

Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre
Pedagogická fakulta
Katedra telesnej výchovy a športu

Vedecká konferencia s medzinárodnou účasťou

ŠPORT A ZDRAVIE 2009



17 september 2009
Nitra - Slovensko

PRÍHOVOR

Vážení páni, vážené dámy.

Dostal sa Vám do rúk zborník z medzinárodnej konferencie ŠPORT A ZDRAVIE 2009, ktorá sa už po druhý krát pod týmto názvom konala v našom krásnom starobylom meste Nitra. Teší nás, že ste si vybrali práve konferenciu na túto tému, tému tak aktuálnu z hľadiska súčasnej pretechnizovanej, uponáhľanej doby, ktorá je charakterizovaná stresovým spôsobom života.

Pohybová pasivita je často jednou z hlavných príčin, prečo má človek vôbec zdravotné problémy. Všetky tieto ťažkosti dokáže pravidelný šport zmierniť. Pohybu by sme sa mali venovať každý deň. Predstavuje efektívne a správne využívanie činností pre zvyšovanie fyzickej kondície človeka.

Šport sa u ľudí pestuje odpradávna. Vraví sa: "Športom k trvalej invalidite." Je to však len v tom prípade, ak sa jedná o nevedomosť ľudí čo sa týka športu a následnej regenerácie, alebo o zbytočné prepínanie svojich síl.

V príspevkoch v tomto zborníku nám však ide o poukázanie tej pozitívnej stránky športu. Ak športujeme s radosťou, s dodržiavaním všetkých zásad, je šport pre nás nielen zábavou, ale hlavne pozitívny stimul pre náš zdravý spôsob života.

Názov dnešnej konferencie sme si zvolili v duchu telesnej výchovy, športu a ich vplyvu na zdravie súčasného človeka.

Veríme, že všetky príspevky prispeli k vysokej úrovni tejto konferencie, že ste si odniesli množstvo pozitívnych zážitkov a množstvo nových odborných poznatkov a kontaktov v oblasti športu a telesnej výchovy.

PaedDr. Nora Halmová, PhD.
Vedúca KTVŠ PF UKF v Nitre

VEDECKÝ VÝBOR KONFERENCIE

Prof. PaedDr. Gabriela Porubská, CSc.
Prof. PaedDr. Karol Félix, CSc.
Prof. PaedDr. Jaromír Šimonek, PhD.
Doc. PaedDr. Jiří Michal, CSc.
Doc. PaedDr. Ivan Čillík, CSc.
Doc. PaedDr. Vladimír Šutka, CSc.
Doc. PaedDr. Jaroslav Broďáni, PhD.

ORGANIZAČNÝ VÝBOR

PaedDr. Nora Halmová, PhD.
PaedDr. Janka Kanásová, PhD.
PaedDr. Mária Kalinková, PhD.
PaedDr. Dušan Chebeň, PhD.
PaedDr. Jaroslav Krajčovič, PhD.
PaedDr. Pavol Horička, PhD.
PaedDr. Ladislav Baráth, PhD.
PaedDr. Ildikó Viczayová
Mgr. Natália Czaková
Bc. Martin Miškolci
Gabriela Tesárková
Peter Odráška

RECENZENTI

Prof. PaedDr. Karol Félix, CSc.
PaedDr. PhDr. Ivan Janko, PhD.
PaedDr. Martin Pupiš, PhD.

Názov: Šport a zdravie 2009

Zostavili: Jaroslav Broďáni a Martin Miškolci

Vydavateľ: UKF PF KTVŠ

Autor: kolektív

Náklad: 50 ks

Počet strán: 161

Formát: elektronický

ISBN: 978-80-8094-578-7

EAN: 9788080945787

Za obsahovú, jazykovú stránku príspevkov a cudzojazyčných textov zodpovedajú autori.

OBSAH

	Str.
Miloš Chromík: Teoretické vzdelávanie stredoškôľakov na podporu športu a zdravia.	4
Milan Mikuš – Michal Modrák: Aktuálny problém starostlivosti o zdravie.	10
Pavol Bartík: Úroveň postojov k telesnej výchove a športu žiakov ZŠ v stredoslovenskom regióne.	19
Ľubica Pistlová - Jaromír Sedláček: Pohybová aktivita, postoje, telesný rozvoj a všeobecná pohybová výkonnosť študentov vysokých škôl.	26
Jaroslav Broďáni - Vladimír Šutka: Stres a syndróm vyhorenia u študujúcej mládeže vo veku 15-25 rokov.	32
Jozef Židek: Vzťah študentov fakultatívnej telesnej výchovy k svojmu zdraviu.	37
Kristína Hižnayová: Tanec a jeho pôsobenie na psychiku a emócie tanečníka.	42
Elena Bendiková: Význam pohybovej aktivity u žien s alergiami v lumbálnej časti chrbtice.	48
Nora Halmová: Nadhmotnosť a obezita u žiakov stredných škôl v nitrianskom kraji.	55
Helena Medeková - Roman Bekö: Vybrané aspekty somatického vývinu a posturálneho zdravia mladších žiakov.	59
Soňa Formánková - Dušan Viktorjeník: Proč si maturanti volí studium studijního programu Tělesná výchova a sport.	65
Dušan Viktorjeník - Soňa Formánková: Vzťah pohybové aktivity a plavecké výkonnosti u plavců mladšího školního věku.	71
Anna Pavlíková: Škola podporujúca zdravie v názoroch jej žiakov.	75
Matej Bence: Plavecká výkonnosť uchádzačov o štúdium telesnej výchovy FHV UMB v Banskej Bystrici v školskom roku 2009 – 2010.	81
Ladislav Bence – František Hrbál: Zmeny v úrovni pohybovej výkonnosti kriminalistov v období rokov 2005 – 2006.	88
Bibiana Štefanková - Milan Turek - Ingrid Ružbarská: Funkčná zdatnosť zdravotníckych záchranárov.	93
Gabriel Harčarik: Zmeny silových parametrov po statickom zaťažení.	98
Ladislava Doležajová – Anton Lednický: Porovnanie motorickej výkonnosti 12 – ročných basketbalistiek z útvarov talentovanej mládeže.	104
Ľubomír Kalečík - Ľubomíra Benčuriková: Plavecké výsledky uchádzačov na FTVŠ UK v Bratislave.	108
Jiří Michal: Snowboard v príprave budúcich učiteľov telesnej výchovy.	114
Janka Kanášová: Držanie tela mentálne postihnutých detí v Nitre.	120
Natália Czaková: Rozvoj koordinačných schopností u 10-11 ročných žiakov.	125
Mária Kalinková: Vplyv menštruácie a ovariálneho cyklu na úroveň výkonnosti vybraných moderných gymnastiek.	130
Zbyněk Svozil - Jitka Dostálová: Kompenzační a nápravná cvičení ve sportovním tréninku plavání s ploutvemi.	138
Pavol Horička: Asynchronný efekt všeobecných tréningových ukazovateľov vzhľadom k pohybovej výkonnosti v basketbale.	144
Dušan Chebeň: Plavecká výkonnosť uchádzačov o štúdium telesnej výchovy na UKF v Nitre v roku 2009.	152
Jaroslav Krajčovič: Vzťah regenerácie k športovej výkonnosti v triatlone.	157

TEORETICKÉ VZDELÁVANIE STREDOŠKOLÁKOV NA PODPORU ŠPORTU A ZDRAVIA

Miloš CHROMÍK

Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského, Bratislava, SR

RESUMÉ: Nedostatok pohybu je závažný faktor zhoršujúceho sa zdravia. Pre stredoškolákov je dôležité získať vedomosti o potrebnej dávke pohybu na prirodzený vývoj. Učiteľov gymnázií na Slovensku sme sa pýtali na otázky uplatňovania teoretických poznatkov vo vyučovaní, ktoré by motivovali žiakov aj do záujmovej telesnej a športovej činnosti. Zistili sme, že až 54,3 % učiteľov považuje teoretické vzdelávanie žiakov za opodstatnené. No až 28,2 % učiteľov však tvrdí, že vzdelávanie má svoje opodstatnenie len u niektorých žiakov. Učitelia poskytujú žiakom poznatky o zdravotnom význame cvičenia pravidelne v 28,2 % prípadoch, často tieto poznatky poskytuje 51 % učiteľov. Poznatky o praktickom význame cvičenia pravidelne poskytuje 25,8 % učiteľov a často tak robí 55,7 % opýtaných učiteľov. Uplatňovaním vhodnej skladby teoretických poznatkov a ich realizáciou vo vhodnom čase sa dá dosiahnuť konkrétny efekt v aktivizácii stredoškolákov v záujmovej telovýchovnej a športovej činnosti.

Kľúčové slová: teoretické vzdelávanie, poznatky, poznatky na podporu upevňovania zdravia

ÚVOD

Vo viacerých smeroch zložitá je súčasná doba. Výchova sa stáva náročnejšou, takisto i starostlivosť o zdravie, keď veľmi nepriaznivo sa vyvíja celkový pohybový režim dnešnej populácie a čo je alarmujúce, tento trend je výrazný už u školskej mládeže. Mení sa hodnotová orientácia, menia sa postoje a záujmy. Ešte pred desiatimi rokmi „len“ okolo 15 % stredoškoláčok mimo vyučovania nešportovalo vôbec, dnes takýto postoj deklaruje až 55 % dievčat (KLAČANSKÝ, 2009) a vo svojom voľnom čase uprednostňujú iné aktivity. Tento nebezpečný odklon od prirodzenej ontogenézy (potreba pohybu) nemôže spieť k ničomu pozitívnemu. Nedostatok pohybu môže byť spúšťáčom aj vážnejších zdravotných problémov. V spolupôsobení s ďalšími faktormi môže hypokinéza privodiť od ortopedických až poruchy vnútorných orgánov. Primerané vedomosti školákov o prirodzenej potrebe pohybu je potrebné v dostatočnej miere zabezpečiť, aby sa vytvoril predpoklad pre vyhľadávanie športových aktivít žiakmi vo voľnom čase a tým sa zabezpečil dostatočný pohybový režim potrebný k ich zdravému rozvoju. Teoretické vzdelávanie ako cestu motivácie žiakov stredných škôl do záujmových telovýchovných a športových aktivít považujeme za súčasť komplexného pôsobenia pedagóga, za ktorého snahou má byť zdravý žiak. Učiteľ propagovaním športu podporuje aktivity spejúce ku zdraviu. Vyzdvihovanie zdravotného dosahu a významu cvičenia má byť tým motivujúcim stimulom pre žiakov pri vyhľadávaní športových aktivít, no pohybovú aktivitu majú nielen proklamovať, ale ju i v dostatočnej miere praktizovať. Teoretické vzdelávanie stredoškolákov na podporu športu a zdravia zároveň má u nich viesť k pochopeniu významu pohybových aktivít pre zdravie i ako prevenciu voči chorobám ako najúčinniejšiemu spôsobu starostlivosti o vlastné zdravie.

Názory na teoretické pôsobenie v telesnej a športovej výchove sa rôznia. V 80-tých rokoch 20. storočia sa na vybraných školách overoval experimentálny učebný text z telesnej výchovy, ktorého koncepciu koordinoval FRANO (1980). Táto učebnica nakoniec pre praktické uplatnenie odporúčenie nezískala. Iná situácia je vo Francúzku, kde sa v telesnej výchove využíva moderná učebnica a predmet telesná výchova je maturitný predmet. Povinný týždenný počet vyučovacích hodín je tam päť. Pri takomto objeme vyučovania sa dá

praktizovať aj teoretické vzdelávanie žiakov na primeranej úrovni. V našom novom Štátnom vzdelávacom programe telesnej a športovej výchovy v časti „Niektoré odporúčania k tvorbe programu vyučovania v ročníku“ sa okrem iného píše: V moduloch *Zdravie a jeho poruchy* a *Zdravý životný štýl* sa poznatky sprostredkovávajú priebežne počas vyučovacích hodín. Učiteľ môže na to využiť v každom ročníku a konkrétnom module aj 1 – 2 teoretické hodiny. Ak by sa učitelia pridržovali tohto odporúčania, potom by teoretické vzdelávanie žiakov v problematike športu a zdravia nemalo byť ohrozené. V celoslovenskom prieskume realizovanom na gymnáziách sme sledovali postoj učiteľov k vyučovaniu teoretických poznatkov v hodinách telesnej a športovej výchovy.

CIEĽ PRIESKUMU

Stanovili sme si zistiť mieru uplatňovania teoretických poznatkov učiteľmi vo vyučovaní a taktiež ich postoj k stavu a perspektívam teoretického vzdelávania žiakov v predmete telesná a športová výchova. Na základe zhodnotenia podnetov učiteľov vypracujeme návrh narábania s poznatkami aj ich využitia na motiváciu žiakov do záujmovej telovýchovnej a športovej činnosti.

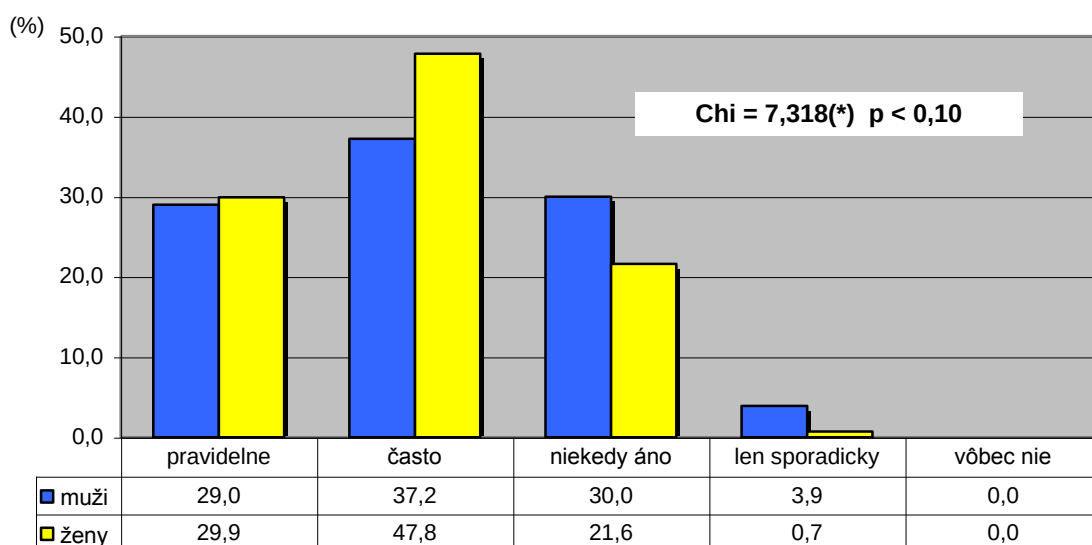
METODIKA

Súbor 341 učiteľov (207 mužov a 134 žien) z gymnázií Slovenska sme využili v prieskume postojov k vyučovaniu teoretických poznatkov určených stredoškólakom na podporu športovania a upevňovania zdravia. Použili sme dotazník - neštandardizovaný s uzatvorenými otázkami vyhotovený pre tento konkrétny zámer.

Na spracovanie získaného súboru informácií sme použili matematicko-štatistické metódy a v diskusii k výsledkom sme uplatnili logické metódy - metódu vecnej syntézy.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Získavanie poznatkovej bázy z oblasti upevňovania zdravia prostriedkami športov je u stredoškólakov možné viacerými informačnými kanálmi. Významný zdroj informácií predstavujú masmédiá, ktorým výrazne tróni internet, no najucelenejší systém poznatkov v tomto smere môže poskytnúť škola. V predmete telesná a športová výchova je priestor na priebežné aj ucelené (samostatné lekcie) predkladanie teoretických poznatkov na širšie uvedomovanie žiakov z dôležitých tém prevencie, zachovania a upevňovania zdravia.



Obr. 1 Miera predkladania teoretických poznatkov učiteľmi žiakom vo vyučovaní telesnej a športovej výchovy

Chi = 9,552* p < 0,05

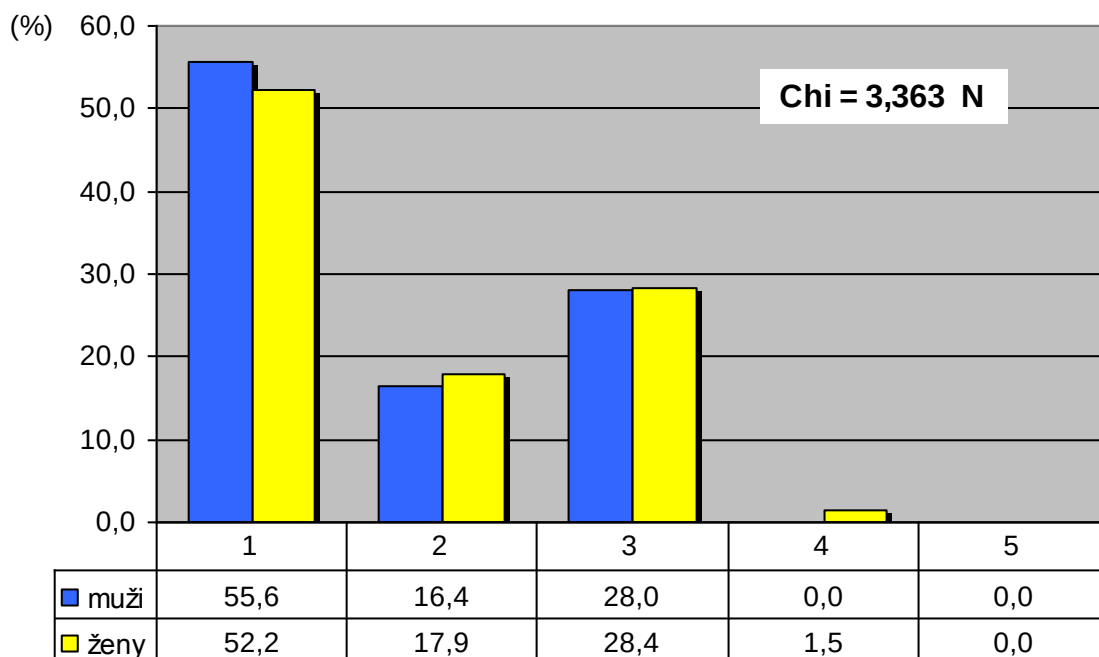
	1	2	3	4
muži	18,8	31,4	17,9	31,9
ženy	11,2	44,8	20,9	23,1

3 – áno jednu do roka
4 – nie

Je možné polemizovať o tom, či možno zúžený okruh praktických vyučovacích hodín v telesnej a športovej výchove ešte ďalej okliešťovať teoretickými hodinami. Je viac ako pravdepodobné, že názory sa budú rôzniť pri akejkol'vek presvedčivej argumentácii. Zastávame názor, že teoretické vzdelávanie stredoškolákov má svoje opodstatnenie a pri rešpektovaní istých zásad (názornosti, postupnosti i ďalších) aj nádej na vzdelávací efekt. Samostatné lekcie majú svoju prednosť hlavne v tom, že počas ich trvania na žiakov nepôsobia žiadne rušivé vplyvy prostredia, žiaci sa môžu koncentrovať na výklad učiteľa, ktorý má priestor na uplatňovanie rôznej didaktickej techniky, čo na rôznorodom cvičisku nie je dostupné. Významný je aj moment diskusný, žiaci môžu otázkami vstupovať do problematiky, na druhej strane v otvorenom priestore žiaci viac využívajú pozíciu anonymity, preto je nevyhnutná motivačná argumentácia učiteľa. Pri praktizovaní zásady postupnosti, má učiteľ v ktoromkoľvek momente výkladu, či demonštrácie možnosť uplatňovať vzťahy spätnej väzby a mať prehľad o miere pochopenia problému. Ďalej sa dá konštatovať, že čím kvalitnejšie je pripravená lekcija a miera aktivácie žiakov náležite vysoká, tým vyšší účinok vzdelávanie bude mať. Treba však zvažovať aj ďalšie činitele, ktoré vstupujú do procesu vzdelávania žiakov a v ktorých dominuje vlastné zameranie a chuť žiaka pracovať (učiť sa). Učitelia vo vzácnej zhode tvrdia, že hlbšie oboznamovanie s poznatkami má svoje opodstatnenie len u niektorých žiakov. Takto sa ich vyjadrilo viac ako 28 percent. Blížšie je prezentovaný postoj učiteľov k uplatňovaniu poznatkov vo vyučovaní v obrázku č. 3.

6

aktivitám vo voľnom čase a len **v určitých prípadoch** majú poznatky motivačnú schopnosť vypovedalo 48,3 % učiteľov a 54,5 % žien.



Poznámka: 1 – rozhodne áno 4 – neviem posúdiť
 2 – pravdepodobne áno 5 – asi ani nie
 3 – len u niektorých žiakov

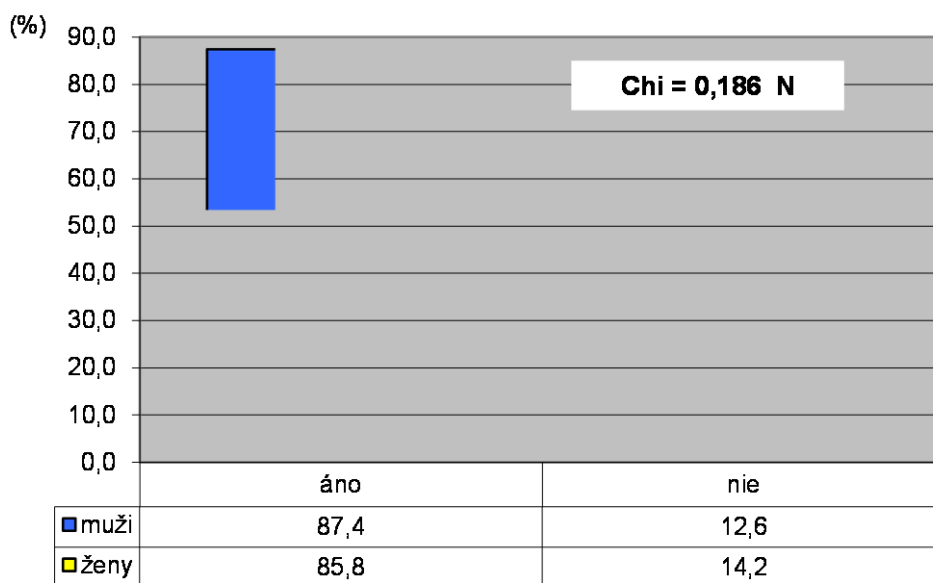
Obr. 3 Má hlbšie oboznamovanie žiakov s poznatkami svoje opodstatnenie ?

Postoj učiteľov k vyučovaniu teoretických poznatkov má pozitívnu tendenciu a takto vnímame aj ich konkrétne počiny realizované na skvalitnenie vlastného teoretického pôsobenia. Podľa vyjadrenia až 80 % všetkých učiteľov by rozhodne prijalo metodický materiál usmerňujúci predkladanie teoretických poznatkov žiakom. Toto vyjadrenie sa dá podporiť aj postojom učiteľov k pripravenosti poskytovať poznatky žiakom. Na otázku: „Cítite sa dostatočne pripravený/a/ na predkladanie teoretických poznatkov žiakom“, učitelia odpovedali nasledovne. Mužov až 68 % sa cíti dostatočne pripravených, ženy boli vo výpovediach skromnejšie, dobre pripravených sa ich cíti len 53 %. Len niektoré poznatky vie fundovane predložiť 32 % mužov – učiteľov a 47 % učiteliek. Z uvedeného konštatujeme, že metodický materiál by rozhodne našiel uplatnenie pri rozširovaní obzoru teoretického pôsobenia učiteľov na stredoškolákov hlavne prvého a druhého ročníka. Učitelia uvádzali témy podľa dôležitosti, ktoré je potrebné žiakom predovšetkým poskytnúť. Sú nasledovné:

- Adaptácia srdcovocievneho a dýchacieho systému na fyzickú záťaž, ďalšie funkčné zmeny organizmu pri systematickej športovej príprave,
- energetické krytie svalovej činnosti pri rôznych druhoch fyzického zaťaženia, racionálna a zdravá výživa,
- procesy regenerácie po rôznom telesnom zaťažovaní,
- biomechanická analýza vybraných pohybových tvarov,
- poznatky z pravidiel individuálnych i kolektívnych športov,
- poznatky z histórie športov, tradícií športu v danom regióne,
- olympizmus a hnutie fair – play,
- zásady tvorby komplexu všeobecne rozvíjajúcich cvičení.

Uvádzané témy je možné dopĺňať, vzájomne kombinovať, ale stanoviť aj úplne nové na základe logického zváženia i doterajších poznatkov žiakov. Je dôležité narábať s poznatkami systematicky, aby si žiaci osvojili ucelený obsah, ktorý budú vedieť aj prakticky používať. Malo by ísť o postupnosť od zvyrazňovania významu pohybových aktivít pre zdravie človeka a zdravý rozvoj osobnosti, cez tvorbu adaptačných mechanizmov organizmu, ďalej ozrejmiť energetické krytie svalovej činnosti a v nadväznosti oboznámiť žiakov s problematikou racionálnej a zdravej výživy. Uplatňovanie racionálnej techniky cvičení na základe biomechanickej analýzy pohybového tvaru, potom by mohlo prísť oboznámenie s procesmi regenerácie po telesnom zaťažovaní a na záver zásady tvorby komplexu všeobecne rozvíjajúcich cvičení. Poznanky k pravidlám športov sa môžu efektívne zaraďovať na začiatku tematického celku a napr. pri pravidlách športových hier odporúčame využiť porovnávaciu metódu obdobného bodu pravidiel dvoch hier. Témy z histórie športov a olympizmu môžeme operatívne zaradiť napr. pri príležitosti významného športového podujatia (OH, MS a pod.), podľa vlastného uváženia aj inak.

Na inom mieste tejto kapitoly sme polemizovali o možnosti realizácie teoretických lekcií v rámci objemu praktického vyučovania. Nie sme striktnými zástancami využitia len tohto priestoru na prezentáciu poznatkov žiakom. Sme za využívanie suplovaných hodín na vzdelávaciu činnosť žiakov a vzhľadom na závažnosť problematiky zdravia vidíme potenciál aj v častiach triednických hodín na odovzdávanie potrebného učiva žiakom. Vhodnosť suplovaných hodín je deklarovaná výpoveďami učiteľov spracovaných v obr. 4.



Obr. 4 Realizácia teoretických lekcií na suplovaných hodinách

Teoretické poznatky z oblasti športu a zdravia majú svoju argumentačnú silu, preto ich vhodné uplatnenie môže silne motivovať žiakov do telovýchovných a športových aktivít vo voľnom čase, čo je aj prirodzeným záujmom všetkých učiteľov telesnej a športovej výchovy. Prieskumom sme zistili, že učitelia poskytujú žiakom poznatky o zdravotnom význame cvičenia **pravidelne** v 28,2 % prípadoch, **často** tieto poznatky poskytuje 51 % učiteľov. Poznanky o praktickom význame cvičenia **pravidelne** poskytuje 25,8 % vyučujúcich a **často** tak robí 55,7 % opýtaných.

Teoretické vzdelávanie žiakov stredných škôl v problematike športu a zdravia treba brať ako neoddeliteľnú súčasť celkového edukačného pôsobenia školy. Zhodnotenie tohto pôsobenia možno očakávať aj v pozitívnom ovplyvnení životného štýlu mládeže.

ZÁVER

Zistili sme, že v predkladaní teoretických poznatkov vo vyučovaní majú učitelia rezervy, pričom ženy sú v tomto smere aktívnejšie. Mieru veku a iným okolnostiam primeraných poznatkov predkladaných v ročníku je potrebné zvýšiť, aby sa fixoval celistvý poznatkový systém upotrebiteľný na praktické využitie žiakmi.

Učitelia vo výraznej miere deklarujú, že poznatky môžu žiakov motivovať aj do voľnočasových telovýchovných a športových aktivít. Tento názor podporujú tvrdením, že hlbšie oboznamovanie žiakov s teoretickými poznatkami má a v uvedenom svoje opodstatnenie. Významnú súvislosť možno odpozorovať aj v dvoch konštatovaniach a to v dostatočnej príprave učiteľov na predkladanie teoretických poznatkov a ich záujme o metodický materiál k daným poznatkom. Požadovanie materiálu prevažuje nad sebedovetím teoretickej pripravenosti učiteľov. Tiež sme toho názoru, že metodický materiál je pre učiteľov potrebný aj z dôvodu inovácie poznatkov aj z potreby ich efektívneho využívania. V závere predchádzajúcej kapitoly sme orientačne navrhli spôsob narábania s teoretickými poznatkami v školskej praxi i možnosti zaradovania teoretických hodín do vyučovania a to nielen telesnej a športovej výchovy. V uplatňovaní teoretických poznatkov vo vyučovaní majú učitelia presvedčivý a nezastupiteľný nástroj uceleného pôsobenia na žiakov.

SÚPIS LITERATÚRY

1. Frano, J.: Tělesná výchova (Experimentální učební text pro II. ročník gymnázia). Praha: SPN, 1980.
2. Klačanský, M.: Zmeny v štruktúre voľného času stredoškôľakov. Bakalárska práca Bratislava: Fakulta telesnej výchovy a športu. 2009.

