá) môžeme vidieť, že chlapci (77,55 %) mali až o 22,29 % viac pozitívnych postojov ako dievčatá (55,26 %). Vzhľadom na uvedené mali dievčatá naopak viac indiferentných postojov. Negatívne postoje neboli zistené ani u jedného respondenta. Vo väčšine výskumov v uvedenej problematike mávajú z hľadiska statusu pohlavia chlapci pozitívnejšie postoje ako dievčatá. Za všetkým môžeme spomenúť, že pozitívnejšie postoje k TŠV zistil u chlapcov v porovnaní s dievčatami napr. Bartík (2006, 2007, 2009), Bartík – Mesiarik (2009, 2011), Görner – Starší (2001) a Mesiarik (2012).

U skupiny chlapcov ako sme už uviedli prevažovali pozitívne postoje k TŠV nad indiferentnými, pričom úroveň týchto postojov medzi jednotlivými školami bola takmer vyrovnaná. Najviac pozitívnych postojov k TŠV prejavili chlapci Špeciálnej ZŠ Zvolen (78,57 %). Druhú priečku v početnosti pozitívnych postojov k TŠV prejavili žiaci zo špeciálnych tried na ZŠ Budča (77,78 %) a najmenej chlapci zo ZŠ Krupina (75 %) – Tab. 3.

V skupine dievčat bola situácia iná a iba na Špeciálnej ZŠ v Krupine prevažovali pozitívne postoje (70 %) na postojmi indiferentnými (30 %). V špeciálnych triedach na ZŠ Budča a na Špeciálnej ZŠ vo Zvolene bol pomer medzi pozitívnymi a indiferentnými postojmi vyrovnaný, zhodne po 50 % – tab. 4.

Poznávacia, emotívna a konatívna zložka postoja

Pri skúmaní jednotlivých dimenzií postoja sme u žiakov druhého stupňa ZŠ zistili v poznávacej, emotívnej a konatívnej zložke postoja prevahu pozitívnych postojov nad postojmi indiferentnými (tab. 5). Negatívne postoje sa vyskytli iba ojedinele (6,89 %) a všetky boli v konatívnej zložke postoja.

V poznávacej (kognitívnej zložke postoja) prevažovali pozitívne postoje (57,47 %) o 14,94 % nad postojmi indiferentnými (42,53 %). V emotívnej zložke postoja prevažovali pozitívne postoje (78,16 %) až o 56,32 % nad postojmi indiferentnými (21,84 %), čo bol najvyšší rozdiel. V konatívnej zložke postoja prevažovali pozitívne postoje (59,78 %) o 26,45 % nad postojmi indiferentnými (33,33 %), ale respondenti v tejto zložke postoja prejavili aj negatívne postoje (6,89 %). Negatívne postoje prejavili iba dievčatá v konatívnej zložke postoja (Tabuľka 6).

Tabuľka 5 Postoje žiakov zdravotne znevýhodnených s mentálnym postihnutím 2. stupňa ZŠ k školskej telesnej športovej výchove a športu v zložke postoja kognitívnej, emotívnej a konatívnej

Orientácia postoja	Kognitívna zložka	Emotívna zložka	Konatívna zložka
	Počet %	Počet %	Počet %
Pozitívny	50 57,47 %	68 78,16 %	52 59,78 %
Indiferentný	37 42,53 %	19 21,84 %	29 33,33 %
Negatívny	-	-	6 6,89 %
Spolu	87 100 %	87 100 %	87 100 %

Kvalitnejšie pozitívnejšie postoje k telesnej a športovej výchove u chlapcov v porovnaní s dievčatami sa prejavili aj v jednotlivých zložkách postoja – poznávacej (kognitívnej), emocionálnej a konatívnej (tab. 6).

Tabuľka 6 Porovnanie postojov žiakov zdravotne znevýhodnených s mentálnym postihnutím (chlapci a dievčatá) druhého stupňa ZŠ k telesnej a športovej výchove u v zložke postoja kognitívnej (poznávacej), emotívnej a konatívnej

Postoj žiakov	Chlapci						Dievčatá					
	Kognitívna zložka		Emotívna zložka		Konatívna zložka		Kognitívna zložka		Emotívna zložka		Konatívna zložka	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Pozitívny	33	67,35	40	81,63	35	71,43	18	47,36	28	73,68	15	39,47
Indiferentný	16	32,65	9	18,37	14	28,57	20	52,64	10	26,32	17	44,74
Negatívny	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6	15,79
Spolu	49	100	49	100	49	100	38	100	38	100	38	100

V tab. 6 môžeme vidieť, že chlapci mali vo všetkých troch zložkách postoja prevahu pozitívnych postojov nad postojmi indiferentnými. V poznávacej zložke postoja prevažovali pozitívne postoje (67,35 %) nad postojmi indiferentnými (32,65 %) o 34,70 %. V emotívnej zložke postoja prevažovali u chlapcov pozitívne postoje (81,63 %) nad postojmi indiferentnými (18,37 %) najvyšším rozdielom, a to až o 63,26 %. V konatívnej zložke postoja prevažovali pozitívne postoje (71,43 %) nad postojmi indiferentnými (28,57 %) o 42,86 %.