SUMMARY

THEORETICAL EDUCATION FOR SPORT AND HEALTH SUPORT IN HIGH SCHOOL STUDENTS

Lack of movement is serious factor of decreasing health. For high school students is important to obtain knowledge about appropriate amount of movement for their natural evolution. We asked slovak P.E. teachers about matters of theoretical knowledge application in teaching process, that should motivate students into the non-compulsory physical and sport activity. We found out, that 54,3 % of P.E. teachers consider theoretical education as well-founded. On the other side 28,2 % of them affirm, that education is well-founded only for some students. Teachers are dealing with students knowledge about participation in exercise on health status influence regularly in 28,2 % and often in 51 %. The knowledge about practical meaning of exercise are dealing with students regularly 25,8 % P.E. teachers and often 55,7 % of them. By appropriate structure of theoretical knowledge application and its realisation in appropriate time, should be achieved concrete effect in high school students activisation into non-compulsory physical and sport activity.

AKTUÁLNY PROBLÉM STAROSTLIVOSTI O ZDRAVIE

¹Milan MIKUŠ – ²Michal MODRÁK

¹Fakulta športu Prešovskej univerzity v Prešove, SR

²Metodicko-pedagogické centrum Bratislava, regionálne pracovisko Prešov, SR

RESUMÉ:

Autori vo svojom príspevku pojednávajú o zaťažení pedagogického zamestnanca a predkladajú námety na regeneráciu síl pedagogického zamestnanca. Pripájajú stručnú charakteristiku vybraných regeneračných pohybových a biologických prostriedkov. Súčasťou sú námety na plavecký regeneračný program. Zaoberajú sa vývojovými tendenciami v regenerácii síl učiteľa a podpory zdravia v súčasnosti.

Kľúčové slová : zaťaženie, regenerácie, vybrané regeneračné pohybové a biologické prostriedky, plavecký regeneračný program.

AKTUÁLNA PROBLEMATIKA STAROSTLIVOSTI O ZDRAVIE

Vlastné telo je jediný súper, ktorého nemožno zdolať.

„ Naše telo je usposobené tak, aby nám slúžilo 120 rokov. Ak skutočnosť tomu nezodpovedá, nejde o nedostatok tela, ale príčina v spôsobe ako sa oň staráme“.

K. H. Cooper

Tak v celosvetovom meradle ako aj v SR je v posledných desaťročiach vývoj zdravotného stavu obyvateľstva veľmi nepriaznivý. Týka sa to najmä kardiovaskulárnych ochorení, zhubných nádorov, alergií, chorôb pohybového a oporného aparátu, neuróz a pod.

Zdravie chápeme ako závažnú súčasť ľudského kapitálu. Ťažisko starostlivosti o zdravie sa presúva z rezortu zdravotníctva na občana školu rodičov. Zdravie a výživa v schéme priorit každodenného života zaujímajú popredné miesto. Občania sa zúčastňujú mnohých pohybových, ale aj športových aktivít, na ktorých boli donedávna iba ako diváci.

Úroveň zdravia je determinovaná rovnováhou činiteľov, ktoré určujú jeho kvalitu. Vo všeobecnosti ide o racionálnu výživu, emocionálnu vyváženosť, ekologický čisté prostredie, pravidelnosť v striedaní práce a odpočinku, aktívny životný štýl v podobe kvantitatívne a kvalitatívne hodnotného pohybového režimu. Pôsobenie rozličných fyzikálnych, chemických, biologických a psycho -sociálnych vplyvov v krajinách, s vysokým stupňom technického rozvoja a civilizácie spôsobilo prudký nárast tzv. „civilizačných chorôb“ Liba (2000, 2004, 2005), Feč, K.-Junger, 1995, civilizačných preto, lebo ich zdroje pochádzajú z prostredia vytvoreného človekom a zo spôsobu života. Autori (Labudová, 1996, Šimonek, 1996, Rovný, 1998) sa približne zhodujú v názore, že zdravotný stav človeka závisí od

Tabuľka č. 1 : Úroveň zdravia determinovaná rovnováhou činiteľov, od ktorých závisí zdravotný stav:

8 %	Lekárska starostlivosť
21 %	Ekologické podmienky
21 %	Genetika
50 %	Spôsob života – životný štýl

Novou vednou disciplínou je **valeológia**, ktorej predmetom je zdravie, predmetom lekárskeho vied je choroba (patológia). Valeológia sleduje zákonitosti prevencie, udržania a podpory základnej idey individuálneho zdravia (bližšie Levitskij, 2000).

Liba (2000, s.9) v tejto súvislosti uvádza, Národný program podpory zdravia, ktorý vymedzil tri základné stratégie, postupy smerujúce k zlepšeniu nepriaznivého zdravotného stavu populácie:

Stratégia ochrany zdravia (primárna prevencia z hľadiska celospoločenského).

Zameriava sa predovšetkým na ochranu a zlepšovanie životného prostredia. Sem patrí i starostlivosť i o pracovné prostredie a bezpečnosť pri práci. Ide teda o komplex otázok, ktoré súvisia spôsobením na životného a pracovného prostredia na zdravie populácie. Podstatná časť realizácie spadá mimo rámca možností zdravotníctva..

Stratégia rozvíjania zdravia sa zameriava najmä na zdravý spôsob života. Cieľom je dosiahnutie zmeny postojov spoločnosti i jednotlivca k vlastnému zdraviu prostredníctvom výchovy v rodine, školských a mimoškolských vzdelávacích a výchovných programov, ako aj legislatívnych, ekonomických a sociálne - kultúrnych opatrení. Ide tu o riešenie otázok a problémov výživy obyvateľstva, jeho nedostatočnej fyzickej zdatnosti, problémy fajčenia, nadmerného užívania psychoaktívnych látok (alkoholické nápoje, lieky, zneužívanie drog), o potrebu systematickej pohybovej aktivity, o otázky plánovaného rodičovstva, psychickej hygieny a ďalšie. Určujúcim je tu hľadanie a následná realizácia účinných foriem a metód pôsobenia, ktoré by smerovali k zmene postojov k vlastnému zdraviu a k odstráneniu už existujúcich negatívnych návykov. Je to najdôležitejšia oblasť činností smerujúca k zlepšeniu zdravia obyvateľstva. Úlohou zdravotníctva v tomto procese je vypracovať kvalifikované podklady a prispievať k realizácii jednotlivých úloh.

Stratégia zdravotníckej prevencie je zameraná na zvýšenie motivácie a výchovy k zdravému spôsobu života, ktorá by zahŕňala i problematiku psychickej hygieny, medziľudských vzťahov, výchovu k rodičovstvu, tiež úlohy hromadných oznamovacích prostriedkov i ďalších inštitúcií v procese podpory zdravého spôsobu života. Myslí sa tým zmena orientácie zdravotníckej starostlivosti v primárnej, sekundárnej i následnej starostlivosti v súlade s komplexným bio - psycho - sociálnym prístupom k zdraviu a chorobe, tiež dodržiavanie a rozvíjanie etickej stránky lekárskej a celkovej zdravotníckej starostlivosti v diagnostických, liečebných a preventívnych aspektoch.

ZAŤAŽENIE PEDAGOGICKÉHO ZAMESTNANCA

Pod zaťažením rozumieme *psychickú* a *fyzickú* únavu.

V intenciách tejto problematiky rozoznávame pojmy mechanizmus a príznaky únavy a vnímame – čo prehlbuje a čo odstraňuje únavu.

Mechanizmus únavy

- a) proces znižovania (vyčerpania) funkčných možností buniek mozgovej kôry.
- b) proces obnovy funkčnej schopnosti
- c) proces ochranného útlmu

Príznaky únavy

- a) zníženie celkovej pracovnej výkonnosti (najmä kvalita)
- b) zrýchlenie pulzovej frekvencie, dýchania, zvýšenie krvného tlaku
- c) zhoršenie vzťahu k práci (nechúť, obavy z neúspechu a pod.)
- d) zmeny nášho vzťahu k okolitému prostrediu (precitlivosť, nesprávne reakcie)

Čo prehlbuje únavu :

a)rôzne stimulátory : Káva a iné chemické prostriedky neodstraňujú únavu a jej príčiny. Iba utlmia pocit únavy. Po ich účinkovaní sa dostaví ešte hlbšia únava.

Čo odstraňuje únavu:

a) regenerácia síl, t.j. súbor opatrení a aktivít na odstránenie únavy po zaťažení

NÁMETY NA REGENRÁCIU SÍL

Medzi hlavné prostriedky regenerácie síl zaraďujeme pohybové (pedagogické), psychologické a biologické prostriedky.

Pohybové (pedagogické) prostriedky

Ide o aeróbnu pohybovú aktivitu charakterizovanú vytrvalostnými činnosťami (dlhšie trvanie) miernej intenzity, ktorá je vhodná najmä pre dospelých jedincov , nešportovcov.

Aerobické cvičenia s možnosťou individuálnej pohybovej aktivity, výrazne stimulujúce dýchací a obehový systém. Posilňujú srdcový sval. Patria tu cyklické druhy pohybových aktivít: rýchla chôdza, beh, cvičenia so švihadlom, cyklistika, turistika, aerobik, cvičenia na stacionárnom bicykli, plávanie, beh na lyžiach, korčuľovanie na ľade i kolieskových korčuľoch , švihadlo.

Pohybové a športové a loptové hry, kde sa behá, mapr.: volejbal, basketbal, futbal, tenis, stolný tenis a iné netradičné odvetvia.

Relaxačné, koncentračné, kompenzačné a dýchacie aktivity

a) základná gymnastika, gymnastika v byte - relaxačné, kompenzačné cvičenia, strečing, jógové aktivity a pod.

b) posilňovacie cvičenia pre každého, kondičná gymnastika, kondičná kulturistika, cvičenia vo fitness centrách.

Zdravotne prospešné účinky aeróbnej telesnej aktivity (Buchberger – Fruhbauer – Kvapilík, 1997) :

- ochranno-preventívny vplyv vo vzťahu k rizikám ischemickej choroby srdca (redukcia smrteľných srdečných príhod)
- normalizácia mierne zvýšeného krvného tlaku,
- mierne zníženie rizika ochorenia rakovinou hrubého čreva,
- zvýšenie tolerancie glukózy, ktorá má predpokladaný význam ako prevenciu, tak pre terapiu ľahkých foriem cukrovky,
- spomalenie odvápnovania kostí determinovaného starnutím ,
- zlepšenie výživy kĺbových chrupaviek ako príspevok k prevencii artrózy,
- udržanie dobrej funkčnej kapacity krvného obehu a dýchania,
- psychické uvoľnenie – antistresový a antidepresívny účinok,
- motivácia k preventívne účinnému konaniu a správaniu – kontrola hmotnosti, nefajčiarstvo.

Metodické poznámky k uplatňovaniu pohybových prostriedkov

„ Užitočnosť alebo škodlivosť vecí závisí od ich dávkovania „. Paracelsus.

AEROBICKÉ CVIČENIA

Odporúča sa cvičiť denne (najmenej 2 – 3 x týždenne). Nevynechať cvičenie z denného režimu – je tú súčasť životného štýlu !

Trvanie cvičenia (pohybového zaťaženia) : najmenej 20 minút. Cvičiť až do spotenia
Zaťaženie pri cvičení: Intenzita na úrovni 60 – 90 % maximálnej srdcovej frekvencie.

(Hrčka – Drdácka, 1992) uvádzajú nasledujúce hodnoty :

Vek	Pulzy za 10 sekúnd	Pulzy za minútu
do 25 rokov	14 – 32	142 – 190
36 – 55 rokov	22 – 29	132 – 175
56 – 70 rokov	21 – 27	128 – 156
nad 70 rokov	20 – 25	120 – 150

Jednoduchá pomôcka : $100 \% = (220 - vek) = optimálne zaťaženie$

Príklad : Cvičenec má 45 rokov.

$220 - 45 = 175 \text{ úderov za minútu} = 100 \%$.

Pulzová frekvencia v pásme 60 % až 90 % = 105 – 157 minút, (čo je pre daného cvičenca optimálne zaťaženie).

CVIČENIE NA PRACOVISKU (v kancelárii, v triede)

Ľudský organizmus odpovedá na každú zmenu svojho pokojového stavu reakciou a následnou adaptáciou orgánových systémov na zaťaženie, s postupným zvyšovaním ich funkčnej amplitúdy. Táto reakcia má bezprostredný vplyv na stabilizáciu zdravotného stavu.

Po intenzívnej duševnej práci odporúčame do svojho programu zaradiť prestávky v trvaní 10 – 20 minút.

Obsah a zameranie prestávok (odporúčané činnosti) :

- uvoľniť si golier, manžety, vyzliecť sako, bundu, odložiť hodinky, ak je možné aj topánky
- na chvíľu privrieme oči a sledujeme svoje dýchanie, vykonáme aspoň 6 – 12 vedomých a predĺžených dychov, príjemne sa naladíme
- chôdza po miestnosti pri otvorenom okne
- vybrané strečingové cvičenia alebo jógové cvičenia (ukážka video)
- cvičenia základnej gymnastiky, uvoľňovacie, kompenzačné, dýchacie cvičenia

CVIČENIA DOMA (v byte)

Sú výhodné z hľadiska č a s u. Odporúčame si postupne zabezpečiť pomôcky na efektívne cvičenie doma . Cvičenia : ako na pracovisku

Ďalšie vhodné cvičenia s využitím

- izbového bicykla
- domácej trampolíny
- rebriny
- jednoručných činiek (2 – 15 kg)
- rôznych expandrov

K stabilnému udržiavaniu optimálneho zdravotného stavu napomáhajú psychologické a biologické prostriedky.

PSYCHOLOGICKÉ PROSTRIEDKY

Dobrá pracovná atmosféra, súdržnosť, tolerancia, rešpektovanie osobnostných črt pracovníka

Účelne a zaujímavo využitý voľný čas

Uvedomelé dodržiavanie racionálneho životného režimu

Autogénny tréning

Psychorelaxácia (aj liečiva)

Jóga – meditácie

BIOLOGICKÉ PROSTRIEDKY

Životospráva (najmä stravovanie, spánok)

Rôzne vodné procedúry (kúpeľ, sprcha, podvodná masáž a pod.)

Aplikácia tela (ultrafialové žiarenie, ionoferéza a pod.)

Saunovanie

Masáž, automasáž

METÓDY SEBAUSMERŇOVANIA (Mahoney – Arnkoff, 1979)

Sebamonitorovanie

Metóda aplikácie pravidelných záznamov o vlastnom správaní (stravovanie, fajčenie, telesné cvičenie, atď). Predstavuje lepšiu informovanosť o vlastnom správaní a vedie jedinca k zvýšenému záujmu z menu jeho správania.

Stanovenie cieľa

Ciele by mali byť:

- konkrétne (pravidelne cvičiť, jesť vyváženú stravu
- reálne (dosiahnuteľné)
- primerane náročné (majú predstavovať určitú výzvu)

Podnetová kontrola

Najbežnejšie techniky (napr):

- hneď po jedle sa ísť prejsť
- odstrániť z domu všetky cigarety, zapaľovače, popolníky

Kontrola osobného prostredia (vnútorných podnetov):

- ide o myšlienky, city, fyziologické procesy prebiehajúce vnútri organizmu.
- cieľom je vzdorovať vnútorným „ príkazom „ a vedome sa inštruovať smerom k cieľu dosiahnuť zmenu zdravotného správania

Sebaposilňovanie

Aplikované sú tu posilňovače, zvolené osobou, ktoré sú bezprostredné, jednoduché a pre daného človeka žiadúce, napr.:

- „ Teší ma, že sa mi to podarilo „
- „ Takto budem vyzerat' lepšie „
- „ Usilujem sa o to preto, aby som bol zdravší „
- „ Urobil som kus dobrej práce „

Podpora sociálneho prostredia

Ide o zmysluplnú metódu zmeny správania, s cieľom zariadiť situáciu v sociálnom prostredí tak, že bude prinášať posilnenie k dosiahnutiu zdravotného cieľa. Výborným druhom posilnenia a zároveň vynikajúcou podnetovou kontrolou je v tomto smere spoluúčasť rodinných príslušníkov, priateľov a známych.

STRUČNÁ CHRAKTERISTIKA VYBRANÝCH REGENERAČNÝCH A BIOLOGICKÝCH PROSTRIEDKOV

Poznanie zásad a požiadaviek *biologickej* rytmickosti počas dňa je súčasťou optimalizácie pôsobenia na telesný a funkčný rozvoj organizmu a na

možnosti ovplyvňovania výkonnosti, teda na zdravie a kvalitu života. Ľudský organizmus sa riadi rytmom práce srdca a ciev, žalúdka pečene, obličiek, endokrinných žliaz, elektrických

javov v mozgu i striedaním spánku a bdenia, aktivity a pokoja. „*Biorytmy môžeme charakterizovať ako cyklicky sa opakujúce procesy v živých organizmoch vo viac – menej pravidelných časových intervaloch*“ (Liba, J. 2005, s. 154).

Regenerácia je proces zameraný na podporu zotavenia telesných a duševných procesov, ktorých pokojová rovnováha bola predchádzajúcou činnosťou narušená a viedla k určitému stupňu únavy. Regeneračný proces zabezpečujú telovýchovní pedagógovia, telovýchovní lekári a odborní regenerační pracovníci. Prostriedky aplikované v regenerácii rozdeľujeme na prostriedky pedagogické, psychologické, biologické a farmakologické.

V našom prípade sa budeme zaoberať aplikáciou strečingu, jógových cvičení, automasážou a plaveckým programom.

S T R E Č I N G

Strečing (angl. naťahovanie, roztahovanie) je metóda naťahovacích cvičení, ktorými sa zlepšuje kĺbová pohyblivosť. Strečing ponímame ako systém cvičení, pri ktorých sa na základe princípu „ *napnutie – uvoľnenie – natiiahnutie svalu s výdržou v natiiahnutí* „ rozvíja roztahovacia schopnosť svalu a v jeho dôsledku aj pohyblivosť v kĺboch.

Prvou fázou strečingu je napínanie (z fysiologického hľadiska ide o tzv. izometrickú kontrakciu).

Druhou fázou je uvoľnenie svalu.

Tretia fáza – vlastná fáza strečingu je naťahovanie svalu. Ide o značné natiiahnutie svalu a zotrvanie v ňom 20 – 30 sekúnd. Strečingové cvičenia sa odporúčajú robiť pre jednotlivé svalové skupiny v nasledujúcom poradí :

svaly hrudníka
svaly chrbta a krku
svaly vnútorných stehien
svaly lýtky
svaly prednej časti stehien
svaly prednej časti predkolenia
svaly zadnej časti stehien a kolenové väzy
svaly panvy

Metodické pokyny

Strečing si vyžaduje pravidelnosť

Po precvičení určitej skupiny svalov je vhodné naťahovať aj antagonistov

Ak sa vykonáva naťahovanie v kolennom kĺbe, musia byť vystreté a smerom dozadu

Pri zranení alebo pri bolestiach vo svaloch, kĺboch, šľachách treba od strečingu upustiť

Strečing je vhodný najmä ako cvičenie na pracovisku a doma (individuálne).

NÁMETY NA PLAVECKÝ REGENERAČNÝ PROGRAM

Vysvetlivky:

P – K – Z plavecký spôsob prsia, kraul, znak

SZn- modifikácia – súpažný znak

HR -- hrabavý plavecký spôsob

PP - - plávanie pod vodou

ZPl J.: – základná plavecká jednotka relaxačného plaveckého programu
má trvanie 15 -20 minút, s prestávkami - (minimálne 300 m)

PlJpP:..... - plavecká jednotka relaxačného plaveckého programu pre

pokročilých má trvanie 30 -35 minút, s prestávkami - (minimálne 500 m)

Je potrebné vedieť, že teplota vodného prostredia je o 10 stupňov nižšia ako telesná teplota ľudského tela. Organizmus si pri kontakte so studenším vodným prostredím vytvorí tukové bunky, ktoré sa „ spália „ plávaním pri prekonaní aspoň 300 m vzdialenosti.

Relaxačný program č. 1 (základný)

<i>Cieľ: Rozvoj dychovej kapacity, aplikácia techniky spôsob.P,K,Z,SZn</i>			
Čo plávať	koľko (m)	(m)	spolu
P - rozplávanie	Voľne	50	300 m
Z - rozplávanie	voľne	25	
P – s obmedzeným dýchaním	5 nádychov na 25 m	50	
K - na techniku	voľne	50	
SZn - na techniku	voľne	50	
K - na techniku	voľne	25	
PP - kyslíkový dlh	voľne 2 x 12,5	25	
SZn - na techniku	voľne	25	
P - vyplávanie	4 x 25 m	100	

Relaxačný program č. 2 (zdokonaľovací)

<i>Cieľ: Rozvoj dychovej kapacity, aplikácia techniky spôsob.P,K,Z,SZn</i>			
Čo plávať	koľko (m)	(m)	spolu
P - rozplávanie	Voľne	100	500 m
Z - rozplávanie	voľne	25	
P – s obmedzeným dýchaním	5 nádychov na 25 m	50	
K - na techniku	voľne	25	
SZn - na techniku	voľne	75	
K - na techniku	voľne	25	
PP - kyslíkový dlh	voľne 2 x 12,5	25	
SZn - na techniku	voľne	25	
P - vyplávanie	4 x 25 m	150	

Relaxačný program č. 3 (pokročilí)

<i>Cieľ: Rozvoj dychovej kapacity, aplikácia techniky spôsob.P,K,Z,SZn</i>			
Čo plávať	koľko (m)	(m)	spolu
P - rozplávanie	Voľne	100	750
Z - rozplávanie	voľne	50	
P – s obmedzeným dýchaním	5 nádychov na 25 m	100	
K - na techniku	voľne	50	
SZn - na techniku	voľne	100	
K - na techniku	voľne	50	
PP - kyslíkový dlh	voľne 2 x 12,5	50	
SZn - na techniku	voľne	50	
P - vyplávanie	4 x 25 m	200	

VÝVOJOVÉ TENDENCIE REGENERÁCIA SÍL A PODPORA ZDRAVIA V SÚČASNOSTI

Cieľom pripravovaného štúdiálneho odboru – vnútorná ekológia človeka – je naučiť sa žiť zmysluplný, pozitívny život. Komplexne sa rozvíjať. Ekológia je definovateľná rovnováhou a harmóniou medzi živými organizmami a prostredím. Na konci všetkých snažení o zachovaní života na Zemi je človek.

Zdravotná výchova a podpora zdravia majú za cieľ vzdelávať obyvateľov v otázkach zdravia a o predchádzaní chorôb. Zdravotná výchova je súčasťou zdravotnej starostlivosti podľa zákona o zdraví - pôvodne z. 20/63 a dnes z. 272/94 a 277/94. Cieľom je zvyšovanie zdravotného uvedomenia.

S tým súvisia pojmy:

zdravotné uvedomenie - vedomosti o zdraví a chorobách,

podpora zdravia - zahŕňa v sebe primárnu ale aj predprimárnu prevenciu

zdravotná gramotnosť - napr. vedomostné a sociálne schopnosti. (Brtková – Uher, 2003.

Je dôležité zdôrazňovať význam osvojenia si všeobecných poznatkov z telesnej kultúry, hygieny a zdravovedy. Pri koncepcii obsahu poznatkov a rozsahu požiadaviek je stanovené, aby žiak bol schopný vymenovať časti ľudského tela s jeho hlavnými orgánmi. Vysvetliť na čo slúži zameraný údaj srdcovej frekvencie po cvičení. Od učiteľa sa vyžaduje primeraným spôsobom dôležitosť významu cvičenia a športovania pre zdravie, ako je možno otužovať organizmus, vymenovať požiadavky na hygienu tela, odievanie, hygienu v priebehu a po telovýchovnej aktivite. Učiteľ musí vedieť primeraným spôsobom vysvetliť škodlivosť fajčenia, alkoholu a drog pre mladý organizmus. Pedagóg má vedieť ukázať základné polohy správneho držania tela v stoji, v sede a primerane vysvetliť ich význam, ďalej vymenovať a v praxi aplikovať zásady bezpečného správania.

Učiteľ má vedieť aplikovať poznatky z telesnej kultúry. (Zdravie a aktívny prístup k nemu, životospráva, zlozvyky, kladný vplyv pohybovej aktivity na zdravie, telesná hygiena, bezpečné správanie).

Vysvetliť význam pozitívneho vplyvu pohybovej aktivity na telesné a duševné zdravie. Pochopiť a vysvetliť vplyv alkoholu, fajčenia a drog na zdravie a pohybovú výkonnosť. Pochopiť význam správneho držania tela a starostlivosti o vlastné zdravie, zdravý denný režim. Dodržiavať v praxi zásady prvej pomoci sebe a iným. Vysvetliť a v praxi dodržiavať základné bezpečnostné a hygienické požiadavky.

Každý učiteľ poznatkami z tejto oblasti môže byť nápomocný pri harmonizácii spoločnosti , konkrétne v oblasti projektov zdravej školy a otvorenej školy.

SÚPIS LITERATÚRY

BRTKOVÁ, M. – UHER, I. 2003. Zdravotná výchova a podpora zdravia v súčasnosti. In. Zdravá škola. Zborník z 8. vedeckej konferencie. MPC Prešov. ISBN 80-8045-320-9.

DIAMOND, H. – DIAMOND, M. 1992. Ako si ovládať telo. Nyíregyháza, Hyirég.

HRČKA, J. 2000. Šport pre všetkých. ManaCon Prešov. ISBN 80 –85668–97 -1

JUNGER, J. – ZUZKOVÁ, K. 1998. Pohybové programy pre všetkých. Prešov : Fakulta humanitných a prírodných vied. ISBN 80 – 88885 – 89 – 2

KASSAY, F. 1991. Potreba rekvalifikačného štúdia vnútorná ekológia človeka. In. Naučme sa žiť. Žilina, Humanita a zdravie pre Teba.

KOMADEL, L. a kol. 1985. Telovýchovné lekárstvo. Bratislava, SPN.

LEVITSKIJ, V. 2000. Valeológia – nová vedná disciplína o zdraví. In. Trendy športu pre všetkých a psychomotorika. Bratislava SOV 2000, pp. 23 – 26, ISBN 80-88901-36-7

- LABUDOVÁ, J. 2003. Vplyv pohybu na zmeny zdravotného stavu a výskyt rizikových faktorov v režime občana. In. Medzinárodná vedecká konferencia. Elektronický zborník. Prešov 26. – 27. 06. 2003. ISBN 80-8068-198-8.
- LIBA, J. 2000. Výchova k zdraviu a pohyb. Prešov, PU FHPV. ISBN 80-88885-89-2.
- LIBA, J. 2005. Výchova k zdraviu a škola. Prešovská univerzita v Prešove. Pedagogická fakulta. ISBN 80 – 8068 – 336 – 0.
- MAČUROVÁ, Ľ. – BRTKOVÁ, M. 1990. Školské zdravotníctvo pre študentov 1. ročníka 1. – 4. Vysokoškolské učebné texty. Prešov, PdF UPJŠ.
- MIKUŠ, M. – KRÍŠANDA, A. – PAJTÁŠ, I. 2000. Pohľad na postavenie zdravia, zdravého životného štýlu v hodnotovom systéme žiakov, učiteľov a rodičov. In. Zborník prác zo 6. vedeckej konferencie. Zdravá škola. MPC Prešov, 2000. s. 18 – 20. ISBN 80-8045-229-6.
- MODRÁK, M. 2005. Korekcia oslabení oporno-pohybovej sústavy v zdravotnej telesnej výchove aplikáciou plaveckej výučby. MPC Prešov. ISBN 80-8045-375-6.
- PREISLEROVÁ, T. 1985. Plávanie. SÚV ČSZTV a SPORTPROPAG, Praha.
- ŠTULRAJTER, V. 1995. Biopotenciál, biorytmus, strečing. In. Telesná výchova a šport. Terminologický a výkladový slovník. F.R.& G. spol. s.r.o., Bratislava ISBN 80 – 85508 – 26 – 5. s. 45 – 46, s. 249 – 250.
- SÝKORA, F. a kol. 1995. Telesná výchova a šport. Terminologický a výkladový slovník, 2. zväzok. Bratislava. F.R.a G. spol. s. r. o. ISBN 80-85508-25-6.
- THURZOVÁ, E. 1995. Regenerácia. In. Telesná výchova a šport. Terminologický a výkladový slovník. F.R.& G. spol. s.r.o., Bratislava ISBN 80 – 85508 – 26 – 5. s. 216 – 217.
- ZDRAVOVEDA. ZDRAVIE – encyklopédia. 1992. Veda, SAV.

SUMMARY

CURRENT ISSUE OF HEALTH CARE

In this contribution the authors deal with the strain of teaching staff. They submit feedback of how to regenerate the power of teaching staff. A brief description of selected recovery movement and biological resources is added. The ideas for regenerating swimming program are included. The authors deal with the developmental trends in the teachers' force regeneration and health promotion in present.

ÚROVEŇ POSTOJOV K TELESNEJ VÝCHOVE A ŠPORTU ŽIAKOV ZŠ V STREDOSLOVENSKOM REGIÓNE

Pavol BARTÍK

KTVŠ FHV UMB Banská Bystrica

RESUMÉ

Autor v príspevku prezentuje čiastkové výsledky výskumu realizovaného v rámci grantu VEGA 1/4505/07. Cieľom realizovaného výskumu bolo zistiť, aké postoje k telesnej výchove a pohybovým a športovým aktivitám majú žiaci základných škôl. Skúmaný súbor tvorilo 621 žiakov 4.ročníka základných škôl stredoslovenského regiónu a 1606 žiakov 9.ročníka základných škôl. Na získanie faktografického materiálu boli použité štandardizované dotazníky. Výskumom bolo zistené, že až 73,75% žiakov 4.ročníkov malo pozitívny postoj k telesnej výchove a športu. Naopak, len 45,21% žiakov 9.ročníkov malo pozitívny postoj k telesnej výchove a športu a až 52,55% žiakov malo k telesnej výchove a športu indiferentný postoj.

Kľúčové slová: postoje, telesná výchova a šport, žiaci

ÚVOD

Plnením špecifických výchovných cieľov telesnej výchovy sa vytvárajú pozitívne postoje žiakov k športu, vytvára sa záujem o rôzne druhy športových a telovýchovných odvetví so snahou dosiahnuť v nich výkon primeraný vlastným pohybovým predpokladom.

Problematickou zisťovania postojov žiakov k telesnej výchove sa na základných školách v minulosti zaoberali ďalej napr. Chromík a kol. (1993); Antala - Dorošová (1996); Görner - Starší (2001); Bartík (2005, 2006, 2007), Vladovičová – Novotná (2005) a i.

V otázke postojov k školskej telesnej výchove u žiakov 6. a 8 ročníkov ZŠ považujeme za zaujímavé výsledky vo vybraných ZŠ Stredoslovenského kraja, ktoré prezentovali Görner - Starší (2001).

Uvedení autori zistili, že u žiakov a žiačok 6. a 8. ročníkov vybraných ZŠ prevažujú pozitívne postoje k školskej telesnej výchove a športu.

Okrem dobrej práce učiteľov telesnej výchovy pripísali autori pozitívne názory na školskú telesnú výchovu a šport najmä faktu, že šport sa stal pre svoju popularitu vytvorenú médiami (najmä televíziou) významným spoločenským fenoménom.

Bartík (2005) zistil u žiakov 2. stupňa ZŠ na vybraných školách ZŠ na východnom Slovensku v Starej Ľubovni a v Jakubovanoch prevahu veľmi pozitívnych a pozitívnych postojov nad postojmi indiferentnými, negatívnymi a veľmi negatívnymi. Veľmi pozitívne a pozitívne postoje k telesnej výchove a športu prejavilo 75% žiakov, indiferentné postoje 12% žiakov a negatívne a veľmi negatívne postoje malo 13% žiakov. Autor považuje za dôležité pozitívne ovplyvňovanie vzťahu u detí k telesnej výchove vôbec, formovanie jeho vedomia, výchovu k aktívnej starostlivosti o svoj zdravotný stav, rozširovanie vedomostí použiteľných v ďalšom živote a najmä potrebu vytvárať kladný postoj žiaka k telovýchovnej činnosti a k telesnej kultúre.

V ďalšom výskume sa Bartík (2005) venoval tejto istej otázke v inej časti východného Slovenska. Výskumom vykonaným na základných školách v meste Kežmarok a dedinách v blízkom okolí zistil, že žiaci 2. stupňa skúmaných základných škôl majú pozitívny vzťah k telesnej výchove. Výskumom bolo zistené, že žiaci 5. ročníkov mali pozitívnejší postoj

k telesnej výchove ako žiaci 9. ročníkov. Zvlášť výrazne sa to prejavilo v skupine dievčat, kde deviatačky z mesta iba v 56,7% prípadoch prejavili pozitívny postoj, kým piatačky až v 80%.

Bartík (2007) skúmal postoje žiakov 1. stupňa ZŠ k telesnej výchove na šiestich vybraných základných školách v meste Banská Bystrica. Veľmi pozitívny a pozitívny postoj vyjadrilo 72,35% žiakov, indiferentný postoj zaujalo 26,4% žiakov a negatívny postoj prezentovalo iba 1,17% žiakov. Chlapci mali pozitívnejší postoj k telesnej výchove ako dievčatá, keď 79,22% chlapcov vyjadrilo pozitívny postoj a len 66,66% dievčat. V jednom z posledných výskumov Bartík – Mesiarik (2009) zisťovali úroveň postojov žiakov základných škôl v banskobystrickom regióne k telesnej výchove a športu. Zistili, že u žiakov prevládali indiferentné postoje.

Postoje žiakov pohybovo nadpriemerných a pohybovo podpriemerných ku školskej telesnej výchove skúmali vo vekovej kategórii stredoškolákov Antala – Dorošová (1996), ktorým sa u skúmaných 15 ročných žiakov v bratislavských gymnáziách v otázke obľúbenosti telesnej výchovy potvrdili dovtedy známe výskumy, ktoré poukazovali na stále vysokú mieru obľúbenosti tohto predmetu a korešpondovali s výskumami psychológov. Góna (1997) realizovala výskum v uvedenej oblasti školskej telesnej výchovy a športu na stredných školách v olomouckom regióne (Česká republika) a v katowickom regióne (Poľsko), keď okrem iného zistila prevažujúci pozitívny postoj a vzťah študentov vybraných stredných škôl k hodinám telesnej výchovy od 59, 84% do 77,07% v olomouckom regióne a od 59,40% do 84,62% v katowickom regióne. Medzi obidvoma regiónmi pri porovnaní výsledkov výskumu nezistila podstatnejšie rozdiely.

Vo svojich záveroch odporúča „rolu žiaka“ v didaktickom procese podporiť aj častejším vytváraním didaktických situácií, v ktorých sa žiaci môžu samostatne rozhodovať, samostatne riešiť uložené úlohy a riešiť vzniknuté, či zámerne navodené „otvorené“, „problémové“, alternatívne a obdobné situácie.

CIEĽ A HYPOTÉZY VÝSKUMU

Cieľom nášho výskumu bolo zistiť u žiakov a žiačok štvrtých a deviatych ročníkov vybraných mestských a vidieckych základných škôl stredoslovenského regiónu ich postoje ku školskej telesnej výchove a športu.

H 1:

Na základe štúdia dostupných literárnych prameňov predpokladáme, že u žiakov štvrtých ročníkov základných škôl budú prevládať pozitívne postoje k telesnej výchove a športu a u žiakov deviatych ročníkov základných škôl budú prevládať indiferentné postoje k telesnej výchove a športu.

H 2:

Chlapci budú mať pozitívnejšie postoje k školskej telesnej výchove a športu ako dievčatá.

H 3:

Žiaci mestských ZŠ budú mať pozitívnejšie postoje k školskej telesnej výchove a športu ako žiaci z vidieckych ZŠ.

METODIKA VÝSKUMU

Charakteristika skúmaného súboru:

Celkove sa výskumu zúčastnilo 621 žiakov štvrtých ročníkov základných škôl stredoslovenského regiónu. Z uvedeného počtu bolo 303 chlapcov a 318 dievčat a 1606 respondentov, žiakov deviatych ročníkov základných škôl. Z uvedeného počtu bolo 826 chlapcov a 780 dievčat.

Metódy získavania faktografického materiálu

Metóda dotazníka

1. Na zistenie intenzity postojov žiakov 4.ročníka základnej školy k telesnej výchove a športu sme použili dotazník podľa Siváka et al. (2001).

Uvedený dotazník je rozdelený na tri dimenzie, kde každá obsahuje šesť položiek – výrokov, ktoré monitorujú kognitívnu, emotívnu a konatívnu zložku postoja. Žiaci vyjadrovali svoje stanovisko ku každej položke.

Kognitívna zložka postoja - úzko súvisí s osvojovaním špecifických i všeobecných poznatkov z telesnej kultúry, hygieny, zdravotvedy, teda elementárnych teoretických základov telovýchovného vzdelania.

Emotívna zložka postoja – citová zložka postoja, práve táto zložka sa pokladá v tomto veku za veľmi dôležitú pri vytváraní postoja k telesnej výchove.

Konatívna zložka postoja – tu ide o žiakovu aktivitu, jeho aktívne zapojenie do pohybových aktivít. Ide tu najmä o vôľu vykonávať pohybovú činnosť a zapojenie do aktívnej činnosti.

Kvalita celkového postoja sa vyjadruje nasledovne:

0 – 7 bodov	veľmi negatívny postoj
8 – 14 bodov	negatívny postoj
15 – 22 bodov	indiferentný postoj
23 – 28 bodov	pozitívny postoj
29 – 36 bodov	veľmi pozitívny postoj

K jednotlivým zložkám postoja (kognitívna, emotívna, konatívna) je hodnotenie postoja nasledovné:

0 – 2 body	veľmi negatívny postoj
3 – 5 bodov	negatívny postoj
6 – 7 bodov	indiferentný postoj
8 – 9 bodov	pozitívny postoj
10 – 12 bodov	veľmi pozitívny postoj

Dotazník sme vyhodnocovali podľa tohto kľúča:

A, pozitívna zložka bola ohodnotená - 2 body.....áno
- 1 bod.....niekedy áno, niekedy nie
- 0 bodov.....nie

B, negatívna zložka bola ohodnotená - 2 body.....nie
- 1 bod.....niekedy áno, niekedy nie
- 0 bodov.....nie

2. Na zistenie postojov žiakov deviatych ročníkov základnej školy k telesnej výchove a športu sme použili dotazník podľa Siváka et.al. (2000).

Dotazník pre žiakov 9. ročníka základnej školy je určený na zistenie špecifického deklaratívneho postoja k telovýchovným činnostiam. Dotazník obsahuje 51 položiek a zameriava sa na poznávaciu, emotívnu a konatívnu zložku postoja. Pre každú z uvedených zložiek je určených 17 položiek.

Žiak zaujíma svoje stanovisko ku každej položke záznamom do archu odpovedí podčiarknutím jednej z možností.

Žiak si vyberá iba jednu z troch alternatív:

áno – neviem – nie.

Vyhodnocovanie odpovedí žiakov sa realizuje podľa kľúča:

- v pozitívnych položkách

áno = 2 body

neviem = 1 bod

nie = 0 bodov

- v negatívnych položkách

áno = 0 bodov

neviem = 1 bod

nie = 2 body

Negatívne položky sú: 11, 12, 13, 16, 17, 34, 46, 48, 51. Ostatné položky sú pozitívne.

Maximálny počet bodov v každej položke postoja je 34 bodov.

Maximálny počet bodov za celý dotazník je 102 bodov.

Intenzitu postoja k telesnej výchove určuje celkový zisk bodov a to:

- **negatívny postoj** - od 0 do 34 bodov
- **indiferentný postoj** - od 35 do 68 bodov
- **pozitívny postoj** - od 69 do 102 bodov

VÝSLEDKY VÝSKUMU

Zhrnutie výsledkov žiakov 4.ročníka skúmaných základných škôl v oblasti ich postojov k telesnej výchove a športu:

1. Výskumu sa zúčastnilo celkovo 621 žiakov, z toho bolo 303 chlapcov a 318 dievčat. Žiakov z mestských základných škôl bolo 413 a žiakov z vidieckych základných škôl bolo 208.
2. Intenzita postojov k telesnej výchove a športu u chlapcov bola nasledovná: Spolu 227 chlapcov t.j. 74,92% prejavilo k telesnej výchove a športu pozitívny postoj. Indiferentný postoj malo 64 chlapcov t.j. 21,12%. Len 12 žiakov malo negatívny postoj (3, 96%).
3. Intenzita postojov k telesnej výchove a športu u dievčat bola nasledovná: Spolu 231 dievčat t.j. 72,64% prejavilo k telesnej výchove a športu pozitívny postoj. Indiferentný postoj malo 82 dievčat t.j. 25,79%. Len 5 dievčat malo negatívny postoj (1,57%).
4. Intenzita postojov k telesnej výchove a športu u žiakov z mestských škôl bola nasledovná: Spolu 298 žiakov t.j. 72,15% prejavilo k telesnej výchove a športu pozitívny postoj. Indiferentný postoj malo 102 žiakov t.j. 24,70%. Len 13 žiakov malo negatívny postoj (3,15%).
5. Intenzita postojov k telesnej výchove a športu u žiakov z vidieckych škôl bola nasledovná: Spolu 160 žiakov t.j. 76,92% prejavilo k telesnej výchove a športu pozitívny postoj. Indiferentný postoj malo 44 žiakov t.j. 21,15%. Len 4 žiaci malo negatívny postoj (1,93%).
6. Celkovo zo 621 respondentov prejavilo pozitívny postoj k telesnej výchove a športu 458 žiakov t.j. 73,75%. Indiferentný postoj malo 146 žiakov t.j. 23,51% a negatívny postoj zaujalo len 17 žiakov t.j. 2,74%.
7. Chlapci mali v priemere pozitívnejší postoj k telesnej výchove a športu ako dievčatá, ale uvedený rozdiel nebol štatisticky významný. Žiaci z vidieckych základných škôl mali pozitívnejší postoj k telesnej výchove a športu ako žiaci z mestských základných škôl, ale uvedený rozdiel nebol štatisticky významný.

Zhrnutie výsledkov žiakov 9.ročníka skúmaných základných škôl v oblasti ich postojov k telesnej výchove a športu:

1. Výskumu sa zúčastnilo celkove 1606 žiakov, z toho bolo 826 chlapcov a 780 dievčat. Žiakov z mestských základných škôl bolo 1034 a žiakov z vidieckych základných škôl bolo 572.
2. Intenzita postojov k telesnej výchove a športu u chlapcov bola nasledovná: Spolu 381 chlapcov t.j. 46,12% prejavilo k telesnej výchove a športu pozitívny postoj. Indiferentný postoj malo 433 chlapcov t.j. 52,42%. Len 12 žiakov malo negatívny postoj (1,46%).
3. Intenzita postojov k telesnej výchove a športu u dievčat bola nasledovná: Spolu 345 dievčat t.j. 44,23% prejavilo k telesnej výchove a športu pozitívny postoj. Indiferentný postoj malo 411 dievčat t.j. 52,69%. Len 24 dievčat malo negatívny postoj (3,08%).
4. Intenzita postojov k telesnej výchove a športu u žiakov z mestských škôl bola nasledovná: Spolu 436 žiakov t.j. 42,16% prejavilo k telesnej výchove a športu pozitívny postoj. Indiferentný postoj malo 572 žiakov t.j. 55,32%. Len 26 žiakov malo negatívny postoj (2,52%).
5. Intenzita postojov k telesnej výchove a športu u žiakov z vidieckych škôl bola nasledovná: Spolu 290 žiakov t.j. 50,69% prejavilo k telesnej výchove a športu pozitívny postoj. Indiferentný postoj malo 272 žiakov t.j. 47,55%. Len 10 žiakov malo negatívny postoj (1,76%).
6. Celkove z 1606 respondentov prejavilo pozitívny postoj k telesnej výchove a športu 726 žiakov t.j. 45,21%. Indiferentný postoj malo až 844 žiakov t.j. 52,55% a negatívny postoj zaujalo len 36 žiakov t.j. 2,24%.
7. Chlapci mali v priemere pozitívnejší postoj k telesnej výchove a športu ako dievčatá, ale uvedený rozdiel nebol štatisticky významný. Žiaci z vidieckych základných škôl mali pozitívnejší postoj k telesnej výchove a športu ako žiaci z mestských základných škôl a uvedený rozdiel bol štatisticky významný na 5% hladine štatistickej významnosti.

ZÁVER

Cieľom nášho výskumu bolo zistiť u žiakov a žiačok štvrtých a deviatych ročníkov vybraných mestských a vidieckych základných škôl ich postoje ku školskej telesnej výchove a športu. Môžeme konštatovať, že realizáciou stanovených úloh výskumu sme cieľ splnili.

V prvej hypotéze sme predpokladali, že u žiakov štvrtých ročníkov základných škôl budú prevládať pozitívne postoje k telesnej výchove a športu a u žiakov deviatych ročníkov základných škôl budú prevládať indiferentné postoje k telesnej výchove a športu. **Na základe výsledkov nášho výskumu konštatujeme, že hypotéza sa potvrdila. Až 73,75% žiakov štvrtých ročníkov prejavilo k telesnej výchove a športu pozitívne postoje a 52,55% žiakov deviatych ročníkov malo k telesnej výchove a športu indiferentný postoj.**

V druhej hypotéze sme predpokladali, že chlapci budú mať pozitívnejšie postoje k školskej telesnej výchove a športu ako dievčatá. **Na základe výsledkov nášho výskumu konštatujeme, že hypotéza sa potvrdila. Chlapci štvrtých aj deviatych ročníkov skúmaných základných škôl mali pozitívnejší postoj k telesnej výchove a športu ako dievčatá.**

V tretej hypotéze sme predpokladali, že žiaci z mestských základných škôl budú mať pozitívnejšie postoje k školskej telesnej výchove a športu ako žiaci z vidieckych ZŠ. **Na základe výsledkov nášho výskumu konštatujeme, že hypotéza sa nepotvrdila. Chlapci štvrtých aj deviatych ročníkov skúmaných mestských základných škôl nemali pozitívnejší postoj k telesnej výchove a športu ako žiaci z vidieckych základných škôl. Zvlášť výrazne sa to prejavilo u žiakov deviatych ročníkov, kde 50,69% žiakov**

z vidieckych škôl malo pozitívny postoj k telesnej výchove a športu a z mestských škôl to bolo len 42,16% žiakov.

Pre potreby praxe odporúčame skvalitniť výchovno-vzdelávací proces v školskej telesnej výchove, zavádzať netradičné pohybové a športové aktivity, modernizovať obsah vyučovania, formy a metódy práce. Zlepšiť priestorové a materiálne vybavenie škôl. Zaktivizovať spoluprácu školy s rodičmi a športovými klubmi s cieľom zlepšiť postoje žiakov k školskej telesnej výchove a pravidelnej pohybovej a športovej aktivite a to najmä na 2.stupni základnej školy. Väčšiu pozornosť je potrebné venovať aj teoretickému vzdelávaniu žiakov z telesnej výchovy a športu.

LITERATÚRA

- ANTALA, B. - DOROŠOVÁ, S. 1996. Postoje žiakov pohybovo podpriemerných a pohybovo nadpriemerných ku školskej telesnej výchove. In *Telesná výchova a šport*, roč. 6, 1996, č. 4. ISSN 1335-2245, s. 8 - 10.
- BARTÍK, P. 2005. Postoje žiakov 2. stupňa základnej školy k telesnej výchove. In *Acta universitatis Matthiae Belii, Zborník vedeckovýskumných prác*, č. 9. Banská Bystrica: PF UMB, 2005. ISBN 80-8083-161-0, s. 158 - 164.
- BARTÍK, P. 2006. Postoje žiakov 1. stupňa ZŠ k telesnej výchove a pohybovým aktivitám v regióne Čadca. In *Sborník referátů z 6. 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. 2007. Úroveň plnenia vzdelávacích štandardov z telesnej výchovy na 1. stupni ZŠ na vybraných školách v Banskej Bystrici. In *Telovýchovný proces na školách, Recenzovaný zborník vedecko - výskumných prác*. Banská Bystrica: PF UMB, 2007. ISBN 978-80-8083-501-9, s. 25-45.
- BARTÍK, P. 2007. 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, 2007. ISBN 978-80-8083-501-9, s. 46-56.
- BARTÍK, P. 2007. Postoje žiakov 5. a 9. ročníkov na vybraných ZŠ k telesnej výchove. In *Optimální působení tělesné zátěže a výživy. Sborník příspěvku ze XVI. Ročníku interdisciplinární konference s mezinárodní účastí*. Hradec Králové: PF UHK, 2007. ISBN 978-80-7041-513-9, s. 210 - 216.
- BARTÍK, P. – MESIARIK, P. 2009. Postoje žiakov deviateho ročníka základných škôl v stredoslovenskom regióne k školskej telesnej výchove a športu. In *Tel. Vých. Šport*, 19, 2009, 1 s.4-6. ISSN 1335-2245.
- GÓRNA, K. 1997. Vztah chlapců a dívek středních škol olomouckého a katowického regionu k vyučovacím jednotkám tělesné výchovy. In *Telesná výchova a sport mládeže*, roč. 63, 1997, č. 5. ISSN 0323-0449, s. 41 - 43.
- GÖRNER, K - STARŠÍ, J. 2001. *Postoje, vedomosti a názory žiakov II. stupňa ZŠ na telesnú výchovu*. Banská Bystrica: UMB, Fakulta humanitných vied, 2001, 162 s. ISBN 80-8055-565-6.
- CHROMÍK, M. et al. 1993. *Didaktika telesnej výchovy*. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava, 1993. 200 s. ISBN 80-224-0349-6.
- SIVÁK, J. et al. 2000. *Vzdelávací štandard z telesnej výchovy pre 2. stupeň základných škôl*. Bratislava: MŠ SR, 2000. 31 s.

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.

SUMMARY

The aim of this Project was to find out the level of the attitudes of pupils at basic schools in region of Central Slovakia to Physical Education and Sport.

The research sample consisted of 621 pupils of 4th forms and 1606 pupils of 9th forms of basic schools. The main research methods were educational test and questionnaire. We found out that 73.75% pupils of 4th forms showed positive attitudes to Physical Education and Sport and only 45.21% pupils of 9th forms showed positive attitudes to Physical Education and Sport and 52.55% pupils showed indifferent attitudes to Physical Education and Sport.

Key words: attitudes, Physical education and sport, pupils

POHYBOVÁ AKTIVITA, POSTOJE, TELESNÝ ROZVOJ A VŠEOBECNÁ POHYBOVÁ VÝKONNOSŤ ŠTUDENTOV VYSOKÝCH ŠKÔL

Ľubica PISTLOVÁ - Jaromír SEDLÁČEK

Fakulta telesnej výchovy a športu, Univerzita Komenského v Bratislave

RESUMÉ

V príspevku autori skúmajú postoje k vykonávaným pohybovým aktivitám s prihliadnutím na telesný rozvoj a pohybovú výkonnosť študentov prvých ročníkov FTVŠ UK (n = 112) a FChPT STU (n = 31) v Bratislave. Postoje a pohybové aktivity boli zisťované dotazníkom, telesný rozvoj a pohybová výkonnosť testovaním. Autori zistili, že súbory sa významne nelíšia priemernými hodnotami v parametroch telesného rozvoja, ale rozdiely sú v rozložení dát, študenti FTVŠ UK sú v telesnom rozvoji viac homogénny. Pohybová výkonnosť je jednoznačne vyššia v súbore študentov FTVŠ. Charakter vykonávaných pohybových aktivít je pravdepodobne rozdielny. Študenti FChPT vykonávajú proporcionálne viac aktivít aeróbného a výbušného zamerania (športové hry). Pohybové aktivity študentov FTVŠ sú zamerané všestrannejšie. Jednotlivé zložky postojov k vykonávaným pohybovým aktivitám nevykazujú signifikantne významné závislosti. Vykonávanie pohybových aktivít je v súbore FChPT najviac stimulované emocionálnou zložkou postojov.

Kľúčové slová: pohybové aktivity, postoje, telesný rozvoj, pohybová výkonnosť, študenti vysokých škôl

ÚVOD

Doba v ktorej žijeme prináša zmeny v životnom štýle. Mladá generácia vďaka výtvarným moderným technikám vykonáva v menšej miere pohybové aktivity ako ich rodičia. Prevala sedavého spôsobu života, pasívneho trávenia voľného času, konzumný spôsob voľnočasových aktivít a redukcia namáhavej práce sú častými príčinami zníženej telesnej zdatnosti. Môžeme skonštatovať, že nedostatok pohybu negatívne ovplyvňuje funkčnú a psychickú zdatnosť človeka a následne má vplyv aj na zhoršujúci sa zdravotný stav. V súčasnosti sa preto čoraz intenzívnejšie prejavuje potreba zlepšovania zdatnosti. Nadobúdaním vedomostí z telesnej výchovy a športu by sa mal utvárať trvalejší vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu. Pohybová aktivita by sa mala opäť stať pevnou súčasťou zdravého životného štýlu.

Postojom vo všeobecnosti rozumieme relatívne stabilnú pripravenosť človeka reagovať určitým spôsobom na osoby, skupiny, situácie, predmety, názory a spôsoby správania. Významnú úlohu pri utváraní postojov zohrávajú informácie, s ktorými človek prichádza v bežnom živote do kontaktu a ktorým je vystavený (kognitívna zložka). V priebehu vývinu si tvorí istý systém hodnotení a názorov o predmetoch a javoch reality, utvárajú sa u neho pozitívne alebo negatívne emócie k týmto predmetom a javom (emocionálna zložka), a utvára si aj systém istých tendencií konať v zmysle pohotovosti správať sa istým smerom vo vzťahu k týmto javom a predmetom. Postoje, ktoré sú utvorené v spojitosti s aktivitou sú jasnejšie definované, v čase stabilnejšie, v pamäti lepšie zafixované a odolnejšie voči zmene (Výrost, 1989). Olson – Vernon – Harrisová (2001) zrealizovali výskum genetickej podmienenosti individuálnych diferencií v postoji a zistili, že postoj k telesným aktivitám vyžadujúcim fyzickú aktivitu, postoj k hraniu organizovaných športov a postoj k cvičeniu sú významne geneticky podmienené. Koreláciou zistili, že postoj k fyzickej zdatnosti a postoj k zmyslovým zážitkom významne pozitívne korelujú s fyzickou zdatnosťou.

Postoje odrážajú taktiež osobnosť človeka, ktorá sa dynamicky vyvíja a mení. Postoje vysokoškolskej mládeže a jej záujem o pravidelné pohybové aktivity sú odzrkadlením výchovy a motivácie hodín Tv od základnej školy až po VŠ. Študent by mal odchádzať do života s vypestovaným návykom a kladným postojom k pravidelnej aktivite.

Pohybovú výkonnosť zisťujeme motorickými testami nenáročnými na techniku vykonania. Testy sa sústreďujú do testových zostáv – batérií a bývajú zložené z menšieho počtu spoľahlivých, validných, štandardizovaných testov. Hodnotením úrovne pohybovej výkonnosti vysokoškolákov sa u nás zaoberalo veľké množstvo autorov. Už v roku 1965 sa Měkota–Šorm pokúsili vo svojom výskume nastupujúcich vysokoškolákov vypracovať normy pohybovej výkonnosti na vysokých školách. Od začiatku 90-tych rokov upozorňujú autori na slabú pohybovú výkonnosť študentov vysokých škôl, často zapríčinenú nedostatočným počtom vyučovacích hodín, materiálnym a priestorovým vybavením a v poslednom období aj samotným nezaujmom študentov o pohybové aktivity.

Pre vysokoškolských študentov s aprobáciou predmetu telesná výchova prípadne trénerstvo je vykonávanie pravidelných pohybových aktivít základným predpokladom úspešného štúdia a následného uplatnenia sa v praxi. Vývojové krivky v ukazovateľoch pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja majú v posledných rokoch u týchto študentov negatívny trend (SEDLÁČEK, 1988; LEDNICKÝ - DOLEŽEJOVÁ, 2006).

CIEĽ

Cieľom príspevku je porovnať postoje k vykonávaným pohybovým aktivitám v závislosti od telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti študentov FTVŠ UK so študentmi FChPT STU.

METODIKA

Výskum absolvovalo spolu 143 študentov, z toho 31 študentov FChPT STU a 112 študentov FTVŠ UK. Na hodnotenie telesného rozvoja a motorickej zdatnosti sme použili nasledujúcu testovú batériu: telesná výška, telesná hmotnosť, index BMI, predklon v sede (PKL), skok do diaľky z miesta (SDDM), hod 2 kg plnou loptou (HOD), člnkový beh 10x5 m (10x5 m), sed – ľah za 30 s (S-L) a vytrvalostný člnkový beh (VČLB). Údaje o zapájaní sa do pohybových aktivít a o postojoch k ich vykonávaniu sme zisťovali dotazníkom. Dotazník sa skladal z 3 častí. V prvej sme sa pýtali na zapájanie sa do pohybových aktivít (neplatená forma - NF, platená forma – PF, súťažná forma – športové oddiely ŠO alebo telovýchovné jednoty TJ). V druhej časti sme zisťovali postoje študentov k vykonávaným športovým aktivitám podľa jednotlivých zložiek: kognitívna (KOG), emociálna (EMO) a tendencia konať (TEK). Postoje boli hodnotené na základe Likertovej škály sumovaných odhadov (úroveň 1 – 5). V tretej časti sme zisťovali osobné údaje o probandoch.

Zo získaných údajov sme vypočítali základné štatistické údaje (aritmetický priemer, smerodajnú odchýlku, maximálnu a minimálnu hodnotu a variačné rozpätie. Významnosť rozdielov a vzájomných vzťahov bola hodnotená t-testom a korelačnými koeficientmi podľa Pearsona.