U dievčat bola situácia iná a pozitívne postoje prevažovali nad postojmi indiferentnými iba v emotívnej zložke postoja, keď pozitívnych postojov (73,68 %) nad postojmi indiferentnými (26,32 %) o 47,36 %.

bolo o 47,36% viac ako postojov indiferentných (26,32 %). V zostávajúcich dvoch zložkách postoja v poznávacej a konatívnej prevažovali indiferentné postoje nad postojmi pozitívnymi a v konatívnej zložke postoja dievčatá prejavili aj negatívne postoje k TŠV. Dievčatá v poznávacej zložke postoja prejavili o 5,28 % viac indiferentných postojov (52,64 %) ako postojov pozitívnych (47,36 %). V konatívnej zložke postoja prejavili dievčatá o 5,27 % viac indiferentných postojov (44,74 %) ako postojov pozitívnych (39,47 %), a dokonca až 15,79 % postojov negatívnych. Na základe týchto výsledkov môžeme povedať, že v emotívnej stránke postoja u chlapcov aj dievčat vysoko prevažovali pozitívne postoje nad postojmi indiferentnými a môžeme teda usudzovať, že z pohybových a športových aktivít na hodinách TŠV mali žiaci radosť, dobrý pocit a zážitok. U chlapcov by učitelia TŠV mali pridať na skvalitňovanie postojov v stránke poznávacej a konatívnej. To znamená, že by mali viac vysvetľovať jednotlivé cvičenia, pohybové a športové aktivity, bližšie vysvetľovať ich zmysel, význam a mali by taktiež podporovať a povzbudzovať žiakov pri ich vykonávaní. Rovnako, ba možno ešte viac to platí aj u skupiny dievčat, avšak tu by učitelia TŠV mali výraznejšie pridať v týchto častiach postoja, pretože u dievčat v poznávacej a konatívnej zložke postoja boli prevažujúce indiferentné postoje nad postojmi pozitívnymi.

ZÁVER

1. Zistili sme, že u žiakov druhého stupňa v špeciálnych triedach bežnej ZŠ a v špeciálnych základných školách prevažujú pozitívne postoje (60,91 %) k telesnej a športovej výchove nad postojmi indiferentnými (39,09 %). Negatívne postoje žiaci neprejavili.
2. Chlapci (77,55 %) mali až o 22,29 % viac pozitívnych postojov ako dievčatá (55,26 %).
3. Prieskum poukázal na skutočnosť, že najpozitívnejšie postoje prejavili žiaci v emotívnej zložke postoja. Veľké rezervy sú najmä v skupine dievčat v poznávacej a konatívnej zložke postoja, kde prevažovali indiferentné postoje nad postojmi pozitívnymi.

Pre potreby praxe odporúčame skvalitniť výchovno – vzdelávací proces v telesnej a športovej výchove nielen u žiakov bežnej triedy, ale orientovať sa aj na žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami a doriešiť systém a podmienky oslobodenie žiaka od telesnej a športovej výchovy s prihliadnutím najmä na narastajúci počet takýchto žiakov na školách. Samostatnou skupinou sú žiaci Špeciálnych ZŠ, ktorí si taktiež zaslúžia pozornosť učiteľov telesnej a športovej výchovy. Vzhľadom na vyššie uvedené zistenia učitelia TŠV by v práci s uvedenou skupinou žiakov mali zamerať svoju činnosť aj do oblasti poznávacej a konatívnej zložky postoja, čo sa týka najmä skupiny dievčat.