Pri pedagogickej interpretácii sme využili základné logické metódy ako analýzu a syntézu, porovnávanie, analógiu a zovšeobecňovanie.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

V tabuľke 1 sú uvedené základné štatistické údaje telesného rozvoja, motorickej výkonnosti a postojov k vykonávaným pohybovým aktivitám oboch súborov aj s hodnotami t-testov. V parametroch telesného rozvoja pozorujeme, že študenti FTVŠ sú mierne nižší, majú tiež mierne nižšiu hmotnosť, BMI je takmer rovnaké u oboch súborov. Rozdiely medzi súbormi ale nie sú štatisticky významné. Z hodnôt smerodajných odchýlok, minim, maxim a variačného rozpätia vidíme, že súbor chlapcov FTVŠ je oveľa homogénnejší ako súbor

chlapcov z FChPT. Bude to zrejme zameraním štúdia, ktoré sa zohľadňuje už pri prijímaní na štúdium. V parametroch motorickej výkonnosti logicky pozorujeme jednoznačne vyššiu výkonnosť vo všetkých testoch u chlapcov z FTVŠ. Rozdiely sú signifikantné na 1%-tnej hladine významnosti. Postoje študentov k vykonávaným pohybovým aktivitám podľa jednotlivých zložiek nie sú tak významne rozdielne. V kognitívnej zložke (oblasť poznatkov o pozitívnom vplyve pohybových prostriedkov) ako aj v emocionálnej zložke (oblasť pozitívnych pocitov pre vykonávanie pohybových aktivít) dosahujú oba súbory nadpriemerné hodnoty (priemerná hodnota je 12); pričom študenti FTVŠ dosahujú vyššie koeficienty. Zistili sme štatistickú významnosť na 1% a 5% hladine významnosti. V tretej zložke postojov (tendencia konať) pozorujeme pokles u oboch skupín smerom dolu. Študenti FTVŠ padajú mierne nižšie k priemerným hodnotám (14,21) a študenti FChPT dokonca do hodnôt podpriemerných. Rozdiely medzi oboma skupinami sú štatisticky významné na 5%-tnej hladine významnosti.

V tabuľkách 2a a 2b sú uvedené párové korelačné koeficienty medzi sledovanými premennými. Somatické premenné medzi sebou vykazujú v oboch súboroch chlapcov približne rovnaké tendencie; 1%-tnú závislosť sme zistili medzi premennými telesnou výškou a telesnou hmotnosťou a medzi telesnou hmotnosťou a BMI. Vzťah somatických parametrov k motorickým vykazuje podobnú tendenciu medzi TH a BMI k vytrvalostnému člnkovému behu (1%-tná hladina významnosti); u chlapcov FChPT sú ale korelačné koeficienty výrazne vyššie. Z uvedeného dedukujeme, že vyššia hmotnosť u študentov FTVŠ je častejšie spôsobená vyšším % aktívnej telesnej hmotnosti (svalového tkaniva), ako u študentov FChPT, kde vyššia telesná hmotnosť je častejšie spôsobená pasívnou telesnou hmotnosťou (tukovým tkanivom). TH a BMI v súbore chlapcov FTVŠ korelujú na 1%-tnej hladine významnosti s testom hod plnou loptou. Koeficienty v tomto prípade sú približne rovnaké aj u súboru FChPT, ale kvôli nižšej početnosti tohto súboru neprekračujú 1%-tnú hladinu významnosti.

Analýza korelačných koeficientov medzi somatickými premennými a jednotlivými zložkami postojov ukazuje iba v jednom prípade prekročenie 5%-tnej hladiny pravdepodobnosti (kognitívna zložka a TV u študentov FChPT). Považujeme ju za náhodnú. V prípade študentov FTVŠ sú koeficienty blízko hodnoty 0; môžeme dedukovať, že telesný rozvoj u nich neovplyvňuje ani jednu zložku postojov. V skupine FChPT sa vyskytujú dve hodnoty, ktoré síce neprekračujú referenčné hodnoty pre štatisticky významnú závislosť, ale sa im približujú; je to v prípade TH a BMI k zložke tendencia konať (0,322 resp. 0,349). Na základe uvedeného konštatujeme potvrdenie uvedenej myšlienky v predchádzajúcom texte, že vyššia hmotnosť v tomto súbore ide na vrub vyššieho % tukového tkaniva. To určite vplýva aj na tretiu zložku postojov (tendenciu vykonávať pohybovú aktivitu).

Premenné všeobecnej pohybovej výkonnosti v oboch súboroch vykazujú iné vzťahy. U chlapcov FTVŠ najčastejšie a najvyššie koeficienty sledujeme u testu hod plnou loptou (až 4x); sú to vzťahy k predklonu (považujeme za náhodný), SDDM, S-L a 10x5 m. Tieto vzťahy na 1%-tnej hladine významnosti považujeme za logické. V tomto súbore evidujeme ešte vzťahy medzi testom S-L k testu 10x5 m (1%) a vytrvalostnému člnkovému behu (5%). Dalo by sa povedať, že významné vzťahy v rámci tohto súboru sú prevažne v rámci rýchlostne silových testov. U chlapcov FChPT je situácia iná. Registrujeme 1%-tné hladiny významnosti medzi testom SDDM k 10x5 m a S-L, a medzi testom S-L k 10x5 m a vytrvalostným člnkovým behom. Zistili sme aj jeden vzťah na 5%-tnej hladine pravdepodobnosti (10x5 m a vytrvalostným člnkovým behom). V tomto súbore sa vyskytujú prevažne vzťahy na báze vytrvalostných testov (VČLB, 10x5 m a S-L) a SDDM, zatiaľ čo v súbore študentov FTVŠ prevažujú vzťahy medzi testami rýchlostnými, silovými, prípadne vytrvalosti v sile (HOD, S-L, 10x5 m).

Vzťahy medzi jednotlivými zložkami postojov a premennými všeobecnej pohybovej výkonnosti vykazujú iba málo signifikantných závislostí. V súbore študentov FTVŠ sú všetky

koeficienty blízko hodnoty 0. Môže to byť spôsobené už výberom na štúdium, kde sa vyžaduje vyššia všeobecná pohybová výkonnosť odvíjajúca sa prevažne o vlastné dlhodobé aktívne športovanie, a preto sa v tejto skupine neobjavujú medzi týmito skupinami premenných žiadne vzťahy. V súbore FChPT sú hodnoty korelačných koeficientov viac rozkolísané a niekoľkokrát sa približujú ku kritickým hodnotám, v jednom prípade dokonca prekračujú 5%-tnú hladinu pravdepodobnosti (HOD). Práve menšia homogenita z pohľadu všeobecnej pohybovej výkonnosti spôsobuje, že koeficienty sú vyššie, ako u chlapcov FTVŠ. Prekročenie kritickej hodnoty medzi zložkou tendencia konať a výkonom v teste hod plnou loptou, opäť potvrdzuje úvahu o vyššej telesnej hmotnosti (asi o tukové tkanivo), čo vplýva v tomto teste pozitívne na výkon.

Vzťahy medzi jednotlivými zložkami postojov vzájomne sú v oboch súboroch približne rovnaké a presahujú kritické hodnoty na 1%-tnej hladine významnosti. V súbore chlapcov FTVŠ sú aj hodnoty koeficientov približne rovnaké, dá sa teda povedať, že jednotlivé zložky postojov sú vzájomne v určitej rovnováhe. V súbore FChPT dominuje vzťah (0,627) medzi emocionálnou zložkou a tendenciou konať. To znamená, že študenti „netelocvikári“ skôr vykonávajú športové aktivity na základe emocionálnych ako kognitívnych stimulov.

V tabuľkách 3a a 3b sú uvedené vzťahy medzi jednotlivými zložkami postojov a formami pohybových aktivít. Na prvý pohľad je zrejmé, že tu nenachádzame veľa významných závislostí. V skupine študentov FTVŠ sú korelačné koeficienty veľmi blízko hodnote 0. 1%-tná hladina významnosti bola prekročená iba medzi neplatenou a platenou formou a nepriamo úmerne medzi platenou formou a angažovaním sa v športových oddieloch, či telovýchovných jednotách. V súbore FChPT sú korelačné koeficienty mierne vyššie; 1%-tná hladina pravdepodobnosti je prekročená vo vzťahu emocionálnej zložky postojov s neplatenou formou rekreačného športovania. Určité tendencie (vidíme mierne zvýšené korelačné koeficienty) možno vidieť medzi formami pohybových aktivít a už spomenutou emocionálnou, aj kognitívnou zložkou postojov. Tretia zložka – tendencia konať má koeficienty najnižšie. Na rozdiel od študentov FTVŠ nenachádzame významné vzťahy ani tendencie medzi formami pohybových aktivít navzájom.

ZÁVERY

1. V telesnom rozvoji nenachádzame medzi súbormi významnejšie rozdiely. Výrazne vyššia homogénosť študentov FTVŠ UK svedčí o tom, že štúdium kde obsahom je aj zvládnutie pohybových aktivít si vyžaduje určité optimálne parametre aj v telesnom rozvoji.
2. Pohybová výkonnosť študentov FTVŠ je vo všetkých použitých testoch na významne vyššej úrovni.
3. Analýza vzťahov medzi parametrami telesného rozvoja a motorickej výkonnosti ukazuje na rozdiely v charaktere vykonávaných pohybových aktivít. V súbore študentov FChPT sa s najväčšou pravdepodobnosťou uplatňuje proporcionálne viacej aktivít zameraných na rozvoj aeróbnej vytrvalosti, resp. výbušnej sily dolných končatín (z praxe vieme, že sa uplatňujú prevažne športové hry). U chlapcov FTVŠ sa pravdepodobne uplatňuje širšia (všestrannejšia) škála pohybových aktivít a prostriedkov. Oba súbory síce majú BMI takmer rovnaký, ale na základe analýzy vo vzťahoch k testom všeobecnej pohybovej výkonnosti sa domnievame, že súbor študentov FTVŠ má relatívne viac svalového tkaniva, ako súbor FChPT, ktorý má viac tukového tkaniva.
4. Na vykonávanie pohybových aktivít má najvýraznejší vplyv emocionálna zložka postojov, a to najmä u študentov z FChPT.

Tab.1a: Základné štatistické charakteristiky telesného rozvoja, motorickej výkonnosti a postojov (študenti FTVŠ UK)

Chlapci (n = 112)	TV [cm]	TH [kg]	BMI [kg.m ⁻²]	PKL [cm]	SDDM [cm]	HOD [cm]	10x5 m [s]	S-E [počet]	VČLB [počet]	Postoje		
										KOG	EMO	TEK
aritm.pr.	180,81	77,12	23,57	31,49	241,52	1120,80	16,93	30,27	83,75	15,09	15,12	14,21
smer.od.	6,17	8,90	2,23	6,76	26,67	167,25	0,86	3,95	24,12	2,33	2,73	3,17
min.	165,00	57,00	17,79	15,00	22,00	680,00	14,98	22,00	34,00	9,00	7,00	6,00
max.	197,00	101,00	29,07	51,00	294,00	1580,00	18,90	42,00	132,00	20,00	20,00	20,00
var.rozp.	32,00	44,00	11,28	36,00	272,00	900,00	3,92	20,00	98,00	11,00	13,00	14,00

Tab.1b: (študenti FChPT STU)

Chlapci (n = 31)	TV [cm]	TH [kg]	BMI [kg.m ⁻²]	PKL [cm]	SDDM [cm]	HOD [cm]	10x5 m [s]	S-E [počet]	VČLB [počet]	Postoje		
										KOG	EMO	TEK
aritm.pr.	182,3	78,44	23,51	21,42	211,23	1000,8	18,82	24,06	57,29	13,65	13,90	11,10
smer.od.	8,741	14,54	3,380	7,146	24,97	195,5	2,299	4,774	19,47	3,006	3,390	2,844
median	182,0	75,0	22,99	22,5	214,0	1020,0	18,20	24,0	59,0	15,0	15,0	11,0
min.	166,0	60,0	19,24	5,0	153,0	720,0	15,89	15,0	17,0	7,0	5,0	5,0
max.	200,0	118,0	33,39	34,0	260,0	1580,0	25,45	34,0	100,0	18,0	18,0	17,0
var.rozp.	34,0	58,0	14,15	29,0	107,0	860,0	9,56	19,0	83,0	11,0	13,0	12,0

t - test	1,071	0,628	0,102	7,428**	5,672**	3,405**	7,131**	7,378**	5,617**	2,858**	2,071**	4,954**
				p<0,01	p<0,01	p<0,01	p<0,01	p<0,01	p<0,01	p<0,01	p<0,01	p<0,01

Tab.2a: Korelačné koeficienty medzi sledovanými parametrami – telesným rozvojom, úrovňou pohybovej zdatnosti a postojmi (študenti FTVŠ UK)

Chlapci (n = 112)	TV [cm]	TH [kg]	BMI [kg.m ⁻²]	PKL [cm]	SDDM [cm]	HOD [cm]	10x5 m [s]	S-E [počet]	VČLB [počet]	Postoje		
										KOG	EMO	TEK
TV	1,00											
TH	0,573**	1,00										
BMI	-0,04	0,792**	1,00									
PKL	0,235*	0,243**	0,12	1,00								
SDDM	0,195*	0,06	-0,08	0,227*	1,00							
HOD	0,19	0,383**	0,332**	0,251**	0,275**	1,00						
10x5 m	-0,01	0,07	0,10	-0,07	-0,17	-0,270**	1,00					
S-E	-0,15	-0,02	0,09	0,12	0,11	0,342**	-0,301**	1,00				
VČLB	-0,13	-0,297**	-0,250**	-0,11	-0,06	-0,03	-0,16	0,210*	1,00			
KOG	-0,11	0,06	0,15	-0,02	-0,05	0,13	-0,08	0,15	0,01	1,00		
EMO	0,07	0,08	0,05	-0,09	-0,10	0,00	-0,02	-0,04	-0,13	0,472**	1,00	
TEK	0,04	0,00	-0,03	-0,11	-0,11	0,00	-0,13	-0,01	-0,07	0,397**	0,418**	1,00

Kritické hodnoty: ** p < 0,01 (rk = 0,242); * p < 0,05 (rk = 0,185)

Tab.2b: (študenti FChPT STU)

Chlapci (n = 31)	TV [cm]	TH [kg]	BMI [kg.m ⁻²]	PKL [cm]	SDDM [cm]	HOD [cm]	10x5 m [s]	S-E [počet]	VČLB [počet]	Postoje		
										KOG	EMO	TEK
TV	1											
TH	0,604**	1										
BMI	0,121	0,863**	1									
PKL	-0,139	-0,266	-0,236	1								
SDDM	0,005	-0,208	-0,235	0,285	1							
HOD	0,272	0,380*	0,318	0,017	0,088	1						
10x5 m	-0,242	-0,040	0,075	-0,199	-0,545**	-0,174	1					
S-E	-0,167	-0,319	-0,290	0,144	0,473**	0,000	-0,455**	1				
VČLB	-0,308	-0,552**	-0,496**	0,118	0,373	-0,215	-0,358*	0,641**	1			
KOG	-0,364*	0,043	0,275	0,017	0,101	0,030	0,224	0,122	-0,124	1		
EMO	-0,011	0,061	0,083	0,286	0,167	0,047	-0,154	0,149	-0,056	0,419**	1	
TEK	0,093	0,322	0,349	0,279	0,108	0,389*	-0,274	0,314	-0,085	0,308	0,627**	1

Kritické hodnoty: ** p < 0,01 (rk = 0,455); * p < 0,05 (rk = 0,355)

Tab.3a: Vzťahy medzi jednotlivými zložkami postojov a formami pohybových aktivít (študenti FTVŠ UK)

Korelačná matica - voľný čas - šp.aktivity FTVŠ UK chlapci (n = 112)

	KOG	EMO	TEK	NF	PF	ŠO, TJ
NF	0,020	0,004	0,023	1		
PF	-0,051	-0,015	-0,120	0,285**	1	
ŠO, TJ	-0,087	-0,071	-0,069	-0,122	-0,184*	1

Kritické hodnoty: ** $p < 0,01$ (rk = 0,242); * $p < 0,05$ (rk = 0,185)

Tab.3b: (študenti FChPT STU)**Korelačná matica - voľný čas - šp.aktivity FChPT STU chlapci (n = 31)**

	KOG	EMO	TEK	NF	PF	ŠO, TJ
NF	-0,222	-0,516**	-0,157	1		
PF	-0,086	0,206	-0,158	-0,126	1	
ŠO, TJ	0,219	0,089	-0,106	-0,084	0,116	1

Kritické hodnoty: ** $p < 0,01$ (rk = 0,455); * $p < 0,05$ (rk = 0,355)

LITERATÚRA

KOLLÁRIK, T. - SOLÁROVÁ, E.: Metódy sociálno-psychologickej praxe. Ikar, Bratislava : Ikar, 2004.

OLSON, J. M. - VERNON, P. A. - HARRIS, J. A.: The Heritability of Attitudes: A study of Twins. In: Journal of Personality and Social Psychology. 2001, 80, 6, s. 845 – 860. In: Kollárik, T. – Solárová, E. a kol.: Metódy sociálno-psychologickej praxe. Bratislava : Ikar, 2004. 264 s. ISBN 80-551-0765-3.

LEDNICKÝ, A. - DOLEŽALOVÁ, L.: Hodnotenie kondičnej pripravenosti uchádzačov o štúdium na FTVŠ UK v Bratislave. In : Vzdelávanie odborníkov pre telesnú výchovu a šport v tradícii a perspektívach. Bratislava : ICM Agency, 2006, s. 213-217.

MĚKOTA, K. – ŠORM, G.: Tělesná výkonnost studujících 1. ročníku československých vysokých škol 1965. Praha : SPN, 1972. 256 s.

SEDLÁČEK, J.: Analýza výsledků talentových přijímacích zkoušek z atletiky na FTVŠ UK, v Bratislave. In: Teor. Prax. Těl. Vých. 36, 1988, č. 6, s. 354 - 359.

VÝROST, J.: Sociálno-psychologický výskum postojov. Bratislava: VEDA, 1989

SUMMARY

In the contribution authors deals with attitudes towards movement activities with regard on physical development and motor performance university students of first year students - boys (Faculty of Physical Education and Sport – FTVŠ, n = 112; Faculty of Chemical Technologies and Nutrition – FChPT, n = 31) in Bratislava. Attitudes and movement activities were learned by questionnaire, physical development and motor performance by testing. Authors showed that both groups do not differ significantly in parameters of physical development; differences can be seen in data distribution, students of FTVŠ are more homogenous. Motor performance is significantly higher in group of FTVŠ students. Character of performed movement activities is likely different. Students of FChPT perform proportionally more activities oriented on aerobic endurance and explosive strength (mostly sport games). Movement activities of FTVŠ students are oriented more generally. Single components of attitudes towards performed movement activities do not show significant relationships. In the group of FChPT the performance of movement activities is mostly stimulated by emotional component of attitudes.

STRES A SYNDRÓM VYHORENIA U ŠTUDUJÚCEJ MLÁDEŽE VO VEKU 15 AŽ 25 ROKOV

Jaroslav BROŽÁNI – Vladimír ŠUTKA

KTVŠ PF UKF Nitra, Slovensko

RESUMÉ

Príspevok čerpá z grantového projektu VEGA č. 1/3680/06 s názvom „Vplyv školských pohybových aktivít pri výchove mládeže ku zdraviu“, ktorý bol realizovaný na KTVŠPF UKF v Nitre pod vedením doc. PaedDr. Vladimíra Šutku, CSc. Autori riešia problematiku celkovej úrovne stresu, náklonnosti k syndrómu vyhorenia, resp. možností ich prevencie u študujúcej mládeže vo veku 15 až 25 rokov. Údaje boli získané podľa metodiky Henniga - Kellera (1996). Výsledky poukazujú na znižujúcu sa úroveň stresu a syndrómu vyhorenia v závislosti od zvyšujúceho sa veku u študujúcej mládeže v Slovenskej republike. Diferencie boli zaznamenané z pohľadu pohlavia v kognitívnej, citovej, telesnej a v sociálnej rovine stresu.

Kľúčové slová: stres, vyhorenie, študenti a študentky

PROBLÉM

Jav celkového telesného, psychického a duchovného vyčerpania je známy od dávnych čias aj keď svoje odborné pomenovanie dostal až v minulom storočí.

Burnout chápeme ako **stav úplného fyzického, emocionálneho a mentálneho vyčerpania spojený so stratou motivácie**. Tento syndróm môže ohroziť každého, osobitne ľudí vysoko výkonných, takých, ktorí vstupujú do práce s nadšením, najmä ak ide o prácu vyžadujúcu kontakt s inými ľuďmi, o prácu pomáhajúceho charakteru. Poznanie tohto komplexného fenoménu, jeho príznakov, príčin a hlavne možností prevencie a zvládania sa ukazuje byť veľmi dôležitou súčasťou prípravy učiteľov, sociálnych a zdravotných pracovníkov, manažérov a duchovných.

Autori vo svojich prácach vymedzujú prevažne tri druhy vyčerpania:

- * **fyzické** (výrazné zníženie energie, chronická únava, celková slabosť),
- * **emocionálne** (pocity beznádeje, bezmocnosti, predstava, že je človek chytený do pasce),
- * **mentálne** (negatívny postoj k sebe, k práci, k svetu, strata pocitu vlastnej hodnoty a zmysluplnosti života).

Väčšina autorov však burnout dáva do súvislosti s výkonom určitého povolania. Vyhorením sú postihnutí i administratívni pracovníci prichádzajúci do kontaktu s klientmi organizácií, podnikatelia, obchodníci, piloti a vedúci leteckej dopravy, policajti a pracovníci v nápravných zariadeniach, politici a žurnalisti. S vyhorením sa často stretávame u pracovníkov v rámci sociálnej starostlivosti a sociálnych služieb. Okrem zdravotných sestier sa z podobných dôvodov za ohrozených vyhorením považujú tiež lekári, osobitne psychiatri, klinickí a poradenský psychológovia a psychoterapeuti, ktorí prichádzajú do styku najmä s psychickou bolesťou a utrpením klientov. Za oblasť s mimoriadnym výskytom burnout sa považuje školstvo, týka sa učiteľov na všetkých stupňoch školstva, osobitne však pedagógov pracujúcich s duševne postihnutými deťmi.

V prácach venujúcich sa spomínanej problematike sa však nestretávame odpoveďami, ako je to s mládežou, na ktorú sú v dnešnej dobe kladené vysoké požiadavky. Média plnia v dnešnom pretechnizovanom svete informačnú, vzdelávaciu, výchovnú, zábavnú, či oddychovú funkciu, poskytujú veľa praktických a užitočných informácií, príkladov a vzorov. Stále viac prevládajú negatívne vzory a informácie, ktoré hraničia s etikou a morálkou. Obsahujú veľké množstvo násilia, krutosti a informácií s negatívnym emocionálnym

nábojom, čo vyvoláva v ľuďoch pocity napätia, násilnosti, neistoty a v konečnom dôsledku aj otupenie emocionálnej citlivosti. Prejavy používania násilia sú potom v bežnom živote samozrejmé. Sociálne prostredie spôsobuje dnešným mladým ľuďom veľkú záťaž. Rodina môže byť miestom násilia, nezhôd, hádok, konfliktov, nenávisti, nepravdy a žiarlivosti. Škola sa stáva miestom nielen na seberealizáciu ale aj prostriedkom ktorý unavuje a vyčerpáva.

Vzhľadom na tieto skutočnosti a absenciu výskumov v populácii, sme sa v našom príspevku zamerali na úroveň stresu a náklonnosti k syndrómu vyhorenia u študujúcej mládeži vo veku od 15 do 25 rokov, resp. na možnosti ich prevencie.

METODIKA

Sledovaný súbor tvorilo celkovo 255 študentiek a 160 študentov stredných a vysokých škôl (tab. 1 a 2) zo Slovenskej republiky vo veku od 15 do 25 rokov.

Pri zisťovaní stresu a syndrómu vyhorenia (dotazník Hennig – Keller, 1996) sme vyhodnocovali *Kognitívnu rovinu stresu*, *Citovú rovinu stresu*, *Telesnú rovinu stresu*, *Problémy v sociálnej rovine stresu*. Jednotlivé úrovne stresu klasifikujú:

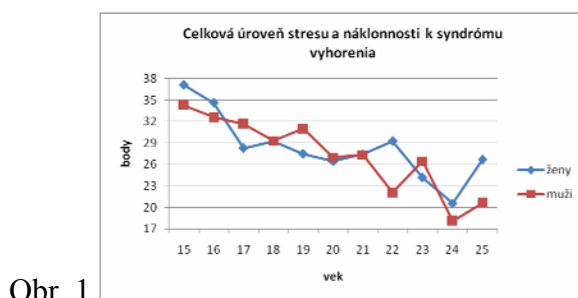
Kognitívna rovina stresu sa týka negatívneho obrazu vlastných schopností, negatívneho postoja k spolužiakom, negatívneho hodnotenia pôsobenia školy, straty záujmu o školské témy, únikov do fantázie, ťažkosti s koncentráciou pozornosti. *Citová* rovina stresu obsahuje symptómy ako sklúčenosť, pocity bezmocnosti, sebaľútosť, popudlivosť, predráždenosť, nervozitu a pocit nedostatku uznania. *Telesná* rovina stresu je vymedzená príznakmi: rýchla unaviteľnosť, zvýšená náchylnosť k ochoreniam, vegetatívne ťažkosti (problémy so srdcom, dýchaním, zažívaním), bolesti hlavy, svalové napätie, poruchy spánku, vysoký krvný tlak. Problémy v *sociálnej* rovine stresu sa vyznačujú prítomnosťou úbytku angažovanosti v konkrétnej práci, úbytkom motivácie pomáhať spolužiakom, obmedzením sociálnych kontaktov, nedostatočnou prípravou na vyučovanie, pribúdajúcimi konfliktami v súkromnom živote.

Celkový súčet bodov v rámci úrovne stresu nad 49 diagnostikuje rizikový stav a počet bodov nad 73 diagnostikuje havarijný stav vyhorenia. Pričom ľahká úroveň stresu a náklonnosti k syndrómu vyhorenia je vymedzená počtom bodov 25 – 48, stredná úroveň stresu je vymedzená počtom bodov 49 – 72 a ťažká úroveň je vymedzená počtom bodov 73 – 96.

Pri prezentovaní údajov v tabuľkovej a grafickej podobe využívame základné štatistické charakteristiky (priemer, početnosť a súčet). Výsledky boli spracované v programe MS Excel.

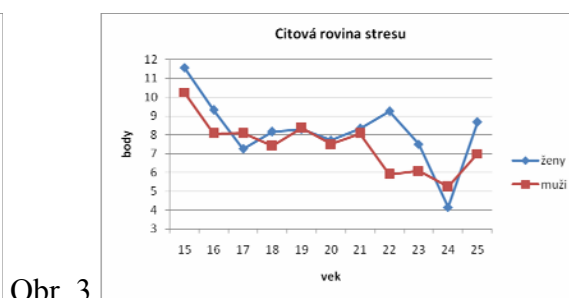
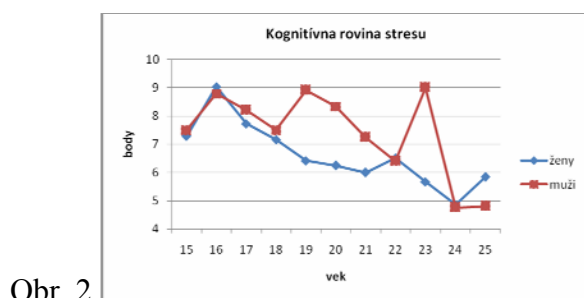
VÝSLEDKY

Celková úroveň stresu a náklonnosti k syndrómu vyhorenia u študujúcej populácie chlapcov a dievčat vo veku 15-25 rokov, preukazuje fyziologické hodnoty. Rizikový, resp. havarijný stav vyhorenia nebol u sledovanej vzorky diagnostikovaný. Zaujímavým poznatkom bol znižujúci sa trend celkovej úrovne stresu u študentov v ontogenéze (obr. 1, tab. 1, 2).



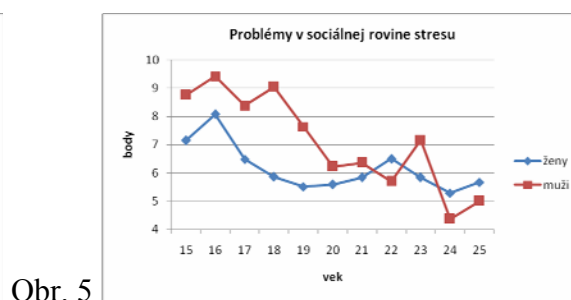
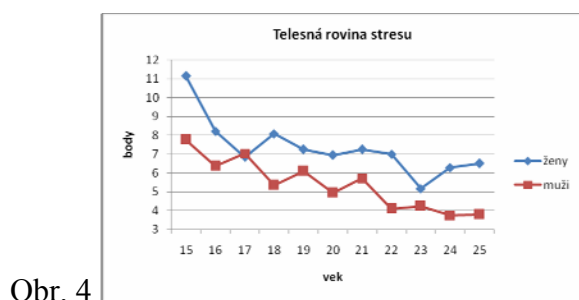
Kognitívna rovina stresu je z pohľadu pohlavia diferentná (obr. 2, tab. 1, 2). Chlapci v porovnaní s dievčatami preukazujú negatívne vyššiu mieru v obraze vlastných schopností, negatívny postoja k spolužiakom, negatívne hodnotia pôsobenie školy, strácajú záujem o školské témy, unikajú do fantázie a majú ťažkosti s koncentráciou pozornosti. Negatívnejšie postoje prevládajú u chlapcov vo veku 16-19 rokov. Napriek vyššej negácii jednotlivých aspektov u chlapcov ako u dievčat má kognitívna rovina stresu zlepšujúci sa trend v ontogenéze.