Taktiež je dôležité zavádzať na hodinách TŠV vo väčšom rozsahu netradičné a menej rozšírené pohybové a športové aktivity, modernizovať obsah vyučovania, formy a metódy práce. V ďalšom období je potrebné hľadať cesty ako týchto žiakov zaktivizovať a nie oslobodzovať od vyučovania na hodinách TŠV, aby nedochádzalo k znižovaniu kvality ich života. Odporúčame pri tom využívať najmä zážitkové a kooperatívne formy učenia.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- BAJO, I. – VAŠEK, Š. 1994. *Pedagogika mentálne postihnutých*. Bratislava: Sapiaientia 1994. 251 s.. ISBN 80-967180-1-0
- BARTÍK, P. 2006. Postoje žiakov 1. stupňa ZŠ k Telesnej výchove a pohybovým aktivitám v regióne Čadca. In *Sborník referátů z 6. Mezinárodního vědeckého semináře „Efekty pohybového zatížení v edukačním prostředí tělesné výchovy a sportu“*. Olomouc: FTK UP, 2006. ISBN 80-244-1366-3, s. 46.
- BARTÍK, P. 2007a. Postoje žiakov k telesnej výchove na 1. stupni ZŠ na vybraných školách v Banskej Bystrici. In *Telovýchovný proces na školách, Recenzovaný zborník vedecko - výskumných prác*. Banská Bystrica: PF UMB v spolupráci s klubom TV UMB a Regionálnej pobočky SVSTV a Š v Banskej Bystrici, 2007a. ISBN 978-80-8083-501-9, s. 46-56.
- BARTÍK, P. 2007b. Postoje žiakov 5. a 9. ročníkov na vybraných ZŠ k telesnej výchove. In *Optimální působení tělesné zátěže a výživy 2007 s podtitulem Kinantropologické dny MUDr. V. Souška, Sborník příspěvku ze XVI. Ročníku interdisciplinární konference s mezinárodní účastí*. Hradec Králové: PF UHK, 2007b. ISBN 978-80-7041-513-9, s. 210 - 216.
- BARTÍK, P. 2009a. Postoje žiakov základných škôl k telesnej výchove. In *Exercitatio corporis – motus – salus*. Banská Bystrica: FHV UMB, KTVaŠ, Vedecká spoločnosť pre TV a šport, 2009a. ISSN 1337-7310, s. 153 – 159.
- BARTÍK, P. 2009b. *Postoje žiakov základných škôl k telesnej výchove a športu a úroveň ich teoretických vedomostí z telesnej výchovy v intenciách vzdelávacieho štandardu*. Banská Bystrica: FHV UMB Banská Bystrica, 2009b. 132 s. ISBN 978-80-8083-764-8.
- BARTÍK, P., MESIARIK, P. 2009. Postoje žiakov deviateho ročníka základných škôl v stredoslovenskom regióne k školskej telesnej výchove a športu. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, 2009, roč. 19, č. 1, s. 7-9.
- BARTÍK, P., MESIARIK, P. 2011. Vplyv záujmovej školskej telesnej výchovy a športu na formovanie pozitívnych postojov žiakov k pohybovým aktivitám. In *Exercitatio corporis - motus - salus = Slovak journal of sports sciences: slovenský časopis o vedách o športe*. Banská Bystrica: FHV UMB, 2011. ISSN 1337-7310, roč. 3, č. 1, s. 97-104.
- BOROŠ, J., ONDRIŠKOVÁ, E., ŽIVČICOVÁ, E. 1999. *Psychológia*. Bratislava: Iris, 1999. 270 s. ISBN 80-88778-87-5.
- DOBŘÝ, L. Souvislosti výkonu s duševním růstem mladých sportovců. In *Tělesná výchova a sport mládeže*. ISSN 0323-0449, 2006, roč. 72, č. 2, s. 18-24.
- HARTL, P. 2004. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál, 2004. 311 s. ISBN 80-7178-803-1.
- KOSOVÁ, B., KASÁČOVÁ, B. *Základné pojmy a vzťahy v edukácii*. Banská Bystrica: PdF UMB, 2009. 161 s. ISBN 978-80-83-525-5.
- KUBÁNI, V. 2004. *Všeobecná psychológia*. Prešov: FHPV PU Prešov, 2004. 90 s. ISBN 80-8868-257-7.
- LABUDOVÁ, J., 2012. Zdravotná telesná výchova v štruktúre vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335-2245, 2012, roč. 22, č. 1, s. 2-7.