Citová rovina stresu sledujúca symptómy sklúčenosti, pocity bezmocnosti, sebaľútosti, popudlivosti, predráždenosti, nervozity a pocity nedostatku uznania sa javí z pohľadu ontogenetického trendu u oboch pohlaví zhodná. Celkový trend citovej roviny stresu má klesajúci charakter, pričom pre vekové rozpätie 17-21 rokov sme zistili „citové plató“ u oboch pohlaví (obr. 3, tab. 1, 2).



Z pohľadu *telesnej roviny stresu* sú pre študentky charakteristickejšie príznaky rýchlejšej unaviteľnosti, zvýšenej náchylnosti k ochoreniam, vegetatívnych ťažkostí, bolesti hlavy, svalového napätia, poruchy spánku a vysokého krvného tlaku ako u chlapcov - študentov (obr. 4, tab. 1, 2). V ontogenéze je trend u oboch pohlaví klesajúci.

Vo veku 15-19 rokov sú problémy v *sociálnej rovine* charakteristické hlavne pre chlapcov (obr. 5, tab. 1, 2). Prejavujú sa úbytkom angažovanosti, motivácie pomáhať spolužiakom, obmedzovaním sociálnych kontaktov, nedostatočnou prípravou na vyučovanie, pribúdajúcimi konfliktami v súkromnom živote.



ZÁVERY

Výsledky prieskumu potvrdili, že študujúca mládež vo veku 15-25 rokov v parametroch hodnotenia stresu a syndrómu vyhorenia dosahuje fyziologické hodnoty, ktoré sú charakteristické pre ľahkú úroveň stresu.

Kritickým vekom pre stres a náchylnosť k syndrómu vyhorenia je obdobie strednej školy, v ktorom by sme mali venovať zvýšenú pozornosť pri realizácii preventívnych prístupov.

Negatívne vysoké bodové skóre vo všetkých rovinách sa prejavuje u mládeže medzi 15-16 rokom, čo pravdepodobne súvisí s prechodom zo základnej školy na strednú školu.

Vzhľadom na sledované aspekty stresu a náklonnosti k syndrómu vyhorenia je potrebné brať do úvahy u mládeže všetky roviny stresu, nakoľko veľmi úzko spolu súvisia.

Problematika prevencie stresu a náklonnosti k syndrómu vyhorenia by mala tvoriť neoddeliteľnú súčasť opatrení v školách všetkých stupňov.

V živote stredoškolákov by mal prevládať: dostatočný spánok, pravidelný šport, pestovanie dobrých rodinných a priateľských vzťahov, lepšie hospodárenie s časom, a pod. Najsilnejšími ochrannými preventívnymi činiteľmi sú pritom sociálna opora, zmysluplnosť práce a integrácia do spoločnosti.

LITERATÚRA

Baumgartner, F. 2002. The effect of hardiness in the choice of coping strategies in stressful situations. In: *Studia psychologica*, 2002, č. 2, s. 69 – 74. ISSN 0039-3320

Drotárová, E. 2006. Syndróm vyhorenia u učiteľov a iných pracovníkov v pomáhajúcich profesiách. In *Psychologická revue*. Prešov : PU v Prešove, 2006, s. 88-109.

Durdiak, Ľ. 2008. Psychohygiena cesta k duševnému zdraviu. *Bedeke zdravia*. Vol. 4, č. 6, s. 44-45.

Ďurdiak, Ľ. 2001. Psychohygiena mladého človeka. Nitra : Enigma, 2001. ISBN 80-85471-84-1.

Dukonová - Mayerová, Z. 1995. Ako predísť stresu v škole? Bratislava : Terra, 1995.

Folkman, S. - Moskowitz, J. T. 2000. Stress, positive Emotions and Coping. In: *Current Directions in Psychosocial Science*. Volume 9, August 2000, Number 4, p. 115 – 118.

Gajdošová, E. 1998. Školský psychológ a jeho vstup do humanizácie našich škôl, *Príroda*, Bratislava 1998. ISBN 80-07-01029-7

Mallotová, K. 2000. Burn-out, neboli syndrom vyhoření. In: *Psychologie dnes*, č. 2, 2000, ISSN 1211-5886, s. 14 – 15.

Henning, C. - Keller, G. 1996. Antistresový program pro učitele. Praha : Portál, 1996.

Praško, J. - Prašková, H. 2001. Proti stresu krok za krokem. Grada publishing, Praha, 2001. ISBN 80-247-0068-9

Šolcová, I. - Tománek, P. 1994. Daily stress coping strategies: An effect of hardiness. In: *Studia psychologica*, 1994, č. 5, s. 390 – 392. ISSN 0039-3320

White, J. 1992. Kontroluj svoj stres. Odd. Klinickej psychológie Hairmyreskej nemocnice, Lanarkshirská liečebná rada, 1992. Preložené pre internú potrebu Pracoviska klinickej psychológie v Liptovskom Mikuláši.

SUMMARY

STRESS AND BURNOUT AMONG YOUNG PEOPLE STUDYING

The contribution draws on a grant project VEGA No. 1/3680/06, entitled "Impact of school movement activities in raising children to health", which was launched DFES FE CPU in Nitra, led by doc. PaedDr. Vladimír Šutka, PhD. The authors address the issue of overall levels of stress, affection to burn syndrome, respectively. opportunities for studying the prevention of youth aged 15 to 25 years. Data were obtained following the methodology Henning - Keller (1996). Results showed declining levels of stress and burn-in syndrome, depending on the increasing age among young people studying in the Slovak Republic. Differences were noted in terms of sex in the cognitive, emotional, physical and social stress plane.

Keywords: Stress, Burnout, students, man and woman

Tabuľka 1 Priemerná úroveň stresu a náklonnosti k syndrómu vyhorenia u študentiek (body)

Vek	Početnosť n=255 (n)	Kognitívna rovina stresu	Citová rovina stresu	Telesná rovina stresu	Problémy v sociálnej rovine stresu	Celková úroveň stresu a náklonnosti k syndrómu vyhorenia
15	7	7,29	11,57	11,14	7,14	37,14
16	29	9,03	9,31	8,21	8,07	34,62
17	33	7,73	7,24	6,85	6,48	28,30
18	49	7,16	8,16	8,08	5,86	29,27
19	41	6,41	8,29	7,24	5,51	27,46
20	53	6,25	7,70	6,94	5,58	26,47
21	12	6,00	8,33	7,25	5,83	27,42
22	12	6,50	9,25	7,00	6,50	29,25
23	6	5,67	7,50	5,17	5,83	24,17
24	7	4,86	4,14	6,29	5,29	20,57
25	6	5,83	8,67	6,50	5,67	26,67

Tabuľka 2 Priemerná úroveň stresu a náklonnosti k syndrómu vyhorenia u študentov (body)

Vek	Početnosť n=160 (n)	Kognitívna rovina stresu	Citová rovina stresu	Telesná rovina stresu	Problémy v sociálnej rovine stresu	Celková úroveň stresu a náklonnosti k syndrómu vyhorenia
15	4	7,50	10,25	7,75	8,75	34,25
16	19	8,79	8,05	6,37	9,42	32,63
17	29	8,21	8,07	7,03	8,38	31,69
18	26	7,50	7,42	5,35	9,04	29,31
19	11	8,91	8,36	6,09	7,64	31,00
20	18	8,33	7,50	4,94	6,22	27,00
21	17	7,24	8,06	5,71	6,35	27,35
22	10	6,40	5,90	4,10	5,70	22,10
23	13	9,00	6,08	4,23	7,15	26,46
24	8	4,75	5,25	3,75	4,38	18,13
25	5	4,80	7,00	3,80	5,00	20,60

VZŤAH ŠTUDENTOV FAKULTATÍVNEJ TELESNEJ VÝCHOVY K SVOJMU ZDRAVIU

Jozef ŽÍDEK

Oddelenie telesnej výchovy a športu, ÚPHSV, Strojnícka fakulta STU Bratislava,
Slovenská republika

RESUMÉ

Autor v príspevku prezentuje postoj a vedomosti študentov fakultatívnej telesnej výchovy SjF STU Bratislava so zameraním na stolný tenis, tenis, športovú streľbu a bejzbal k svojmu zdraviu

Kľúčové slová: zdravie, negatívne faktory, životospráva

ÚVOD

Za dominantné negatívne faktory, ktoré vo významnej miere ohrozujú zdravie človeka sa považuje: alkohol, fajčenie, drogy, stres, nedostatočné hygienické návyky a zlé stravovacie návyky. Cooper (1990) vyslovil názor, že ak má naše telo správne fungovať, musí v sa nachádzať v stave úplnej rovnováhy, čo možno nazvať zdravím. Mnoho ľudí sa začne starať o svoje zdravie až keď je ohrozené. Podľa Hrčku (2000) spôsob života súčasnej populácie možno charakterizovať ako hypokinetický, čo znamená, že trpia nedostatkom pohybovej činnosti. Podľa Korčeka (1994, 2003), Cepkovej (2008) dôležitým momentom edukatívneho telovýchovného procesu je stále účinnejšie pôsobiť na vedomie študentov v zmysle osobnej zodpovednosti za svoje zdravie. Merica (2004) skúmal postoj bejzbalistov a sofbalistiek k svojmu zdraviu, výsledky potvrdili dobrú informovanosť športovcov o problémoch zdravia, i keď v stravovacích návykoch majú ešte určité rezervy. Žídek (2004) zisťoval postoj poslucháčov 1.ročníka SjF STU Bratislava, u ktorých zistil podobné názory ako Merica (2004).

CIEĽ

Cieľom príspevku je prezentovať postoj a vzťah študentov fakultatívnej telesnej výchovy so zameraním na stolný tenis, tenis a športovej streľby SjF STU Bratislava k vlastnému zdraviu a súčasne zistiť ich stravovacie návyky.

METODIKA

Prieskum sme vykonali počas druhého semestra akad. roka 2007/08 študentov SjF STU Bratislava počas hodín fakultatívnej telesnej výchovy so zameraním na stolný tenis (n-18), tenis (n-8), športovú streľbu (n-16) a bejzbal (n-16). Súbor tvorilo spolu 68 študentov 1.-3. ročníka.

Použili sme dotazníkovú metódu, k jej vyhodnoteniu sme využili percentuálnu frekvenčnú analýzu. Výsledky prezentujeme v tabuľkách 1.- 4.

VÝSLEDKY

V úvodnej časti dotazníka sme zisťovali základné údaje respondentov: vek, pohlavie, rodinný stav, bývanie a individuálny pocit zdravia.

Priemerný vek respondentov bol 20,6 rokov, minimálny vek - 19, maximálny vek 23 rokov. V tab. 1 vidíme, že všetci respondenti uviedli, že sú slobodní, bezdetní. V čase prieskumu bývalo 38 % respondentov u rodičov alebo s rodinou, 57 % na internáte alebo

v podnájme, dochádza 5 %. Svoj zdravotný stav ako výborný uviedlo 20 % respondentov, ako veľmi dobrý 55 %, dobrý 25 %. Nikto z opýtaných neuviedol svoj zdravotný stav ako uspokojivý alebo zlý.

Tab. 1 Základné údaje respondentov

Otázka	Poč. možných odpovedí	1	2	3	4
Rodinný stav	2	0	100 %	-	-
Deti	2	0	0	-	-
Bývanie	3	38 %	57 %	5 %	-
Zdrav. stav	5	20 %	55 %	25 %	0 %

Vedomosti študentov o rôznych problémoch zdravia a ktoré rizikové faktory môžu vyvolať chorobné stavy prezentujeme v tabuľke 2.

Až 87 % respondentov správne uvádza, že **fajčenie** spôsobuje rakovinu pľúc, 59 % srdcovo cievne choroby, 20% vysoký krvný tlak, 4% psychické choroby a 2 % si myslí, že rakovinu prsníka u žien.

50 % opýtaných sa domnieva, že **alkohol** spôsobuje psychické poruchy, 44 % si myslí, že spôsobuje srdcovo-cievne problémy a 46 % uvádza ako dôsledok vyššieho požívania alkoholu vysoký krvný tlak.

Pohybová neaktivita spôsobuje podľa 61 % respondentov srdcovocievne choroby, 35 % vysoký krvný tlak a 18 % si myslí, že pohybová pasivita môže spôsobiť aj psychické choroby.

Stres spôsobuje podľa 51 % respondentov psychické choroby, 46 % vysoký tlak a 27 % si myslí, že stres môže vyvolať aj srdcovocievne choroby.

Dedičnosť pripisuje 44 % opýtaných výskytu srdcovo cievnych chorôb, 35 % pripisuje dedičnosti ako príčinu vysokého tlaku, 14 % rakovine prsníka, 35 % psychickým chorobám a 8 % pľúcnej rakovine.

Konzumácii tuku pripísalo 86 % respondentov vznik srdcovocievnych chorôb, 30 % si myslí, že spôsobuje vysoký krvný tlak.

Obezita spôsobuje podľa 95 % respondentov srdcovo-cievne choroby, 51 % si myslí, že spôsobuje vysoký krvný tlak a podľa 5 % psychické choroby.

Nekonzumácia vláknin je podľa 56 % respondentov príčinou vzniku srdcovo-cievnych chorôb, 7 % si myslí, že vysoký krvný tlak je príčinou nekonzumácie vláknin, 4% si myslí, že rakovinu pľúc.

Tab. 2 Niektoré faktory spôsobujúce zdravotné problémy a choroby

P.č.	F A K T O R Y	O d p o v e d e (%)				
		1	2	3	4	5
1.	Fajčenie	59,0	87,0	4,0	2,0	20,0
2.	Alkohol	44,0	12,0	50,0	4,0	46,0
3.	Pohyb. neaktivita	61,0	0	35,0	0	35,0
4.	Stres	27,0	0	51,0	4,0	46,0
5.	Dedičnosť	44,0	8,0	35,0	14,0	35,0
6.	Konzumácia tuku	86,0	0	3,0	1,0	30,0
7.	Obezita	95,0	0	6,0	4,0	51,0
8.	Nekonzumácia vláknin	56,0	4,0	0	0	7,0

Symbol čísel odpovedí :

1 – srdcovocievne choroby, 2 – pľúcna rakovina, 3 – psychické choroby
4 – rakovina prsníka, 5 – vysoký krvný tlak

V tabuľke 3 prezentujeme postoj respondentov k svojmu zdraviu.

1. S postojom: „Ak ochorím, mám dosť sily aby som sa uzdravil - súhlasí 60 % študentov a nesúhlasí 40 %.
2. 67 % respondentov si myslí, že ak navštevuje dobrého lekára, má pravdepodobne menej zdravotných problémov. S týmto názorom nesúhlasí 33 %.
3. Že zdravie je ovplyvnené náhodami, si myslí len 17 %. Záporné stanovisko vyjadrilo 83 % respondentov
4. K priamej zodpovednosti za svoje zdravie sa kladne vyjadrilo 68 % a odmietavo sa vyjadrilo 32 % súboru.
5. S názorom – Ak som chorý, treba to nechať na prirodzený priebeh, súhlasí iba 37 % a nesúhlasí 63 %.
6. Že dobré zdravie je iba malou časťou šťastného života dalo súhlasný názor 69 % a záporný 31 %.
7. S názorom, že kondícia závisí od starostlivosti o svoje zdravie sa ztotožňuje 86 % a nestoťhuje 14 % respondentov.
8. Že neexistuje nič dôležitejšie okrem zdravia si myslí 28 % študentov, nemyslí si to však 72 % opýtaných.

Tab. 3 Postoj k svojmu zdraviu

P.č.	O t á z k a	O d p o v eď	
		S ú h l a s í m	N e s ú h l a s í m
1.	Ak ochorím, mám dosť sily aby som vyždravel	60 %	40 %
2.	Ak navštevujem dobrého lekára, mám pravdepodobne menej zdrav. problémov	67 %	33 %
3.	Zdá sa mi, že moje zdravie je ovplyvnené náhodami	17 %	83 %
4.	Som priamo zodpovedný za moje zdravie	68 %	32 %
5.	Ak som chorá /-á/, tak to nechám na prirodzený priebeh	37 %	63 %
6.	Dobré zdravie je iba malou časťou šťastného života	69 %	31 %
7.	Moja kondícia závisí od toho ako sa starám o svoje zdravie	86 %	14 %
8.	Neexistuje nič dôležitejšie okrem zdravia	28 %	72 %

V tabuľke 4 prezentujeme prehľad o niektorých stravovacích návykoch respondentov

1. Menej ako polovica súboru respondentov – 43 % raňajkuje väčšinou každý deň, 35 % raňajkuje niekedy a zriedkavo až nikdy neraňajkuje až 22 %.
2. Každodenne konzumuje ovocie 39 % našich opýtaných, každé 2-3 dni – 36 %, 1x do týždňa 20 %, 5 % neje ovocie vôbec.
3. Jedlám, ktoré obsahujú cholesterol a tuk sa vyhýba iba 24 % a nevyhýba sa im až 76 % respondentov.
4. Jedlá, ktoré obsahujú vlákniny sa snaží konzumovať len 34 % a nekonzumuje ich 66 % respondentov.

5. Podľa množstva pitia alkoholických nápojov sa označuje za abstinenta 5 %, 36 % si myslí, že pije len príležitostne, občas a 59 % opýtaných udáva, že pije príležitostne..
6. Nikdy nefajčilo 12 % opýtaných. Niekedy fajčilo, ale teraz už nie - 39 %, 1 až 2 cigarety vyfajčí denne 12 % opýtaných. 1 % respondentov vyfajčí denne 10-20 cigariet. Niekedy dávno skúsilo fajčiť 31 % opýtaných. . .

Tab. 4 Stravovacie návyky a životospráva

P.č.	O t á z k a	Možnosti	Odpovede (%)
1.	Ako často raňajkujete ?	Väčšinou každý deň	43
		Niekedy	35
		Zriedkavo, nikdy	22
2.	Ako často jete ovocie ?	Aspoň 1x denne	39
		Každé 2-3 dni	36
		1x týždenne	20
		nikdy	5
3.	Vyhýbate sa jedlám, ktoré obsahujú tuk a cholesterol ?	Áno	24
		Nie	76
4.	Snažíte sa jesť jedlá bohaté na vlákniny ?	Áno	34
		Nie	66
5.	Označili by ste sa za :	Abstinenta	5
		Pijúceho príležitostne, občas	36
		Pijúceho príležitostne	59
		Pijúceho pravidelne	0
6.	Fajčíte ?	Nie	12
		Niekedy som fajčil (-la) teraz už nie	39
		Áno, 1-2 cigarety. denne	12
		Áno, 2-10 cig. denne	5
		Áno 10-20 denne	1
		Niekedy dávno som skúsil fajčiť	31

ZÁVER

Záverom môžeme konštatovať dobrú informovanosť študentov o škodlivých faktoroch, vyvolávajúce rozličné ochorenia, vážne poškodenia zdravia. Respondenti prejavili veľmi kladný vzťah k zdraviu a uvedomujú si jeho dôležitosť pre zdravý a pokojný život.

V stravovacích návykoch nemajú však dostatok informácií, čo sa týka nutnosti konzumácie jedál s obsahom tuku, cholesterolu a vláknin.

LITERATÚRA

Hrčka,J.: Šport pre všetkých. Prešov, Mana Con: 2000

Cepková,A.: Hodnotenie funkčného stavu študentiek Sjf STU Bratislava, Hluboká n/Vltavou, Jihočeská Univerzita 2007

Cepková,A.: Hodnotenie postoja edukantov k pohybovým aktivitám. In: Optimalizácia zaťaženia v telesnej a športovej výchove. Bratislava, STU v Bratislave : 2008

Cooper,K.H.: Aerobický program pre aktívne .Bratislava: Šport 1990, s. 14-23
Korček,V.a kol.: Vplyv pohybových aktivít na vedomie a telesnú zdatnosť študentov STU. Výskumná správa VÚ 342/94, KTV SĽF STU Bratislava : 1994
Korček,V.: Zdravie v hodnotovom systéme študentov Strojníckej fakulty STU. Trenčín: TU AD: 2000
Merica,M.: Vzťah baseballistov a softballistiek k svojmu zdraviu. Trenčín TU AD 2004
Židek,J.: Vzťah vybraných študentov 1. ročníka Strojníckej fakulty STU Bratislava k svojmu zdraviu. Bratislava, STU Bratislava 2004

SUMMARY

RELATION THE STUDENTS FACULTATIVE PHYSICAL EDUCATION TO OWN WELL-BEING AND APPROACH THEIR NOURISHMENT HABIT

AUTORS THE ARTICLES PRESENTS RELATION THE STUDENTS FACULTATIVE PHYSICAL EDUCATION ORIENTAD TOWARDS TABLE TENIS, TENIS, SPORTS SHOOTING AND BASEBALL TO OWN WELL – BEING AND THEIR NOURISHMENT HABIT

Keywords: healt, negativefactors, lifestyle

TANEC A JEHO PÔSOBENIE NA PSYCHIKU A EMÓCIE TANEČNÍKA

Kristína HIŽNAYOVÁ

Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra gymnastiky

RESUMÉ: Tanečná terapia zaznamenáva veľké úspechy v práci s mentálne a fyzicky postihnutými jedincami ako aj v liečbe psychiatrických pacientov. Práca s nimi však vyžaduje odborníka: lekára, fyzioterapeuta, psychiatra. Terapeutický účinok tanca je však účinne využiteľný aj pre zdravých jedincov, „postihnutých“ iba súčasnou hektickou dobou najmä v spojitosti so stresom a nadmernou únavou, ktoré so sebou prinášajú množstvo fyzických ako aj psychických negatívnych prejavov. Naším výskumom sme potvrdili teóriou, výskumami a z časti lekárskou praxou definovaný pozitívny účinok tanca na psychiku jedinca a špecifikovali sme toto pôsobenie z pohľadu subjektívnych vnímaní spomínaných skutočností tanečníkmi.

KLÚČOVÉ SLOVÁ: tanec, psychika, pozitívne emócie, negatívne emócie, nálada

ÚVOD DO PROBLEMATIKY

Pohyb je spojený s emóciami, v lepšom prípade s eufóriou. Je teda referenčným rámcom pre emočnú abreakciu. Vzhľadom k tomu, že vo výchove človeka prevažuje tlak na emočné prejavy a človek musí svoje emócie „držať na uzde“, je pohyb potrebný nielen biologicky, ale aj z psychologického hľadiska (Hošek, 2003 in Hižnayová¹ 2009).

Vplyv pohybovej aktivity na psychiku, t.j. ovplyvnenie aktuálneho psychického stavu je všeobecne známy a v zásade ho môžeme charakterizovať ako anxiolytický, antidepresívny a abreaktívny (Stackeová, 2003; Dastlík, 2003). Raglin (2001) zdôrazňuje rozdielnosť vplyvu pohybovej aktivity ako podľa jej druhu, tak podľa individuality participanta.

Gregor (2007 in Hižnayová¹, 2009) definuje nasledovné krátkodobé účinky aktuálneho krátkodobého telesného pohybu a tréningu na psychiku:

1. anxiolytický - znižujúci, rozpúšťajúci úzkosť, strach, napätie, nepokoj;
2. antidepresívny - znižujúci stiesnenosť, sklúčenosť, smútok;
3. trankvilizačný - upokojujúci, ukludňujúci, utišujúci, zmierňujúci psychické napätie, navodzujúci vnútorný pokoj a harmóniu;
4. myorelaxačný - znižujúci tonus, napätie, stuhnutie svalov;
5. analgetický - znižujúci, zmierňujúci, tlmiaci bolesť

Jednoznačným dôkazom pozitívneho a efektívneho pôsobenia tanca na jedinca je fakt, že sa využíva aj ako forma terapie. Tanec ako terapia sa začal používať v roku 1940. V roku 1966 bola založená Americká spoločnosť pre liečbu tancom (American Dance Therapy Association). Európske učebné osnovy zdravotnej telesnej výchovy (Van Coppenolle et al., 2004, in Hižnayová¹, 2009) popisujú tanečno-pohybovú terapiu ako psychoterapeutické využitie tanca a pohybu, prostredníctvom ktorého sa človek môže kreatívne zapojiť do procesu podporujúceho emocionálnu, kognitívnu, fyzickú a sociálnu integráciu. Ďalej uvádzajú, že tanečná terapia pomáha ľuďom objavovať ich samých, vplýva na dosiahnutie väčšieho sebauvedomenia a správneho bytia. Cieľmi snaženia sa v tanečnej terapii sú: vyvolať zmeny v duševnom živote a správaní jedinca, dosiahnuť pravdivejšie sebaopoznanie, umožniť človeku jasnejšie vnímanie a orientáciu vo vzťahoch k druhým, aj k sebe samému (Kozubková, 2007). Čížková (2005 in Hižnayová¹, 2009) uvádza nasledovné špecifické ciele tanečno-pohybovej terapie: dosiahnuť emocionálnu a fyzickú integráciu jedinca; nadobudnúť vedomie tela, jeho hraníc a vzťahu k priestoru; dosiahnuť realistické vnímanie svojej

vnútornej predstavy o tele; dosiahnuť akceptáciu a bezpečný spôsob zvládania napätia, úzkosti, stresu a potláčanej energie; vypestovať schopnosť identifikovať a vyjadrovať svoje pocity prijateľným spôsobom; obohatenie pohybového repertoáru; pomôcť pri kontrole impulzívneho správania. Efektivita: zvyšuje vlastné povedomie, sebaúctu a osobnú autonómiu; zlepšuje a mení správanie človeka; pomáha vyjadriť a ovládať prekonanie vlastných pocitov alebo myslenia; maximalizuje možnosti komunikácie; testuje vlastný dosah na ostatných, vytvára fyzické, emočné alebo kognitívne zmeny; vytvára dôveru vo vzájomných vzťahoch; pomáha človeku ovládať pocity, ktoré narúšajú schopnosť učiť sa; zvyšuje schopnosť sociálnej interakcie.

CIEĽ PRÁCE A HYPOTÉZY PRÁCE

Cieľom výskumu bolo potvrdiť a zobjektivizovať teóriu, výskumami a z časti lekárskou praxou definovaný pozitívny účinok tanca na psychiku osobnosti z pohľadu subjektívnych vnímaní spomínaných skutočností tanečníkmi.

Pracovali sme s nasledovnými hypotézami:

H1: Predpokladáme, že väčšina tanečníkov vníma účinok tanca na ich psychiku.

H2: Predpokladáme, že väčšina tanečníkov, ktorí vnímajú účinok tanca na ich psychiku, budú tento účinok definovať ako pozitívny.

H3: Predpokladáme, že väčšina tanečníkov pociťuje zmenu nálady zapríčinenú pôsobením tanečného tréningu.

H4: Predpokladáme, že väčšina tanečníkov, ktorí pociťujú zmenu nálady zapríčinenú pôsobením tanečného tréningu, budú túto definovať v zmysle zlepšenia.

H5: Predpokladáme, že test na meranie emocionálnej habituálnej subjektívnej pohody preukáže u väčšiny tanečníkov častejšie prežívanie pozitívnych, ako negatívnych emócií.

METODIKA PRÁCE

Výskumné údaje sme získavali dotazníkom, ktorý pozostával z 30 položiek (4 otvorených, 11 polouzavretých a 15 uzavretých) a 3 štandardizovaných psychologických testov (Škála emocionálnej habituálnej subjektívnej pohody /SEHP/; Škála celkovej životnej spokojnosti /CŽS/; Rosenbergova škála sebahodnotenia /RSES/). Dotazník bol odkonzultovaný psychológom a odborníkom zaoberajúcim sa psychológiou tanečného umelca a upravený na základe predvýskumu. Dotazník sme distribuovali tanečníkom akrobatického rock and rollu formácií a párov, tanečníkom tanečného športu, tanečníkom moderného, jazzového, klasického a súčasného tanca. Zo 100 dotazníkov sa nám vrátilo 57. Súbor tvorilo 40 žien, ktorých priemerný vek bol $20,42 \pm 6,11$ roka a 17 mužov, ktorých priemerný vek bol $22,47 \pm 9,62$ roka. Pre aktuálne vytýčený čiastkový cieľ sme spracovali a vyhodnotili, okrem kontaktných položiek, iba test SEHP a nasledovné otázky:

Myslíte si, že tanec má nejaký účinok na Vašu psychiku?

Stáva sa Vám, že máte inú náladu pred tanečným tréningom, ako po ňom?

Ak sa Vám pôsobením tréningu zmení nálada, ako sa zmení?

SEHP je jednoduchý, časovo nenáročný nástroj na meranie emocionálnej habituálnej subjektívnej pohody. Štyri itemy obsahuje škála pozitívneho rozpoloženia (Cronbachova alfa = 0,77; N = 97) a šesť itemov obsahuje škála negatívneho rozpoloženia (alfa = 0,74; N = 97); Interkorelácie obidvoch škál ($r = -0,23$) dovoľujú interpretovať ich výsledky ako kvázi nezávislé (Džuka – Dalbert, 2002). Pozitívna škála je zastúpená štyrmi substantívami (radosť, šťastie, pôžitok, telesná sviežosť), negatívna škála obsahuje šesť substantív (strach, hanba, smútok, pocit viny, hnev a bolesť). Respondent vypovedá o častosti svojich pocitov na šesťbodovej škále od „takmer nikdy“ po „takmer vždy“.

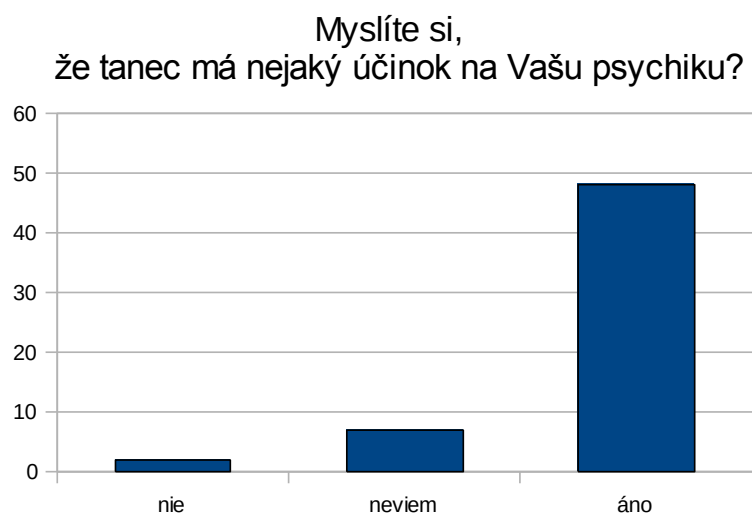
VÝSLEDKY PRÁCE

Z 57 respondentov, odpovedalo na otázku č. 1, ktorá znela: „Myslíte si, že tanec má nejaký účinok na Vašu psychiku“ odpoveďou „áno“ 48 respondentov (obr. 1), z toho 9 odpovedí bližšie nešpecifikovalo. 39 respondentov popísalo, aký účinok má tanec na ich psychiku, z čoho všetky odpovede boli v zmysle pozitívneho pôsobenia a neboli výrazné rozdiely v špecifikácii z pohľadu tanečných štýlov. Odpovede sme rozdelili do 6 skupín, z ktorých každá vyjadruje odlišné emócie, vnemy, pohnútky, pocity. Frekvenciu odpovedí uvádza tab. 1.

Tab. 1

pracovný názov skupiny odpovedí	najčastejšie konkrétne odpovede	frekvencia odpovedí
šťastie	dobrý pocit, dobrá nálada, šťastie, radosť	veľmi častá
odreagovanie	odreagovanie, uvoľnenie, relaxácia, zabudnutie na problémy a všetko zlé	veľmi častá
nadobúdanie energie	pozitívna energia, prísun energie, nabudenie	menej častá
sebavedomie	zvýšenie sebavedomia, sebadôvera	zriedkavá
odbúranie energie	odbúranie nahromadenej energie, vybitie energie	ojedinelá
koncentrácia	zvýšená schopnosť koncentrácie, sústredenia	ojedinelá

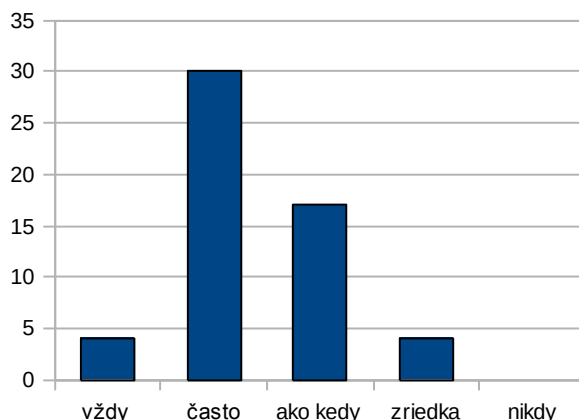
Obr.1



Všetkých 57 respondentov pociťuje zmenu nálady pôsobením tanečného tréningu. Frekvenciu zmien nálady pôsobením tanečného tréningu dokumentuje obr. 2.

Obr. 2

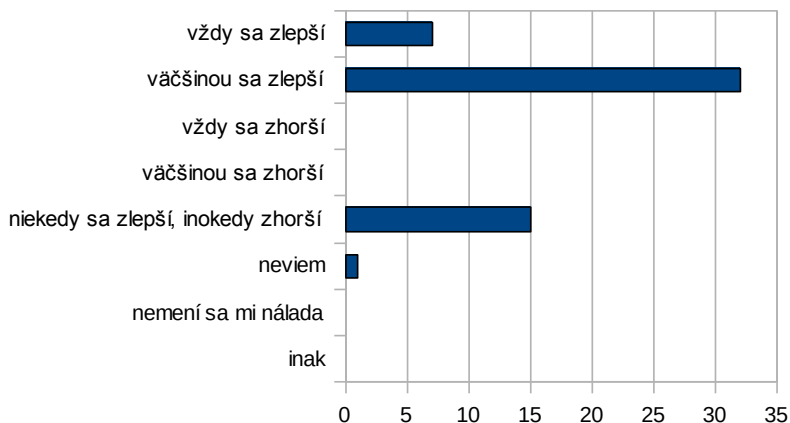
"Stáva sa Vám, že mávate inú náladu pred tanečným tréningom, ako po ňom?"



Z 57 respondentov 12,2% uviedlo, že sa im nálada vždy zlepší, až 56,14% respondentov tvrdilo, že väčšinou sa zlepší. Môžeme teda konštatovať, že až 68,34% respondentov považuje pôsobenie tanečných tréningov na ich náladu za pozitívne. 26,3% respondentov konštatovalo, že pôsobením tréningu sa im nálada niekedy zlepší, niekedy zhorší (obr. 3).

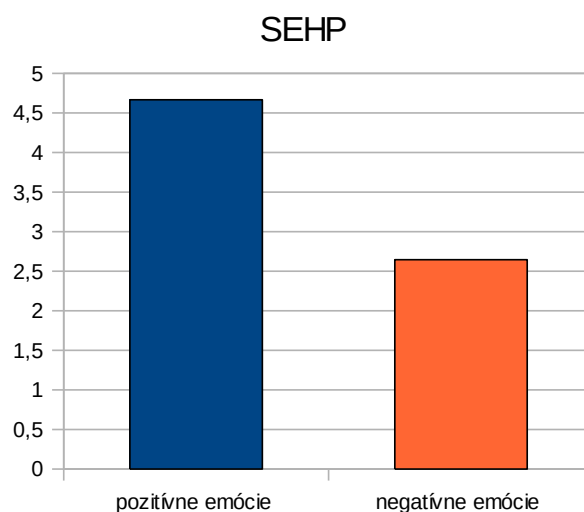
Obr. 3

"AK sa Vám pôsobením tanečného tréningu zmení nálada, ako sa zmení?"

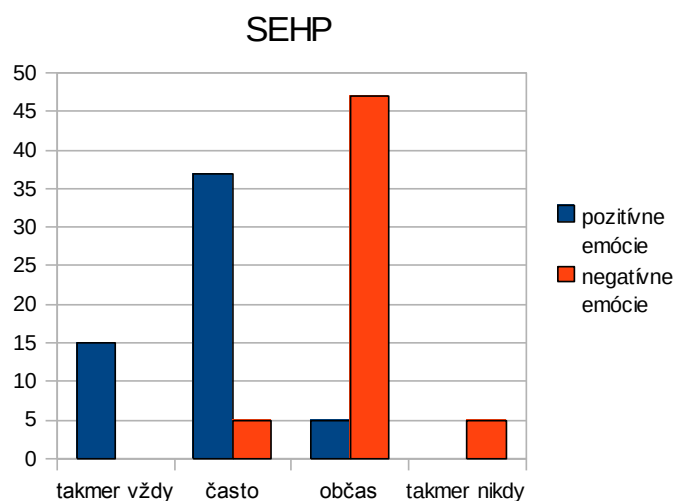


Výsledky testu SEHP u respondentov dokumentujú väčšiu mieru prežívania pozitívnych emócií, ako emócií negatívnych (obr. 5). 48 z 57 respondentov častejšie prežíva pozitívne, ako negatívne emócie. Na šesť stupňovej škále intenzity sme výsledky vyhodnocovali nasledovne: 6 – 5,1 veľmi časté prežívanie; 5 – 3,5 časté prežívanie; 3,49 – 2 občasné prežívanie; 1,99 -1 takmer žiadne prežívanie. Pri pozitívnych emóciách bolo priemerné skóre 4,67, teda časté prežívanie pozitívnych emócií, pri negatívnych emóciách bolo priemerné skóre 2,65, teda občasné prežívanie negatívnych emócií (obr.4).

Obr. 4



Obr. 5



ZÁVERY

Výsledky práce potvrdili výskumami, teóriou a z časti lekárskou praxou definovaný pozitívny účinok tanca na psychiku osobnosti, najmä v zmysle prežívania pozitívnych emócií. Potvrdilo sa nám, že väčšina, tj. 84,2% tanečníkov, vníma účinok tanca na ich psychiku. 8.3% z nich účinok bližšie nedefinovalo. 100% respondentov, ktorí bližšie definovali účinok tanca na ich psychiku, uviedlo pozitívny efekt. Výsledky výskumu dokázali, že 100% respondentov (tanečníkov) pociťuje zmenu nálady zapríčinenú pôsobením tanečného tréningu, aj keď frekvencia vnímania tohoto javu bola rôzna. Väčšina, tj. 68,34%, však uviedla, že pôsobením tréningu sa im nálada vždy, resp. väčšinou zlepšila. Odpovede respondentov boli formulované a písané bežnou, hovorovou rečou a tak sme ich aj spracovali. V mnohých prípadoch sme z odpovedí cítili vysokú emotivitu vyjadrenú slovami: “milujem tanec; nemôžem bez tanca existovať; tanec je moja láska” a pod. Test na meranie emocionálnej habituálnej subjektívnej pohody preukázal u väčšiny, tj. 93% tanečníkov častejšie prežívanie pozitívnych, ako negatívnych emócií.

ZOZNAM LITERATÚRY

1. DASTLIK, L.: Prožitek „JÁ“ v pohybové terapii. In: Prožitek a tělesnost. Zborník příspěvků konference konané 24.4. 2002 na UK FTVS. Praha: Asociace psychologů České republiky, 2003.
2. DŽUKA, JOZEF - DALBERT, CLAUDIA (2002). Vývoj a overenie validity škál emocionálnej habituálnej subjektívnej pohody (SEHP). *Československá psychologie*, 46, 3, 234-250.
3. HIŽNAYOVÁ¹, K.: Tanec ako forma terapie. In: Šport a spoločenské a humanitné vedy 2009. Bratislava:ICM AGENCY, 2009. s. 202-215 ISBN: 978-80-89257-16-4
4. KOZUBKOVÁ, I.: Tanec ženy. Prínos brušného tanca pre súčasnú ženu. Postupová práca. Bratislava: Fif Uk, 2006/2007.
5. RAGLIN, J.: Physical Activity and Mental Health: A complex relationship. In: MESTER, J. – KING, G. – STRUDER, H. – TSOLAKIDIS, E. – OSTERBURGA, A. (eds): Perspectives and Profiles – Book of Abstracts of the sixth Annual Congress of the European College of Sport Science and 15. Congress of the German Society of Sport Science – Cologne: 24-28.7. 2001. Germany, Cologne: Sport und Buch Strauss GmbH, 2001. s. 26. ISBN 3-89001-235-3.
6. STACKEOVÁ, D.: Svalový systém jako prostředník vlivu pohybu na psychiku. In: Prožitek a tělesnost. Zborník příspěvků konference konané 24.4. 2002 na UK FTVS. Praha: Asociace psychologů České republiky, 2003.

SUMMARY

Conclusions of the research prove that dancers realize and feel effect of dance on the mental features of personality defined by theory, research and partially medical practice and they regard it as positive.

VÝZNAM POHYBOVEJ AKTIVITY U ŽIEN S ALGIAMI V LUMBÁLNEJ ČASTI CHRBTICE

Elena BENDÍKOVÁ

DPES FH, Matej Bel University, Banská Bystrica

RESUMÉ

Článok prináša primárne informácie o význame a vplyve pohybového programu na dynamiku funkcie chrbtice u žien s algiami v oblasti lumbálnej časti chrbtice. Výskumu sa zúčastnilo 15 žien staršieho veku, ktoré mali sedavý typ zamestnania a nevykonávali pohybovú aktivitu. Ženy absolvovali pohybový program počas šiestich mesiacov so zameraním na elimináciu bolesti v lumbálnej časti chrbtice. Na základe uskutočneného pohybového programu a sledovaných ukazovateľov môžeme konštatovať, že sme zaznamenali rozdiely v nameraných ukazovateľoch u žien.

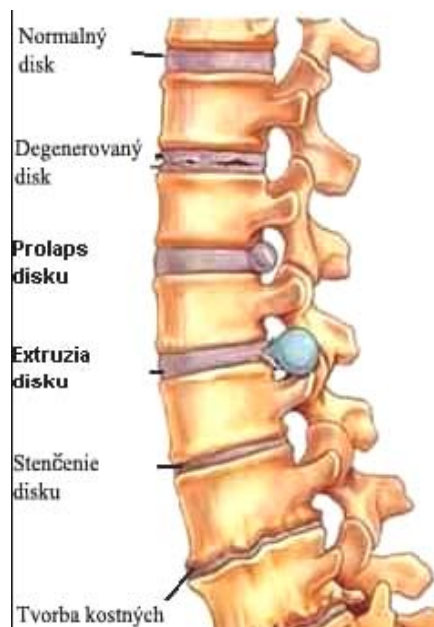
Kľúčové slová: zdravie, chrbtica, alergie, ženy

ÚVOD

Vertebrogénne problémy majú v poslednom desaťročí vzostupnú tendenciu, kde zisťujeme poruchy buď na základe štrukturálnych zmien alebo funkčných porúch, ktorých symptológia vychádza z rozsiahlej etiológie preťaženia, stresu, nevhodnej stravy, chybného pohybového stereotypu, svalovej nerovnováhy, vplyvom dýchacieho stereotypu na muskuloskeletálny systém, kde chrbtica ako funkčný celok so svojimi kľúčovými oblasťami zohráva dôležitú úlohu. Práve pravidelná pohybová aktivita telocvičného charakteru svojou prevenciou a stabilizačnými účinkami má nezastupiteľné miesto v súčasnom životnom štýle žien, o ktorej rozhoduje každý sám.

Algie v lumbálnosakrálnej (LS) oblasti sú rôznorodou skupinou príznakov a syndrómov, ktoré sú najviac namáhanou a exponovanou oblasťou aj napriek tomu, že oblasť je tvorená najmohutnejšími stavcami. Bolesti, lumbaga sú lokalizované vzadu v oblasti drieku, ktoré sa postupne stávajú chronickými - lumbalgie. Bolesti v LS časti chrbtice bývajú podmienené aj poruchou cervikálnej časti chrbtice, činnosťou vnútorných orgánov v brušnej dutine (gynekologické a urologické ochorenia), ale aj bolesťami v bedrovom kĺbe – koxartróza, statickou poruchou panvy, hypermobilitou, poruchou kolena, či členkového kĺbu uvádza Rýchliková (1997). Bolesti v LS časti chrbtice vznikajú rôznymi spôsobmi, ktoré sú determinované rôznym rozsahom a charakterom ťažkostí (obr. 1). Dôležité je odlíšiť procesy, ktoré bolesť chrbta vyvolali, a ktoré ju udržiavajú.

Pri vzniku bolestí zohrajú úlohu aj exogénne faktory (telesné preťaženia, dlhodobé chybné držanie tela), pri recidíve a chronifikácii majú prevahu práve psycho – sociálne faktory (Paugšchová – Kováčová, 2005; Kiralová – Marcinková, 2006; Hasarová - Šanta, 2007).



Obr. 1 Degeneratívne poruchy chrbtice (Žabková, 2007)

Lumbalgie predstavujú bolesti v lumbálnej časti chrbtici bez akútnej vertebrogénnej symptomatiky. Bežne sa označujú bolesti v krížoch prevažne s funkčnou poruchou bez presne určenej etiológie, zväčša nezávažného charakteru. Pokiaľ sa jedná o izolované segmentálne bolesti v lumbálnej oblasti bez ich propagácie do DK, nazývame ich lumbago. Jedná sa o akútny VAS (vertebro-algický syndróm) v lumbálnej oblasti bez prejavov kompresie nervového koreňa, ktoré vzniká obyčajne pri prechladnutí alebo dlhšom pobyte vo vlhkom prostredí, kedy dochádza k náhlej prudkej bolesti v driekovej oblasti. Bolesť môže byť prudká, ale trvá krátkodobo, prípadne niekoľko dní. Akútnym lumbalgom môže začínať i radikulárny syndróm ako uvádza Godvin (2004). Pre uvedené pohybové segmenty sú charakteristické svalové spazmy pri blokáde medzistavcových kĺbov: blokáda Th – L spôsobuje spazmus m. psoas, mm. erectores spinae, m. quadratus lumborum, m. rectus abdominis. Blokáda L2 – L3 – gluteus medius, L3 – L4 - rectus femoris, L4- L5- m. piriformis, L5 – S1 - m. iliacus. K nešpecifickým bolestivým syndrómom lumbálnej časti chrbta (L3 – L5) s vyžarovaním do DK patrí lumboischialgický syndróm (LIS). Najčastejšou príčinou vzniku LIS sú protrúzia alebo hernia medzistavcovej platničky, ktoré vznikajú pri nerovnomernom, nadmernom statickom a dynamickom zaťažení chrbtice, z funkčnej nedostatočnosti paravertebrálnych a brušných svalov, ako aj ich zlej koordinácie (Pfeiffer, 2007). Z neurológického hľadiska charakter bolesti môže byť radikulárny (spôsobený tlakom medzistavcovej platničky v dolnom lumbálnom úseku L4, L5 s vyžarovaním bolesti do bočnej, či zadnej strany DK), koreňový syndróm L4, L5, S1, syndróm cauda equinae (Rýchliková, 1997; Držíková, 2006) alebo pseudoradikulárny (bolesti vyžarujúce z LS oblasti do DK nevznikajú na základe dráždenia koreňa) uvádzajú Turčány (2003); Dvorák et al. (2004). Pseudoradikulárny syndróm vzniká v hlbokých nociceptoroch štruktúr chrbtice a spinálneho kanála, premietajúceho sa do periférie v príslušnom dermatóne, zároveň nie sú vyjadrené známky koreňovej lézie. Bývajú sprevádzané bolestivými svalovými spazmami, reflexnými zmenami, blokádami kĺbov, môžu byť prítomné známky vegetatívnej trofickkej poruchy a majú difúznejší charakter. V práci prezentujeme výsledky týkajúce sa lumbálnej časti chrbtice. Práca je súčasťou VEGA projektu 1/4496/07 v návaznosti na cervikálne algie u žien.

CIEĽ

- overiť vplyv pohybového programu u žien s algiami v lumbálnej časti chrbtice. Zároveň predpokladáme elimináciu algii v uvedenej oblasti po 6 mesačnom pohybovom programe ako aj zlepšenie dynamickej funkcie chrbtice.

ÚLOHY

- uskutočniť vstupné lekárske vyšetrenie funkčného stavu muskuloskeletálneho systému žien s intenciou na lumbálno-sakrálnu časť chrbtice,
- realizácia pohybového programu po dobu 6 mesiacov,
- uskutočniť výstupné lekárske vyšetrenie funkčného stavu muskuloskeletálneho systému žien s intenciou na lumbálno-sakrálnu časť chrbtice.

METODIKA

Výskumu sa zúčastnilo 15 žien staršieho veku mesta L. Mikuláš, so sedavým zamestnaním, ktoré nevykonávali vôbec telocvičné aktivity (TA) v rámci svojho pohybového režimu. Všetky boli ešte zamestnané so stredoškolským vzdelaním. Vekový priemer, telesnú hmotnosť, telesnú výšku a BMI zobrazuje tab. 1. Výskum sa zrealizoval v priebehu 6 mesiacov, január – jún 2009 v telocvični MŠ Podbreziny L. Mikuláš. Zrealizovaných bolo 48 cvičebných jednotiek s frekvenciou dvakrát do týždňa, v časovom intervale od 17, 30 hod do 18, 30 hod, (cvičebná jednotka trvala 60 minút). Východiskom pre nami zvolený pohybový program (PP) tvoril metodický materiál Bursová (2005) so zameraním na rozvoj ohybnosti chrbtice. Interakcia lekár – cvičiteľ podmienili úspech nášho snaženia dosiahnuť žiadanú

kvalitu v správnom určení poruchy chrbtice odborným lekársnym vyšetrením, čím boli vylúčené organické, štrukturálne poruchy, ktoré by mohli spôsobiť komplikácie zdravotného stavu žien.

Tabuľka 1 Charakteristika súboru žien (n = 15)

n / ukazov.	vek/rokov	hmotnosť / kg	výška / cm	BMI
n=15/x	55,2	74,4	167,8	26,9

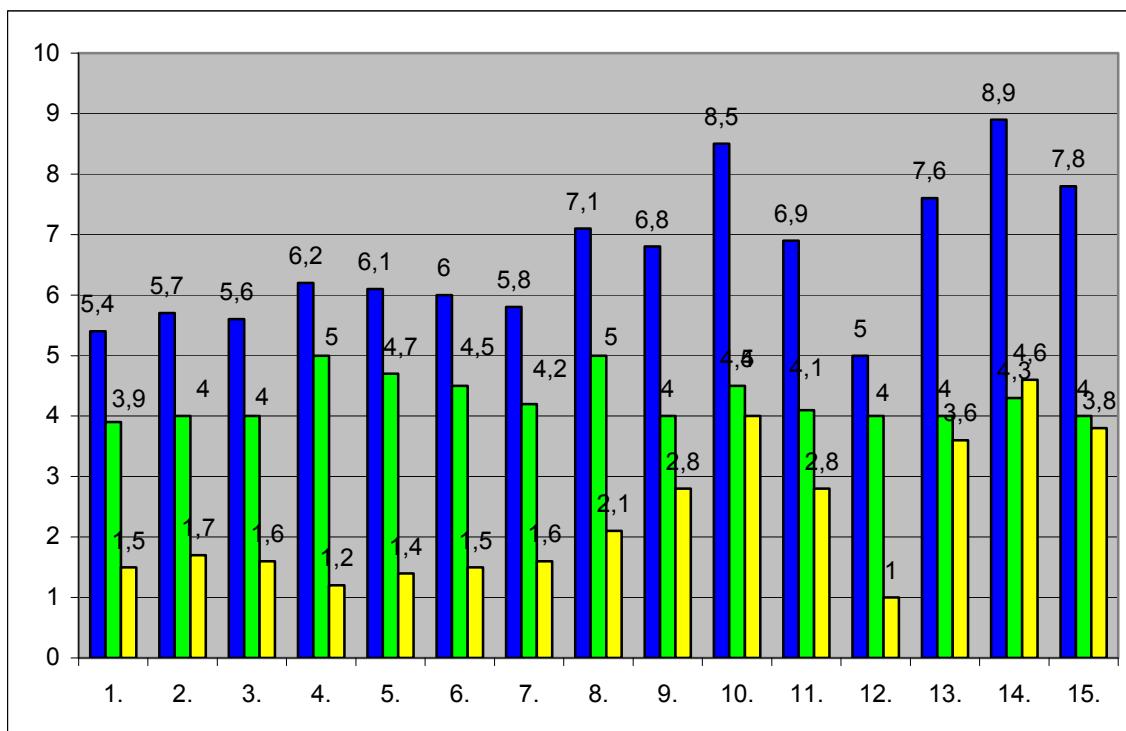
VÝSLEDKY A DISKUSIA

Z objektívneho vyšetrenia lekárom bolo u všetkých žien pri vstupnom vyšetrení zistené, že chrbtica sa nerozvíjala úplne, Thomayer, Schober, Stibor pozitívny (Labudová, 1988). Boli zistené poruchy rozvíjania chrbtice, ktoré sa prejavili v oblúku chrbtice, ktorý nebol plynulý, čo vypovedalo o oslabení paravertebrálnych svalov v drierkovej časti chrbta. Po absolvovaní pohybového programu sa hodnoty dynamiky chrbtice zlepšili a dostali sa na úroveň normy u 14 žien a mierne zvýšené hodnoty ostali u 1 ženy. U žien s algiami uvedené zistenie považujeme za pozitívne z pohľadu ústupu algii, kde výsledky korešponujú so stanoveným cieľom zlepšenia dynamiky chrbtice. Thomayerova skúška s dosahom sa zlepšila, kde ideálnu nulovú vzdialenosť od podložky dosiahlo 12 žien, dve dosiahli úroveň záporných hodnôt v rozmedzí 2, -1,5 cm, ktoré vypovedajú podľa Labudovej (1988) o nízkej hypermobilitate, ale vzhľadom k uvedenej situácii a nameraným hodnotám, ktoré sa pohybujú na hranici normy ich považujeme za bezpredmetné. Vzdialenosť prstov od podložky sa u jednej ženy znížila a priblížila k úrovni normy. V tejto súvislosti je dôležité spomenúť, že zvyčajná Thomayerova skúška nepostihne všetky varianty aj diskogénnej lézie, ktorá môže manifestovať prednostne obmedzením úklonu alebo záklonu. Potrebné je vyšetriť aj nadmernú pohyblivosť najmä v lumbosakrálnom prechode, kedy u hypermobilných jedincov býva Thomayerova skúška negatívna ako uvádza aj Buran (2002). To znamená, že skúška nevylučuje falošnú pozitívnosť pri skrátaní flexorov kolien, nemusí ísť o zlepšenie elasticity svalstva chrbtového (Buran, 2002). Absolvovaním programu sa zvýšili (stále v rozmedzí normy) aj hodnoty Schoberovho a Stiborovho príznaku. Predpokladáme však, že toto zlepšenie bolo podmienené aj zvýšením rozsahu pohybov panvy okolo bedrových kĺbov a naučením využívať dosiahnutý pohybový rozsah pri konkrétnom úkone. Sklon panvy a jej ovládanie je dôležité pre hornú plochu krížovej kosti, ktorá je bázou pre vyššie uložené stavce. Od jej sklonu v stoju závisí formovanie drierkovej lordózy, a tým aj vyšších častí chrbtice. Pri predklone zase dostatočný pohyb panvy okolo bedrových kĺbov dopredu umožnil spustiť trup do predklonu voľne. V opačnom prípade ako tomu bolo pri vstupných meraniach bolo potrebné chrbát ohýbať, pričom na chrbticu sa pôsobilo tlakovými vplyvmi, pri ktorých trpia hlavne predné okraje stavcov ako uvádzajú Sojákova – Lánik (1988). V hĺbke úklonov – (lateroflexia) už pri vstupných meraniach sme u všetkých žien zistili lepšie hodnoty na pravej strane v porovnaní s ľavou. Avšak ani u jednej ženy namerané hodnoty nedosahovali normu. U 14 žien sme pohybovým programom dosiahli obojstranné zvýšenie rozsahu pohybov do strán na úroveň fyziologickej normy v rozmedzí 20 - 22 cm. U jednej ženy sa uvedené hodnoty priblížili na úroveň normy 19 cm - znížená ohybnosť, z pôvodných 14 cm. Uvedený rozdiel považujeme u ženy s algiami za pozitívny.

Zároveň v súvislosti s držaním tela bola u žien zistená svalová nerovnováha v oblasti panvy a dolnej časti trupu, ako aj v hornej časti trupu, v oblasti hlavy a krku. V sledovanom súbore pri meraní zakrivenia chrbtice v stoju, sme pozorovali zväčšenie drierkovej lordózy. Výskyt prechodného prominujúceho, ochabnutého brušného lisu v súvislosti s drierkovou lordózou bolo zistené u všetkých žien. Tento stav pripisujeme oslabeným svalovým skupinám v uvedenej oblasti (m. rectus abdominis a m. transversus abdominis), ale aj chybnému

posturálnemu stereotypu, ktorý sa prejavil aj vo zväčšenej drierkovej lordóze. Príčinu odchýlok v abdominálnej oblasti (ochabnutého a dopredu vysunutého brucha) je potrebné hľadať aj v nedostatočne rozvinutej sile brušných svalov.

Oslabené brušné svaly sú aj jednou z hlavných príčin zväčšenej drierkovej lordózy, čo spôsobuje porušenie predozadnej symetrie. Medzi najčastejšie príčiny vzniku uvedeného javu patrí obezita, hrudná kyfóza alebo gravidita. Najmä u obéznych žien je potrebné odstrániť primárnu príčinu hyperlordózy, ktorá vzniká až druhotne, ako kompenzácia nadváhy. Uvedené zistenia o zvýšenej telesnej hmotnosti spolu s hypokinetickým spôsobom života žien, sú predpokladom algii v oblasti chrbta. Prominujúce brucho núti zároveň ženy nezdravo prehýbať drierk. Hodnoty drierkovej lordózy súboru dokumentuje obr. 2 so vstupnými a výstupnými hodnotami, ako aj rozdielom nameraných hodnôt. Posturálny stereotyp prominujúceho brucha významne ovplyvňuje funkčný stav m. erector spinae. Avšak na vzniku lumbalgii sa významne nepodielajú, ale ako uvádza Beránková (2006) významnú úlohu zohráva funkčný stav flexorov bedrového kĺbu. Zväčšené zakrivenie v lumbálnej (ale aj cervikálnej) oblasti chrbtice sa domnievame, že nie je spôsobené primárnym funkčným stavom svalov a svalových skupín, ale ako uvádzajú autori Blizzard (2000), Buran (2002) vo všeobecnosti nesprávnym posturálnym stereotypom, ktorý spôsobuje nedostatočná kontrola pohybových funkcií, s nízkou nervo-svalovou koordináciou, ako aj ďalšími vonkajšími a vnútornými faktormi, medzi ktoré môžeme zaradiť aj počet hodín strávených v jednostranných, staticky preťažujúcich polohách, v ergometrickom usporiadaní a vybavení pracovného miesta (Bohr, 2000), zároveň aj pohybové a posturálne návyky fixované v detstve, nedostatočná regenerácia a rekondícia, celková inaktivita, genetické predispozície, pohlavie, vek a ďalšie činitele.