- MESIARIK, P. 2009. *Teoretické vedomosti žiakov 9. ročníka ZŠ a úroveň ich postojov k školskej telesnej výchove a športu v intenciách vzdelávacieho štandardu*: rigorózna práca. Banská Bystrica: FHV UMB, KTVŠ, 2009. 99 s.
- MESIARIK, P. 2010. *Golf – netradičný šport v záujmovej školskej TV a športe a jeden z prostriedkov formovania pozitívnych postojov k školskej telesnej výchove a športu*: rigorózna práca. Brno: FSpS MU, 2010. 143 s.
- MESIARIK, P. 2011. Attitudes of boys sports football classe to physical education. In *Acta Universitatis Matthiae Belii, Physical Education and Sport*: Recenzovaný časopis vedeckých štúdií. Banská Bystrica: FHV UMB, 2011. ISSN 1338-0974, Vol. III., No. 2, s. 49-59.
- MESIARIK, P. 2012a. Postoje chlapcov športovej triedy so zameraním na ľadový hokej k telesnej a športovej výchove. In *Zborník z vedeckej konferencie TU*. Zvolen: Technická univerzita, Ústav telesnej výchovy a športu, Univerzitné centrum, 2012. ISBN 978-80-228-2399-9 , roč. 3, s. 33-45.
- MESIARIK, P. 2012b. Postoje žiakov zdravotne znevýhodnených s mentálnym postihnutím 1. stupňa ZŠ k telesnej a športovej výchove. In *Zborník z vedeckej konferencie TU*. Zvolen: Technická univerzita, Ústav telesnej výchovy a športu, Univerzitné centrum, 2012. ISBN 978-80-228-2399-9 , roč. 3, s. 46-58.
- MESIARIK, P. 2012c. Postoje žiakov 4. ročníkov základných škôl v okrese Zvolen k telesnej a športovej výchove. In *Studia Sportiva*, Brno: FSpS, Masarykova univerzita. ISSN 1211-9261, 2012, roč. 6, č. 2, s. 112–125.
- MESIARIK, P., BARTÍK, P., BENDÍKOVÁ, E. 2012. Postoje žiakov 8. ročníka základných škôl v okrese Zvolen k telesnej a športovej výchove. In *Studia Kineanthropologica*, České Budějovice: PF, Jihočeská univerzita. ISSN 1213–2101, 2012, roč. 13, č. 2, s. 80–91.
- NAKONEČNÝ, M. 1999. *Sociálni psychologie*. Praha: Academia, nakladatelství Akademie věd České republiky, 1999. 287 s. ISBN 80-200-0690-7.
- POLIACH, V. 2003. *Základy psychologie osobnosti*. Žilina: EDIS - vydavateľstvo Žilinskej univerzity, 2003. 74 s. ISBN 80-8070-050-8.
- SIVÁK, J., KRŠJAKOVÁ, S., SOKOL, P. 2001. *Metodická príručka k vzdelávaciemu štandardu z TV pre 1. stupeň ZŠ*. Bratislava: Perfekt, 2001. ISBN 80-8046-123-6.
- VANČOVÁ, A. 2005. *Základy pedagogiky mentálne postihnutých*. Bratislava: Sapientia, 2005. s. 332. ISBN 80-968797-6-6.
- ZELINA, M. – VALACHOVÁ, D. – KADLEČÍKOVÁ, Z. – BUTAŠOVÁ, A. *Vzdelávanie rómov a multikultúrna koexistencia*. Bratislava: SPN, 2002. 205s.. ISBN 80-08-03339-8
- Zákon č. 245/2008 Z. z. o výchove a vzdelávaní (školský zákon) o zmene a doplnení niektorých zákonov* Dostupné na internete: http://www.statpedu.sk/files/documents/vzdelavanie_so_zz/integracia.

RESUME

V príspevku sú prezentované výsledky výskumu zameraného na zistenie postojov zdravotne znevýhodnených žiakov s mentálnym postihnutím druhého stupňa Špeciálnej triedy a Špeciálnych ZŠ v okrese Zvolen k školskej telesnej výchove a športu. Výskumný súbor tvorilo 87 žiakov z jednej špeciálnej triedy bežnej školy a z dvoch špeciálnych ZŠ. Autor prostredníctvom postojuového dotazníka zistil, že u chlapcov a dievčat prevažujú pozitívne postoje k telesnej

a športovej výchove nad postojmi indiferentnými. Chlapci mali pozitívnejšie postoje ako dievčatá, ktoré prezentovali v konatívnej zložke postoja aj negatívne postoje.

SUMMARY

ATTITUDES DISABLED PUPILS WITH MENTAL DISABILITIES AT THE SECOND GRADE SCHOOL TO THE PHYSICAL AND SPORT EDUCATION

The paper presents the results of research to determine the attitudes of disabled students with mental disabilities second level special classes and special school district Elected to school physical education and sport. The sample included 87 students in one class of ordinary special schools and two special schools. By means of attitudinal survey found that boys and girls mostly positive attitudes toward physical education and sports of the indifferent attitudes. Boys had more positive attitudes than girls who presented the conative component of attitudes and negative attitudes.

KEY WORDS: Attitudes, physical education and sport, primary school

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. september 2013

v elektronickej forme na adresu: matej.bence@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 CORPORIS – MOTUS – SALUS**
Slovak journal of sports sciences
(Slovenský časopis o vedách o športe)

Náklad: 100 ks

Rozsah: 110 strán

Vydanie: prvé – 5. ročník; číslo 1

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