Obrázok 2 Hodnoty lumbálnej lordózy

Legenda: rad 1 – vstupné meranie, rad 2 – výstupné meranie, rad 3 – rozdiel meraní

Lumbálna oblasť chrbtice bola oproti cervikálnej u žien pri vstupných a výstupných meraniach v lepšom funkčnom stave. Tomu zodpovedá účinnosť špecifického pohybového

programu ako aj incidencia pri vstupných meraniach, ktoré navyiac nemali diskogenný charakter. Otázne ostáva, či uvedený jav nadobudol skvalitnenie pohybovým programom, alebo vedomým podsadením panvy pri kontrole uvedeného javu.

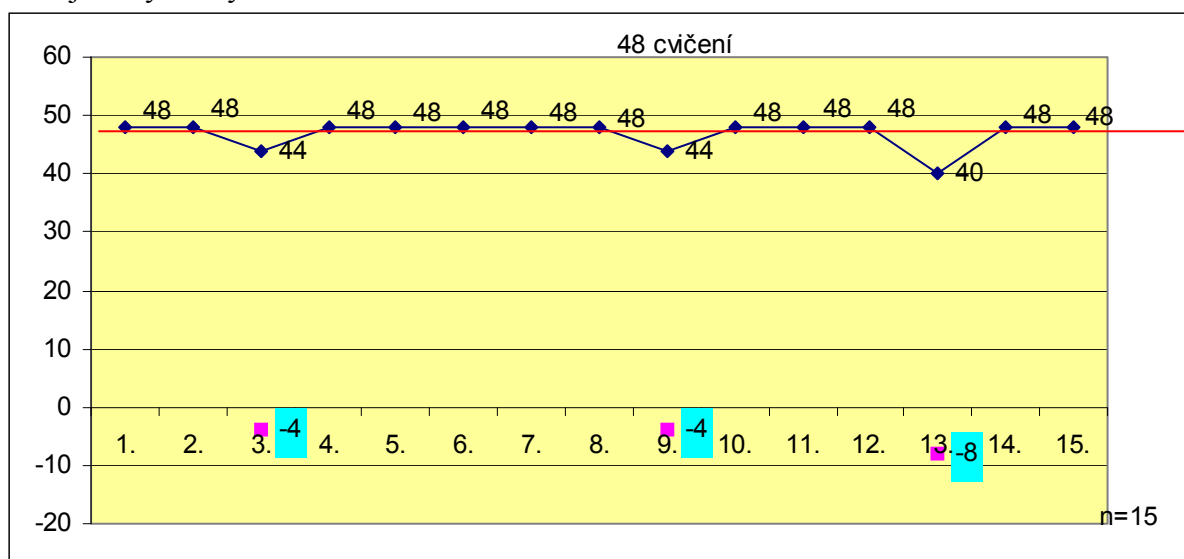
Samotné pozitívum je aj v samotnom riadenom a kontrolovanom držaní driekovej chrbtice spolu s panvou u žien, ktoré je významné aj z pohľadu budúcej prevencie algii.

Zistené výsledky výstupných meraní zároveň poukazujú na dobrú flexibilitu chrbtice v pred – zadnom a laterálnom smere, čo korešponduje s výsledkami Bendiková (2007). Uvedený stav sme dosiahli aj aktívnym znížením panvového sklonu v stoji (stoj s podsadenou panvou) a zvýšením rozsahu pohybov panvy dopredu pri predklone. Zaráďovali sme cviky na obnovenie fyziologickej dĺžky ohýbačov kolien, ktoré sú u pracovníkov so sedavým zamestnaním pravidelne skrátene. V nadväznosti sme sa zamerali aj na ohýbače bedrového kĺbu. Uvoľňovanie skrátene svalov a posilnenie brušných, chrbtových a sedacích svalov sa odrazilo v ovládaní držania panvy v stoji. U všetkých žien sa meraný uhol zmenšil - a v zvýšení rozsahu pohybov panvy pri predklone sa meraný uhol zväčšil (tab. 2). Naše výsledky korešpondujú so zistením Sojákova – Lánik (1988). Tabuľka 2 prezentuje výsledky vstupných a výstupných meraní - (uhol sklonu krížovej kosti - zadná plocha voči vertikále v stupňoch).

Tabuľka 2 Držanie panvy

n	meranie	stoj/x	predklon/x	sed/x
n=15	I. vstupné	18, 25	83, 23	91,5
n=15	II. výstupné	14, 50	87, 5	96,8

Za účelom kontroly funkčných porúch, bolesti chrbta sme u žien sledovali frekvenciu cvičenia počas 6 mesačného pohybového programu. Naše zistenie dokumentuje obr. 3, kde ženy nami sledovaného súboru v počte 12 navštívilo cvičenie 48 x, čo znamená 100 % účasť, zatiaľ čo 2 absentovali v rozsahu maximálne 3x a jedna 8x. V prvom prípade absencie súviseli s rodinnými dôvodmi, zatiaľ čo v druhom prípade to bola slabá vôľa na prekonanie pohybovej nečinnosti, aj napriek zdravotným dôvodom ako uviedla sama opýtaná. U uvedenej ženy sme zistili zmeny v dynamike chrbtice, ale neboli až tak markantné ako u pravidelne cvičiacich žien, priblížili sa k úrovni normy. Pri výstupnom lekárskom vyšetrení práve iba uvedená žena uviedla pocit zriedkavého mávania bolesti v lumbálnej oblasti, ktoré mohlo byť spôsobené ešte aj rôznymi inými faktormi.



Obrázok 3 Návštevnosť pohybového programu žien (n=15)

Kasa (2005) v tejto súvislosti považuje za dôležité zdôrazniť význam početnosti a pravidelnosti cvičenia, lebo ak niekto cvičí menej ako 1x týždenne alebo cvičí len 1x týždenne a nepravidelne nemôže pocítiť účinky TA na zlepšení (zdravotnej) telesnej zdatnosti, daný názor zdieľajú aj Labudová, 2000; Labudová – Gályová, 2000.

ZÁVER

Celkove môžeme skonštatovať, že pohybový program mal pozitívny vplyv na zmeny ohybnosti chrbtice v predozadnom a laterálnom smere u všetkých žien. Program sa ukázal byť pozitívny zo zdravotného hľadiska. Absolvovaním pohybového programu 14 ženami neboli pri lekárskej prehliadke uvedené algie v oblasti lumbálnej časti chrbta. Uvedené hodnoty a zistenia dynamickej funkcie chrbtice žien nemožno generalizovať, ale chápať ako orientačné pri tvorbe pohybových programov. Tým sa nám nepriamo potvrdilo dodržanie našej koncepcie, ktorej základnou zásadou bola primeranosť použitých cvičebných prostriedkov vzhľadom k veku a úrovni pohybového systému žien. Realizovaný PP sa ukázal ako vhodný a prispel k zlepšeniu prezentovaných výsledkov.

LITERATÚRA

1. BENDÍKOVÁ, E. 2007. *Vplyv špecifického pohybového programu na úpravu funkčných porúch chrbtice žien*. In : Mladá veda, Zborník vedeckých štúdií doktorandov FHV UMB v BB, 2007, s. 329 – 359.
2. BERÁNKOVÁ, L. 2006. Monitoring a analýza vzniku vertebrogenných algických stavů populace středního věku se sedavým zaměstnáním. Disertační práce v oboru kinantropologie. Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, Katedra sportovní medicíny a zdravotní tělesné výchovy, Brno : 2006. 141 s.
3. BLIZZARD, L. et al. 2000. Validity of a measure of the frequency of headaches with overt neck involvement, and reliability of measurement of cervical spine anthropometric and muscle performance factors. Archives of physical medicine and rehabilitation, 2000, Vol. 81, No. 9, s.1204-10.
4. BOHR, P. C. 2000. Efficacy of Office Ergonomics Education. Journal of Occupational Rehabilitation, 2000, Vol. 10, No. 4, s. 243 – 255.
5. BURSOVÁ, M. 2005. Kompenzační cvičení. Praha : Grada Publishing, 2005, 194 s.
6. BURAN, I. 2002. Vertebrogénne algické syndrómy. Bratislava : S+S, 2002, 67 s.
7. DRŽÍKOVÁ, J. 2006. Využitie laseroterapie v rehabilitácii pri radikulárnom vertebrogénnom syndróme. Rehabilitácia, Bratislava : Liečreh Gúth, 2006, Vol. 43, No. 3, s. 184 – 189.
8. DVORÁK, M. et al. 2004. Neoperačná liečba cervikálnych koreňových syndrómov. In: Neurologie pro praxi, Bratislava : Solen, 2004, č. 6. s. 312 – 315.
9. GODVIN, J. 2004. Lumbar radicular pain. In: Aust. Fam. Physician., 2004, No. 33, s. 409 – 412.
10. HASÁROVÁ, D. - ŠANTA, M. 2007. Multimodálne podmienky chronifikácie bolesti chrbta. Dostupné na internete [cit. 2007 – 25 - 10] <http://www.edusan.sk/>
11. KIRALOVÁ, A. – MARCINKOVÁ, D. 2006. Vzťah rizikových faktorov na vznik a priebeh diskogenných ochorení chrbtice. In: Rehabilitácia, Bratislava : Liečreh Gúth, 2006, Vol. 43, No. 2, s. 83 – 87.
12. KASA, J. 2005. Šport, zdravie, výchova. In : „Pohyb a zdravie“, II. roč. TnU ADu v Trenčíne : KTVŠ, Trenčín, 2005, s. 7 – 19.
13. KUČERA, M. 1996. Sport a zdraví. In: Med. Sport. Boh. Slov., 1996, roč. 5, č. 4, s. 141 – 142.
14. LABUDOVÁ, J. 1988. Teória a didaktika telesnej výchovy oslabených., Bratislava : SNP, 1988, 197 s.

15. LABUDOVÁ, J. – GÁLYOVÁ, I. 2000. Niektoré prístupy k výberu cvičení. In: Pohybová aktivita a šport v živote dospelých, Bratislava : SOV, 2000, s. 48-58.
16. LABUDOVÁ, J. 2000. Pohybová aktivita žien so zdravotnými poruchami. In: Pohybová aktivita žien, Bratislava : SOV, 2000, s.74- 89.
17. RÝCHLIKOVÁ, E. 1997. Manuální medicína, Praha : 1997, 357 s.
18. PAUGSCHOVÁ, B. – KOVÁČOVÁ, E. 2005. Sledovanie stavu svalovej nerovnováhy a svalov s tendenciou ku skráteniu u detí a mládeže vo veku od 7-18 rokov. In: Zborník História, súčasnosť a perspektívy učiteľského vzdelávania. Banská Bystrica : PF UMB, 2005, s. 348-350. ISBN 80-8083-107-6
19. PFEIFFER, J. 2007. Bolesť. In: Neurologie v rehabilitaci, Praha : 2007, s. 183 – 196.
20. SOJÁKOVÁ, M. – LÁNIK, V. 1988. Preventívna telesná výchova pri jednostranom statickom zaťažovaní chrbtice pri práci. In: Žena, telesná výchova a šport. Bratislava : 1988, s. 73 – 82.
21. TURČÁNY, P. 2003. Neuropatická bolesť pri vertebrogénnych ochoreniach. In: Lekárske listy, 2003, č.37, s. 19-20.
22. ŽABKOVÁ, K. 2007. Využitie jednotlivých metodík pri lumboischiadickom syndróme v akútnom a chronickom štádiu. Bakalárska práca, UK Lekárska fakulta, Bratislava, 2007, 44 s.

SUMMARY

THE IMPORTANCE OF KINETIC ACTIVITY IN WOMEN WITH ALGIA IN THE LUMBAR SPINE

Article inform about the importance and impact on the dynamics of the locomotor function of the spine in women with algia in the lumbar spine. Research involving 15 older women who were sedentary type of employment and were not physical activity. Women completed a motion program for six months, with a focus on eliminating pain in the lumbar spine. The motion carried by the program and monitored indicators we can conclude that we have seen differences in measured variables in women.

Key words: health, spine, pains, womens

NADHMOTNOSŤ A OBEZITA U ŽIAKOV STREDNÝCH ŠKÔL V NITRIANSKOM KRAJI

Nora HALMOVÁ

Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF v Nitre

RESUMÉ

Autor v príspevku monitoruje stav nadhmotnosti a obezity u detí na vybraných stredných školách v okrese Nitra. Vzorku tvorilo 284 dievčat a 166 chlapcov. Po získaní výsledkov u chlapcov malo 20% nadhmotnosť a 8% obezitu, u dievčat malo 14% nadhmotnosť a 7% dievčat bolo obézných. Je vidieť, že oba ukazovatele: nadhmotnosť a obezita majú stúpajúcu tendenciu, oproti rokom 1995-2000, kde v česko-slovenskej populácii je uvádzaná nadhmotnosť 13 % u chlapcov a 12 % dievčat, obezita 6 % u chlapcov a 5,6 % dievčat načo upriamuje svoju pozornosť nielen široká verejnosť, ale hlavne odborníci, ktorí varujú pred epidémiou obezity už u detí a mládeže. Autor súčasne upozorňuje na príčiny tohto stavu, čím je nesprávna výživa a samozrejme nedostatok telovýchovných aktivít.

Kľúčové slova: nadhmotnosť, obezita, príčina vzniku obezity, % tuku v tele

ÚVOD

Obezita je najčastejšie metabolické ochorenie dneška. Vzniká patogenetickým mechanizmom, kedy príjem energie počas dlhšej doby prevyšuje energetické potreby organizmu. Čiže obezita je definovaná ako nadbytok tukového tkaniva. Jeho podiel na celkovej hmotnosti jedinca sa však vekom mení. Radíme ju k tzv. civilizačným ochoreniam.

Obezita je v súčasnosti veľký problém nie len v USA, ale už aj v Európe. Rovnako sa nevyhla ani SR. Čím ďalej väčšie percento mladých ľudí preferuje menej aktívny životný štýl, za to do istej miery môže technický vývoj (výpočtová technika a televízia). Ďalším negatívnym javom je nezdravé stravovanie (HALMOVÁ, 2006).

Na základe uvedených skutočností sme sa rozhodli poukázať na danú problematiku.

Pri vzniku obezity veľký význam zohráva dedičnosť, ktorú nevieme ovplyvniť, ale aj prostredie, ktorého vplyv môžeme potlačiť. Pre bližší prehľad o problematike v praxi sme sa rozhodli uskutočniť tento prieskum. na vzorke 450 mladých ľudí staršieho školského veku. Zisťovali sme spôsob ich stravovania, životný štýl a stav nadhmotnosti a obezity.

PAYER (2001) hovorí, že podľa Svetovej zdravotníckej organizácie je obezita chronické ochorenie, ktoré je druhou najčastejšou príčinou predčasnej smrti. Nadmerná telesná hmotnosť je spôsobená hlavne nerovnováhou medzi príjmom a výdajom energie.

Nedostatočný výdaj energie pri telesnej inaktivite spôsobuje vznik obezity. Výskyt obezity sa neustále zvyšuje nielen u nás, ale aj v ďalších vyspelých krajinách. Trápi nielen dospelých, ale čoraz častejšie postihuje dospievajúcich a deti v stále nižších vekových kategóriách (MAJERČÁK, 2007).

CIEĽ PRIESKUMU

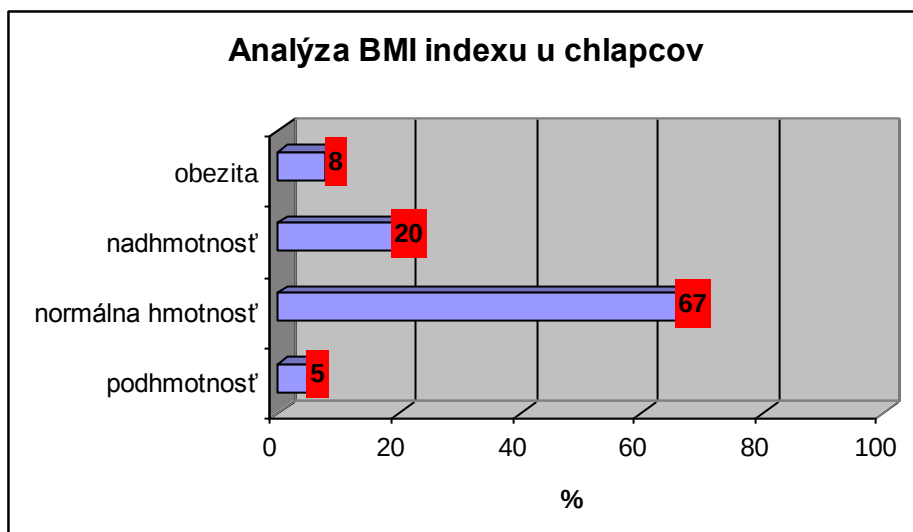
Cieľom je zistiť stav, príčiny obezity a nadhmotnosti u žiakov vybraných stredných škôl a porovnať ich s výsledkami nameraných v rokoch 1995-2000.

METODIKA

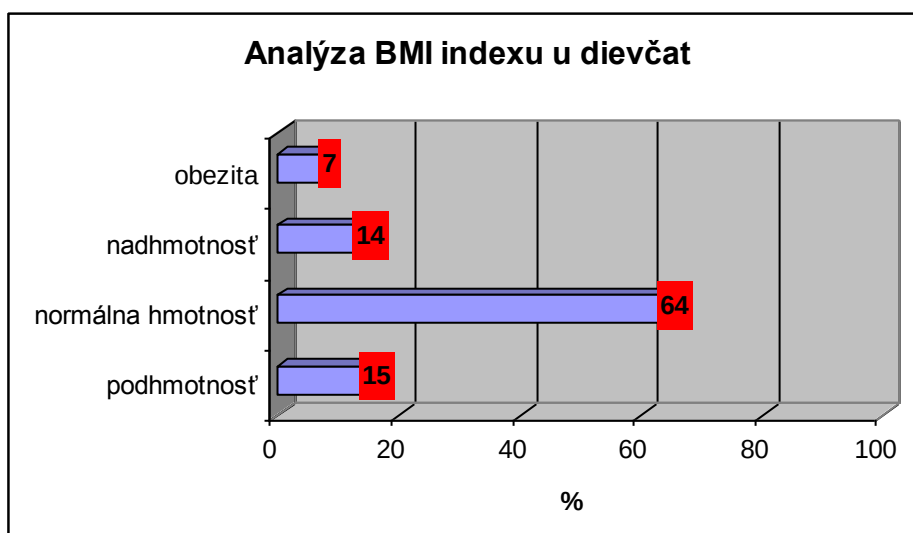
Prieskum sa konal na žiakoch staršieho školského veku (15 – 18 rokov) na vzorke okolo 450 respondentov na vybraných stredných školách v Nitre. Vzorku tvorilo 284 dievčat a 166 chlapcov.

Na vybranej vzorke respondentov sme sledovali telesnú výšku, hmotnosť, kožné riasy (kaliper), BMI index a percento tuku (OMRON BF 306)

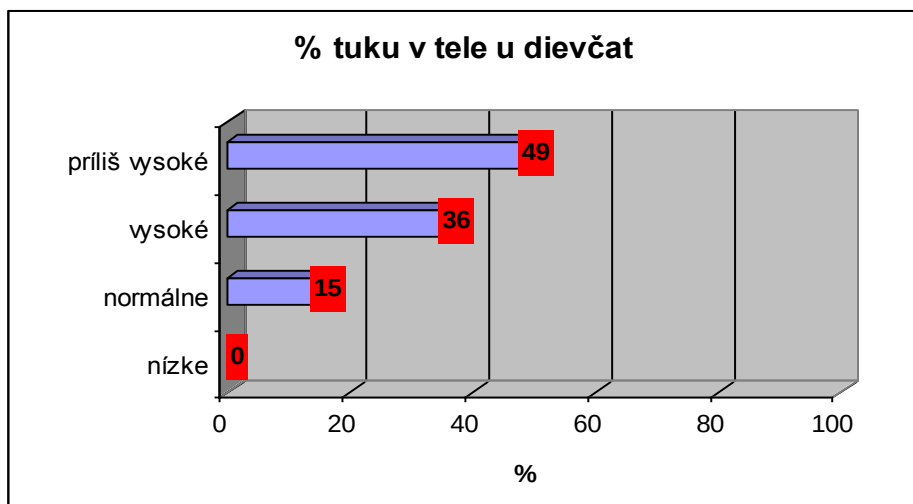
VÝSLEDKY



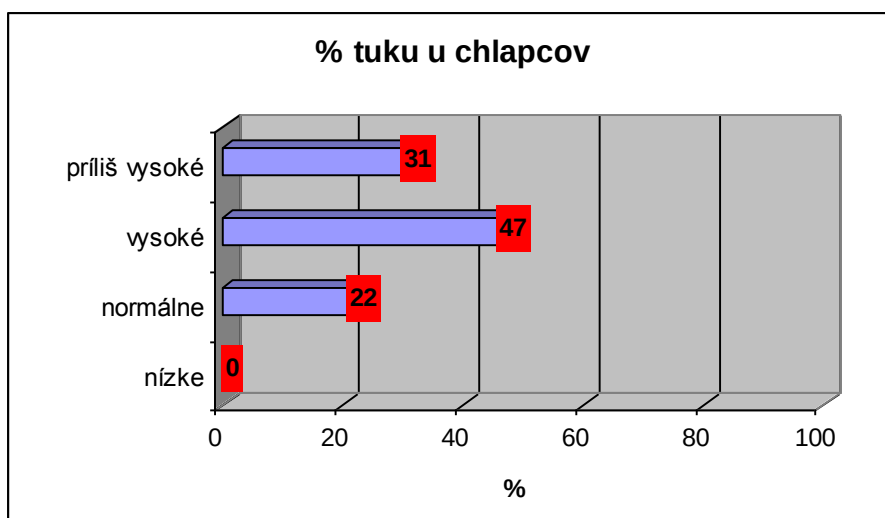
Obrázok 1



Obrázok 2



Obrázok 3



Obrázok 4

ZÁVER A DISKUSIA

Cieľom našej práce bolo priblížiť aktuálny stav nadhmotnosti a obezity u žiakov staršieho školského veku na vybraných stredných školách v Nitrianskom okrese a zistiť stúpajúcu, prípadne klesajúcu tendenciu.

Ako sme zistili v rokoch 1995-2000 sa v česko-slovenskej populácii uvádzala nadhmotnosť 13 % u chlapcov a 12 % dievčat, obezita 6 % u chlapcov a 5,6 % dievčat. Ako vidíme z obrázkov 1-4 v našom prieskume u chlapcov malo 20% nadhmotnosť a 8% obezitu, u dievčat malo 14% nadhmotnosť a 7% dievčat bolo obéznych. Je vidieť, že oba ukazovatele: nadhmotnosť a obezita majú stúpajúcu tendenciu, načo neustále upozorňuje nielen široká verejnosť, ale hlavne odborníci, ktorí varujú pred epidémiou obezity už u detí a mládeže.

Z výsledkov spracovania dotazníka je zjavné, že chlapci sa vo väčšej miere preferujú sedavé záľuby, obzvlášť čo sa týka používania technológií oproti fyzicky aktívnym. Iba 11% zo všetkých opýtaných chlapcov uviedlo, že vo svojom voľnom čase sa venuje nejakej športovej aktivite. U dievčat budú prevládať činnosti s nižšou pohybovou aktivitou. Iba 15% dievčat uviedlo, že vo svojom voľnom čase športuje. Z toho vyplýva, že zvyšných 85% dievčat nešportuje. Z ďalších otázok prieskumu väčšina detí vynecháva jedno z hlavných jedál – raňajky. Z našej vzorky respondentov uviedlo 26% žiakov, že vôbec neraňajkujú a takmer polovica opýtaných udáva, že jedlo konzumuje menej ako 5krát denne.

Takisto merania percenta tuku v tele nám poukazujú na alarmujúce výsledky, ktoré vyplývajú z nesprávnej výživy a nedostatku pohybu detí. U dievčat až 49 % a u chlapcov 31 % respondentov má príliš vysoké percento tuku v tele.

Nutné je zvýšenie spotreby zeleniny a ovocia v čerstvom prírodnom stave, mali by sa vylúčiť možnosti kupovať si v školských automatoch nevhodné potraviny, potrebné je zvýšiť voľno časové aktivity zamerané na zmenu životného štýlu, najmä organizovaná športová aktivita a vzdelávanie v oblasti zdravej výživy. Toto však je v prvom rade práca rodičov. Dodržiavanie správnych stravovacích návykov a následná nadväznosť v školskom stravovaní, kde je ešte množstvo výživových nedostatkov.

LITERATÚRA

HALMOVÁ, Nora. 2006. *Changes in the level of balance (dynamic and static) abilities under the influence of the movement programme in children of the pre-school age*. In: Fascicula Educatie Fizica Si Sport.. Oradea: Universitatea Din Oradea, 2006. s.280-289. ISSN 1224-

5100

MAJERČÁK, I. 2007.: *Diagnóza obezita*. Bratislava: KONTAKT, 2007. ISBN 978-80-968985-4-1.

PAYER, J. 2001. *Obezita, epidémia 20. storočia*. In: Reduktip noviny, roč.1, 2001, č.1, s.1.

SUMMARY

OVERWEIGHT AND OBESITY IN SECONDARY SCHOOL PUPILS OF THE NITRA REGION

Author in his paper monitors the state of overweight and obesity in children at the selected secondary schools in the Nitra district. The sample was formed by 284 girls and 166 boys. The results in boys showed 20% overweight and 8% obesity, while in girls 14% showed overweight and 7% were obese. It is clear that both indicators: overweight and obesity showed increasing tendency comparing to the period of 1995-2000, where the Czechoslovak population showed overweight in 13 % of boys and 12 % of girls, and obesity in 6 % of boys and 5.6 % of girls. Both wide public and experts point to this phenomenon, warning from an epidemic of obesity already in children and youth. Author points also to the reasons for this status.

Contact:

PaedDr. Nora Halmová, PhD.

KTVŠ PF UKF

Tr. A. Hlinku 1

949 74 Nitra

nhalmova@ukf.sk

VYBRANÉ ASPEKTY SOMATICKÉHO VÝVINU A POSTURÁLNEHO ZDRAVIA MLADŠÍCH ŽIAKOV

Helena MEDEKOVÁ - Roman BEKÖ

Fakulta telesnej výchovy a športu UK Bratislava, Slovensko

RESUMÉ

V príspevku sa venujeme otázkam, ktoré súvisia so zmenou pohybového režimu u detí v mladšom školskom veku. Predkladáme výsledky sledovania somatického vývinu mladších žiakov a držania tela v preškolskom veku a po prvom ročníku základnej školy. Somatický vývin sme sledovali opakovane štyri roky u mladších žiakov, držanie tela v predškolskom a v priebehu prvého ročníka ZŠ. Zmena pohybového režimu a statická záťaž pohybového systému sa prejavila zvýšeným výskytom chybného držania tela u prvákov. Ako najrizikovejšie sa na chybnom DT podieľali odstávajúce lopatky a oblasť bokov a ramien. Výsledky sledovania somatického vývinu poukazujú na významne horšie parametre telesného rozvoja prezentované signifikantne vyšším množstvom tuku detí s nižšou úrovňou pohybovej aktivity.

Kľúčové slová: deti, somatický vývin, percento tuku, držanie tela

VSTUP DO PROBLEMATIKY

Zmena životných podmienok, charakterizovaná popri ostatných hlavne výrazným znižovaním nárokov na pohybovú aktivitu, prevažujúcim statickým zaťažovaním pohybového systému predstavuje zároveň jeden z najvýznamnejších rizikových faktorov zdravia a nárastu civilizačných ochorení. Problémy, s ktorými sa potýkajú deti s nadmernou hmotnosťou a obezitou, rozširujú rámec ich nepriaznivého dopadu nielen v úrovni zdravia fyzického, ale aj psychického a sociálneho (Dowda a kol 2001). Dokumentujú to mnohé závery výskumných sledovaní, ktoré ho považujú nielen za medicínsky, ale celospoločenský problém. Pohybová aktivita, ako súčasť životného štýlu disponuje zároveň popri plnení nenahraditeľných závažných funkcií zdravého vývinu aj značným potenciálom pre jej uplatňovanie v neskoršom veku. Zabezpečenie vhodnej pohybovej stimulácie od útleho veku, dostatok primeranej pohybovej aktivity v etape detstva, predstavuje prirodzený prostriedok zdravého vývoja detí, prevencie vzniku tzv. civilizačných ochorení, vrátane funkčných porúch pohybového systému. V tejto súvislosti sa vynára otázka pôsobenia rodiny, ako činiteľa, ktorý sa dominantným spôsobom podieľa na pohybovej výchove detí, pri formovaní pozitívneho vzťahu k pohybu a vytváraní návyku pre pravidelnú pohybovú aktivitu. Potvrdzujú to i poznatky o pozitívnom vzťahu medzi úrovňou pohybovej aktivity rodičov a detí našej školskej populácie (Medeková, 2000), podčiarkujú potenciál, ktorým rodina disponuje tak v úrovni biologického, ako aj sociálneho dedičstva. Tieto zistenia by mali byť dostatočným podnetom pre zvýšenie pozornosti tzv. rizikovým jedincom zo strany všetkých činiteľov, ktorí vstupujú do procesu zabezpečovania podmienok pre zdravý vývin detí. Dieťa s nadmernou hmotnosťou je často okrem zhoršenej telesnej zdatnosti a jej dopadov na úroveň fyzického zdravia konfrontované so sťaženou socializáciou, hlavne v rámci pohybových aktivít (Medeková, a kol. 2006) To môže významne zvyšovať jeho izoláciu od rovesníkov, citovú depriváciu, negatívne ovplyvňovať jeho psychické zdravie a zhoršovať kvalitu života.

Negatívne dopady nedostatku pohybovej aktivity, rovnako ako neprimeraná záťaž sa môžu negatívne prejavovať na stave posturálneho zdravia. Jeho výrazné zhoršovanie u detí a mládeže dokumentujú závery viacerých prác a vyvolávajú potrebu cielenej intervencie (Hamade a kol. 2009). Pohybový systém detí s porušenou posturálnou funkciou sa

výrazne horšie adaptuje na telesné zaťaženie. Navyše, neskorší potenciálny vznik bolesti negatívne ovplyvňuje kvalitu života a znižuje telesnú i psychickú výkonnosť. Z tohto pohľadu zohráva dôležitú úlohu primeraná pohybová aktivita, ako účinná prevencia vzniku funkčných porúch pohybového systému, ako aj ich včasná diagnostika, vrátane kompenzácie statického zaťažovania. Chybné držanie tela detí školského veku ako prejav funkčných porúch pohybového systému úzko súvisia nielen s výrazným úbytkom prirodzenej pohybovej aktivity ale aj s vysokým podielom nadmernej statickej záťaže. Dynamická pohybová stimulácia, ako výsledok pohybovej činnosti je výrazne obmedzená hlavne v čase nástupu detí do povinnej školskej dochádzky. Pôsobenie opakovaného vynúteného statického zaťaženia pohybového systému zo sedenia, udržiavanie nemennej polohy po dlhšiu dobu vyvoláva nesprávny pohybový návyk držania tela. Poznatky uvedené trendy v náraste funkčných porúch pohybového systému u detí opakovane potvrdzujú (Thurzová, 1991, Thurzová a kol.1993, Kováčová, 2002, 2004, Riegerová 2004, Bekö – Medeková, 2006 a i.). Podnetné sú závery prác, ktoré zároveň poukazujú na možnosti ich pozitívneho ovplyvňovania (Kopřivová a kol.2001, Kanasová 2005, 2006 ai.) Z uvedených prác je zrejme, že pohybovej aktivite detí a vytváraniu návyku správneho držania tela je potrebné venovať pozornosť už od najmladších vekových kategórií. V príspevku predkladáme výsledky riešené v rámci úlohy VEGA č.1/4508/07.

Primárnym cieľom príspevku je poukázať na rozdiely v somatickom vývine detí mladšieho školského veku diferencovaných podľa pohybového správania – habituálnej pohybovej aktivity v predškolskom veku a zmeny držania tela po prvom roku školskej dochádzky.

METODIKA

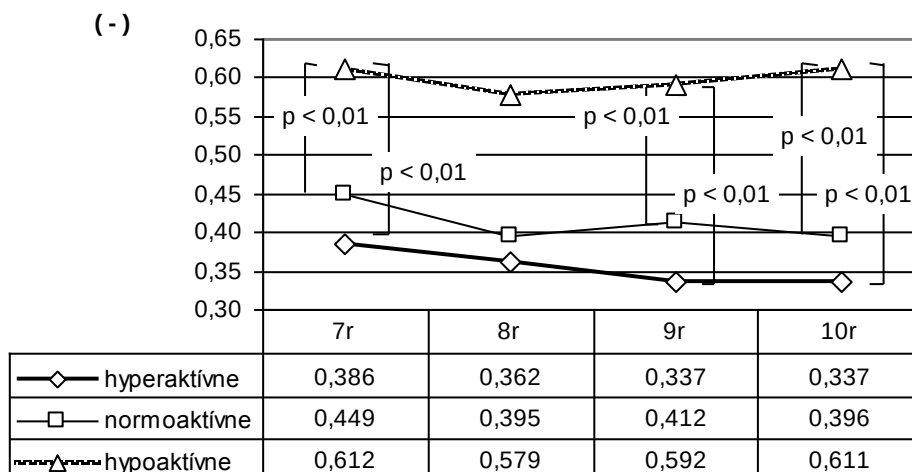
Objektom výskumu boli mladší žiaci (152 chlapcov a 171 dievčat), u ktorých sme v 1. až 4. ročníku hodnotili vývin vybraných parametrov somatického rozvoja. Pre účely príspevku - vyberáme telesnú hmotnosť, BMI a množstvo tuku (v relatívnych hodnotách) - podľa Drinkwatera a Rossa. Výsledky prezentujeme v priemerných hodnotách. Neparametrickým Mann – Whitneyovým testom boli hodnotené rozdiely medzi jednotlivými skupinami podľa pohybovej aktivity – pohybového správania v predškolskom veku (hyperaktívne, normo a hypoaktívne) ktoré hodnotili rodičia detí. Držanie tela (DT) sme hodnotili v predškolskom a mladšom školskom veku u 36 chlapcov a 29 dievčat, metódou podľa Kleina a Thomasa, modifikovanú Mayerom. Podľa úrovne držania tela v jednotlivých dimenziách sme deti zaradili do štyroch kvalitatívnych stupňov držania tela - I. výborné DT až IV. – zlé DT, Súvislosti kvalitatívnych znakov boli posudzované Chi- kvadrátom.

VÝSLEDKY

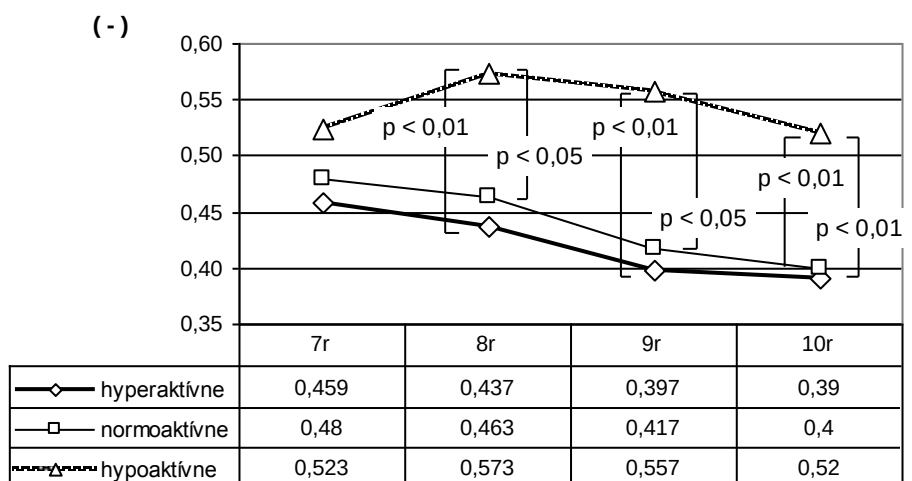
V sledovaných somatických znakoch v skupinách diferencovaných podľa habituálnej PA v predškolskom veku vykazuje telesný vývin rozdiely z hľadiska pohlavia a veku. Nepriaznivejší somatický vývin podľa vybraných znakov sme zaznamenali u chlapcov aj dievčat charakterizovaných nízkou úrovňou habituálnej pohybovej aktivity v predškolskom veku. Signifikantnú úroveň rozdielov vo vývine telesnej hmotnosti sme zistili vo všetkých ročníkoch u chlapcov, hlavne medzi krajnými skupinami detí s významne vyššou telesnou hmotnosťou s nízkou potrebou pohybu v ranom detstve. U dievčat sme významné rozdiely zistili len v treťom ročníku, keď dievčatá s nízkou habituálnou pohybovou aktivitou v predškolskom veku boli významne ťažšie. Zmeny hodnôt BMI vykazovali u chlapcov najvýraznejšie rozdiely. Významne vyššou relatívnou hmotnosťou disponovali žiaci v súbore s nízkou potrebou pohybovej aktivity v predškolskom veku. Signifikantnú úroveň dosahovali rozdiely medzi hyper- a hypoaktívnymi skupinami vo všetkých ročníkoch s výnimkou

druhého. U dievčat sa vývinové charakteristiky v hodnotách BMI rozchádzajú, najvýraznejšie v treťom ročníku, pričom dievčatá charakterizované nízkou pohybovou aktivitou sa vyznačovali signifikantne vyšším BMI tak voči skupine s vysokou, ako aj priemernou pohybovou aktivitou v predškolskom veku.

Obrázok 1 Zmeny relatívneho množstva tuku u chlapcov z hľadiska pohybovej aktivity (% tuku /kg)



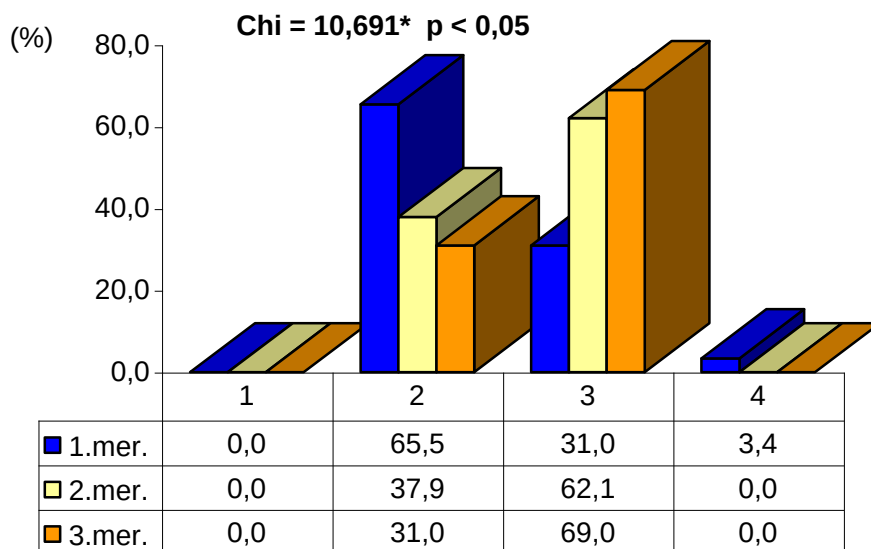
Obrázok 2 Zmeny relatívneho množstva tuku u dievčat z hľadiska pohybovej aktivity(% tuku /kg)



Z vývinových kriviek relatívneho množstva tuku v súboroch detí s rôznou úrovňou PA je zrejmé, že vyšším množstvom tuku disponujú vo všetkých ročníkoch chlapci aj dievčatá, s nízkou habituálnou pohybovou aktivitou. Veku Z vývinových trendov telesného rozvoja v skupinách s rôznou úrovňou habituálnej PA sme ako najcitlivejší znak, v ktorom sa prejavil diferencovaný vývin najzreteľnejšie, evidovali relatívne množstvo tuku, tak u chlapcov, ako aj u dievčat.

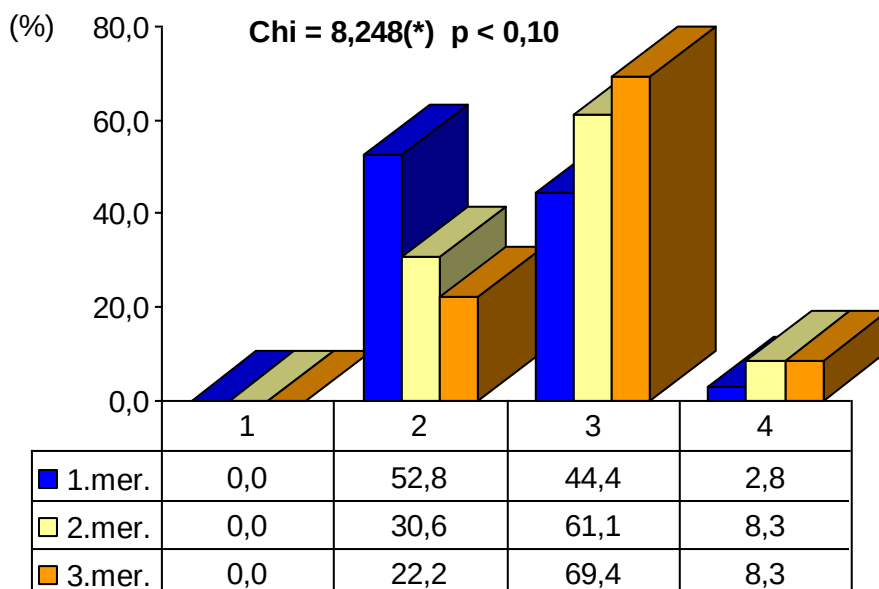
Výsledky hodnotenia stavu posturalného systému v priebehu dvoch rokov poukazujú na významné zhoršenie držania tela od predškolského veku počas prvého ročníka ZŠ.

Obrázok 3 Zmeny v celkovom držaní tela podľa kvalitatívnych stupňov - dievčatá



V predškolskom veku pri vstupnom hodnotení – sme ani u jedného probanda nezistili taký stav posturálneho systému, ktorý by dovolil jeho zaradenie do I. stupňa - s výborným držaním tela (Obr 3 a 4).

Obrázok 4 Zmeny v celkovom držaní tela podľa kvalitatívnych stupňov - chlapci



S postupom veku zmeny v držaní tela z hľadiska intersexuálnych rozdielov prebiehali do určitej miery podobne. Dokumentuje to distribúcia DT podľa kvalitatívnych stupňov, na rozdiel od dievčat, s výraznejším zhoršením u chlapcov, u ktorých sme zistili na konci prvého ročníka u 8,3 % o chybné držanie tela v úrovni IV. stupňa, ktorý už vyžaduje klinickú intervenciu. Chybné držanie tela sa u chlapcov najčastejšie prejavovalo v oblasti - asymetrické držanie bokov a ramien a odstávajúce lopatky, u dievčat rovnaké oblasti tela v opačnom

poradí. V súbore chlapcov sa veľkou mierou na chybnom držaní tela podieľala navyše aj oblasť chrbtice.

ZÁVER

Prezentované výsledky potvrdzujú doterajšie poznatky o negatívnych prejavoch deficitu pohybovej aktivity na priebeh telesného rozvoja detí, dokumentované signifikantne vyšším percentom tuku v skupinách detí, ktoré v útlom veku sa v pohybovom správaní prejavovali nízkou potrebou PA. Upozorňujú na negatívne zmeny pohybového režimu v útlom veku detí. Rozširujú ich o poznatok o chybnom držaní tela už v predškolskom veku. Z preventívneho hľadiska je dôležité dbať na zvýšenie fyziologicky účinnej pohybovej aktivity už od najútlejších vekových kategórií, ako podmienky zdravého somatického vývinu. Závery by mali byť podnetom tak pre pedagógov, ako aj pre rodičov a pediatrov. Jedine spoločným úsilím a včasnou diagnostikou, spolu s dostatočnou pohybovou stimuláciou, vytváraním podmienok pre pestré pohybové podnety a fyziologicky účinný rozsah pohybovej aktivity v dennom režime detí možno očakávať zvrátenie negatívnych trendov, ktoré dokumentujú aj prezentované výsledky. Rovnako zvýšenú pozornosť venovať v etape nástupu do povinnej školskej dochádzky zaraďovaniu kompenzačných cvičení v rámci školskej telesnej výchovy.

Na záver možno konštatovať potrebu radikálnejšieho presadzovania nárokov zo strany všetkých - rodičov, učiteľov aj ostatných činiteľov, ktorí vstupujú do procesu vytvárania podmienok pre spontánnu športovú a pohybovú aktivitu detí, mobilizáciou zdrojov štátnej aj komunálnej sféry. Ukazuje sa dôležité venovať pozornosť aj deťom, ktoré sa vyznačujú nízkou potrebou pohybovej aktivity. Zvýšiť úsilie o širšie zapojenie detí do organizovaných foriem pohybovej aktivity s vyššou mierou pravidelnosti, poskytovať dostatok príležitostí pre príťažlivé pohybové vyžitie, hlavne vo veku nástupu do povinnej školskej dochádzky.

LITERATÚRA

1. Dowda, M. – Ainsworth, B.E. – Addy, C.L. – Saunders, R. – Rinner, W. :
Environmental influence, physical activity and weight status in 8 to 16 – year olds.
Arch.Pediatr.Adolesc.Medic.155, 2001,s.711 -717.
2. Bekö, R, Medeková, H.: Držanie tela 10 – 11 ročných žiakov základných škôl. In :
Reakcia, adaptácia a zmeny stavov študentov na rozličné formy pohybového
zaťaženia. Bratislava: Slovenská technická univerzita, 2006 s.19 – 23.
3. Hamade, J., Janechová, H., Nováková,J.: Projekt„Prevencia chybného držania tela
u školskýchdetí[cit.2009-08-5].
Dostupnéna<<http://www.szu.sk/ine/verejnezdravotnictvo/drzaniemietela2.htm>
4. Kanasová, J.: Držanie tela u 10 – 12 ročných žiakov a jeho ovplyvnenie v rámci
školskej telesnej výchovy. Bratislava: Peter Mačura - PEEM, 2006, 69 s.
5. Kanasová, J.: Ovplyvňovanie funkčného stavu pohybového systému u dievčat
základných škôl v rámci školskej telesnej výchovy. In: Vybrané aspekty pohybovej
aktivity. Zborník prác Vega I/2512/5. Bratislava: FTVŠ UK, Peter Mačura – PEEM
2006, s. 72 – 80
6. Kováčová, E.: Stav svalovej nerovnováhy a chybného držania tela u školskej populácie
a možnosti ich ovplyvňovania u mladších žiakov. Dizertačná práca. Bratislava: FTVŠ
UK, 2003, 120 s.
7. Kopřivová, J., Zachrla, J., Dohnalová, I.: Vliv speciálního cvičebního programu na
úpravu svalové dysbalance dětí mladšího školního věku. In: Nové poznatky
v kinantropologickém výzkumu. Brno, Masarykova univerzita v Brně, 2001, s. 155 –
161.

8. Mayer, K.: Hodnocení držení těla mládeže metodou postojových standardů a výsledky její aplikace v tělovýchovné praxi. In: Acta Chir. Orthop. Traum. Čech., 45, 1978, č.3, s.202 – 207.
9. Medeková, H.: Biologická predispozícia a sociálna determinácia pohybovej aktivity. Habilitačná práca. Bratislava: FTVŠ UK 2000.
10. Medeková, H. a kol.: Vybrané aspekty pohybovej aktivity. Zborník prác Vega I/2512/5. Bratislava: FTVŠ UK, Peter Mačura – PEEM 2006, s. 81 – 87.
11. Thurzová, E.: Funkčné svalové poruchy detskej populácie. Tel. vých. a šport, 1991, č. 1, s. 23 - 28.
12. Thurzová, E., Kováčová, E., Medeková, H., Kutlík, D. : Svalová nerovnováha u detí a možnosti jej ovplyvnenia v rámci školskej telesnej výchovy a výkonnostného športu: Záverečná správa RÚ MŠ SR: Telesná kultúra a zdravý rozvoj človeka – oblasť vrcholového športu. Bratislava: FTVŠ UK, 1993, 37 s.

SUMMARY

The aim of this paper is extend the findings of somatic development within 7 – 10 years old children (152 boys, 171 girls). Insufficient physical activity (PA) even its absence in children regime is already shown at very young age. Extremely higher values were shown in boys' population with lower habitual physical activity in weight and body fat. Non- physical active girls at the age 8 – 10 were different from physically active girls in an amount body fatness. The posture of preschool-children 36 boys and 29 girls aged of 5 - 8 years were examined. Current findings have shown that reduced physical activity and increased static load at the beginning of compulsory school attendance may have a negative impact on the body posture. Incorrect body posture in boys was predominantly attributable to the area of hips and shoulders, and in girls to protruding shoulder-blades.

Key words: children, physical development, body fat, body posture,

PROČ SI MATURANTI VOLÍ STUDIUM STUDIJNÍHO PROGRAMU TĚLESNÁ VÝCHOVA A SPORT

Soňa FORMÁNKOVÁ - Dušan VIKTORJENÍK

Katedra sportů, Fakulta tělesné kultury UP Olomouc, Česká republika

RESUMÉ

V několik posledních letech sledujeme výrazný pokles v úrovni pohybových dovedností studentů prvních dvou ročníků studia ve všech oborech studijního programu Tělesná výchova a sport na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Zajímalo nás, co vede maturanty středních škol k podání přihlášky na vysokou školu se sportovním zaměřením, z jakých středních škol se na Fakultu tělesné kultury hlásí, zda aktivně sportují (nebo někdy sportovali – protože v prvních hodinách praktických předmětů se mnozí ze studentů jeví pohybově nepoznamenaní), zda se cítí na studium dostatečně připraveni, chtějí školu vystudovat a oboru se věnovat i po ukončení vysoké školy, zda by opět volili stejný typ studia, kdyby se rozhodovali znovu.

Klíčová slova: sport, pohybová aktivita, studenti, univerzita

METODIKA

Průzkum, prováděný pomocí listu šetření jsme předkládali studentům prvních dvou ročníků studijního programu Tělesná výchova a sport na Fakultě tělesné kultury UP Olomouc. Jinými slovy, šlo o studenty s nimiž jsme v každotýdenním kontaktu ve výuce, jejichž motorickou úroveň máme možnost sledovat a ovlivňovat. Celkově bylo rozdáno 110 listů šetření v prvním ročníku a 90 listů šetření ve druhém ročníku. Návratnost byla 93%. Vysokou návratnost si vysvětlujeme tím, že na studenty máme možnost působit několikrát v týdnu ve výuce, většina z nich také list šetření vyplňovala těsně po jeho obdržení po skončení hodiny. V listu šetření jsme pokládali otázky pouze z těch oblastí, které nás zajímaly enormně a adresně pouze pro skupinu našich studentů. Šlo o otázky, které si klademe při vzájemných konzultacích dovednostní úrovně studentů. Při konstrukci listu šetření jsme si kladli otázku, zda může odpovědi na naše otázky ovlivnit volba studijního oboru. Proto jsme rozlišovali, zda se jedná o studenty Učitelství v kombinaci s dalším aprobačním předmětem, studenty Aplikované tělesné výchovy, Tělesné výchovy a sportu nebo Ochrany obyvatelstva. Při vyhodnocování získaných údajů jsme všechny studijní obory zpracovávali dohromady. Skutečnosti, které byly charakteristické pro studenty určitého oboru, jsou komentovány v diskusi.

VÝSLEDKY A DISKUSE

Většina studentů, nastupujících ke studiu studijního programu Tělesná výchova a sport, vystudovala gymnázium, u mužů je poměrně časté zastoupení některé střední odborné školy (Obrázek 1). Z tohoto typu škol k nám přichází 62% studentů studijního oboru Ochrana obyvatelstva a také 38% studentů – mužů na Učitelství tělesné výchovy.

Sledujeme-li subjektivně pohybovou úroveň současných studentů (výrazné změny pozorujeme zejména v posledních čtyřech letech), často spekulujeme o tom, že tito studenti se nemohli ve svém dosavadním životě věnovat žádnému sportovnímu odvětví na výkonnostní úrovni. Neboť, dle našeho názoru, každé sportovní odvětví vyžaduje jistou dávku šikovnosti, koordinační úroveň a schopnosti vůlí ovládat svalové skupiny a pracovat s vlastním tělem. Hovoříme (i v dalších hodnoceních tomu tak bude) o vnějším pohledu na celou skupinu studentů a studentek jako celek. Srovnáváme je se subjektivním hodnocením skupin

studujících před několika lety. Je samozřejmé, že ve všech ročnících se objevují studenti výborně připravení a vždy bylo několik studentů připraveno nedostatečně - současné době se nám jeví tato kategorie studentů převládající.

Domnívali jsme se, že pokud položíme studentům dotaz na jejich sportovní angažovanost, zjistíme, že velká část z nich se již dlouho (jestli vůbec někdy) aktivně výkonnostnímu sportu nevěnuje. Z obrázku 2 vyplývá, že téměř polovina mužů i žen se aktivnímu sportu věnuje i v současnosti.

Nejčastěji uváděným sportovním odvětvím, kterému se věnují dosud sportující studenti, je fotbal, některé další sportovní hry (házená, volejbal) a atletika. Statisticky byla tato část našeho šetření nevyhodnotitelná, neboť ji vyplnilo málo studentů.

Nejčastější motivací k podání přihlášky na v současnosti studovaný obor je u mužů i žen „možnost sportovat“, „sport je baví“. Další zdůvodnění volby povolání by la nejčastěji tato: chci učit, práce s lidmi, dosažení VŠ vzdělání, příklad v rodině (nejčastěji jsou učiteli TV rodiče a prarodiče). U studentů ATV snaha pomoci lidem s postižením. Muži volili své zaměření i podle možnosti uplatnění v místě bydliště (Obrázek 3).

Při osobních rozhovorech se studenty se často setkáváme s tvrzením, že studium je fyzicky mnohem náročnější, než si mysleli v době, kdy se o tomto typu studia rozhodovali. Proto jsme do listu šetření zařadili výrok, vyjadřující subjektivní pocit studentů z úrovně jejich připravenosti na tento typ studia.

Nejvíce studentů se vyjádřilo v tom smyslu, že jejich vstupní úroveň fyzické připravenosti pro praktické předměty byla nedostačující a museli na sobě „zapracovat“ (Obrázek 4). Nejlépe se cítí pro studium připravení studenti jednooborového studia tělesné výchovy a sportu. Procentuelně nejčastěji cítí přetrvávající problémy se svým „fyzickým fondem“ studenti ATV – což koresponduje s faktem, že polovina těchto studentů by ráda studovala i jinou než pohybově zaměřenou vysokou školu.

Studenti jsou po téměř dvou semestrech studia s obsahem a náročností příslušného studijního oboru velmi dobře seznámeni. Zajímalo nás, zda jsou po této době studia se svou volbou studijního oboru spokojeni, zda mají odhodlání věnovat se vystudované specializaci i po ukončení vysokoškolského studia. 16,2% studentů- mužů a 8,2% studentek zvolilo obor, který jim dopomůže k získání vysokoškolského diplomu. Chtějí vystudovat jakoukoliv vysokou školu, mít VŠ vzdělání a oboru se dále věnovat nehodlají.

Dle předpokladů, největší část dotazovaných volila svůj studijní obor s ohledem na to, čemu se chtějí věnovat v budoucnu (Obrázek 5).

K výroku „Obor jsem původně chtěl/a vystudovat a věnovat se mu i po ukončení VŠ, ale nejspíš se mu věnovat nebudu“ se přihlásilo procentuelně nejvíce studujících jednooborovou tělesnou výchovu a sport. Jako zdůvodnění se objevuje (v pořadí častosti odpovědí): obor mne neuživí, nebudu mít uplatnění, příliš velká zodpovědnost.

S výrokem „O obor jsem velký zájem neměl/a, ale „chytl mne“, nejspíš se mu věnovat budu“ se ztotožnilo sice pouze 5,4 studentů-mužů a 4,9% studentek, ale opět zde vystupuje do popředí jeden z oborů. Tentokrát ochrana obyvatelstva (25%). Vysvětlujeme si to tím, že obor je zcela nový, zatím na naší fakultě nestudovaný. Proto studenti neměli možnost využít např. referencí již studujících kolegů z vyšších ročníků. Také to koresponduje se zjištěním, že pokud respondenti uváděli jako motiv k podání přihlášky na vysokou školu „zajímavý název“, byli to ze tří čtvrtin právě studenti oboru Ochrana obyvatelstva.

Většina studentů i studentek by svůj obor zvolila opět. U studentů učitelského studia, tedy v kombinaci s druhým aprobačním předmětem, by však 11% studentů volilo jiný aprobační předmět (Obrázek 6). Možná by bylo zajímavé vědět, který druhý aprobační předmět naše studenty od případné opětovné volby odrazuje. Vzhledem k zachování anonymity jsme však studijní kombinaci nezjišťovali (v některých aprobačních kombinacích

studují i jednotlivci). Jako důvody k znovuzvolení studijního oboru studenti uvádí: „nechci učit“, „přehnané výkonnostní požadavky“, „prohlubující se zdravotní problémy z dřívějších let“, obava z možnosti uplatnění.

ZÁVĚRY

Výsledky našeho dotazování prostřednictvím listu šetření, aplikovaného u studentů studijního oboru Učitelství tělesné výchovy, Aplikovaná tělesná výchova, Tělesná výchova a sport, Ochrana obyvatelstva, byly pro nás překvapující. Nepotvrdily původní domněnku, že se studenti v době vysokoškolského studia již nevěnují aktivně žádnému sportovnímu odvětví. Otázku na zjištění sportovní aktivity studentů zmiňovaných oborů jsme pokládali vzhledem k subjektivně sledované nízké úrovni pohybové úrovně studentů v prvním ročníku.

Lze se tedy domnívat, že do prvního ročníku nastupují studenti, kteří jsou z pohledu pohybových dovedností, kondiční přípravy, ale i schopnosti soustavné tréninkové činnosti pouze „zanedbaní“ a je zde předpoklad, že intenzivním pohybovým působením se z nich tělocvikáři – hodni toho pojmenování stanou.

SUMMARY

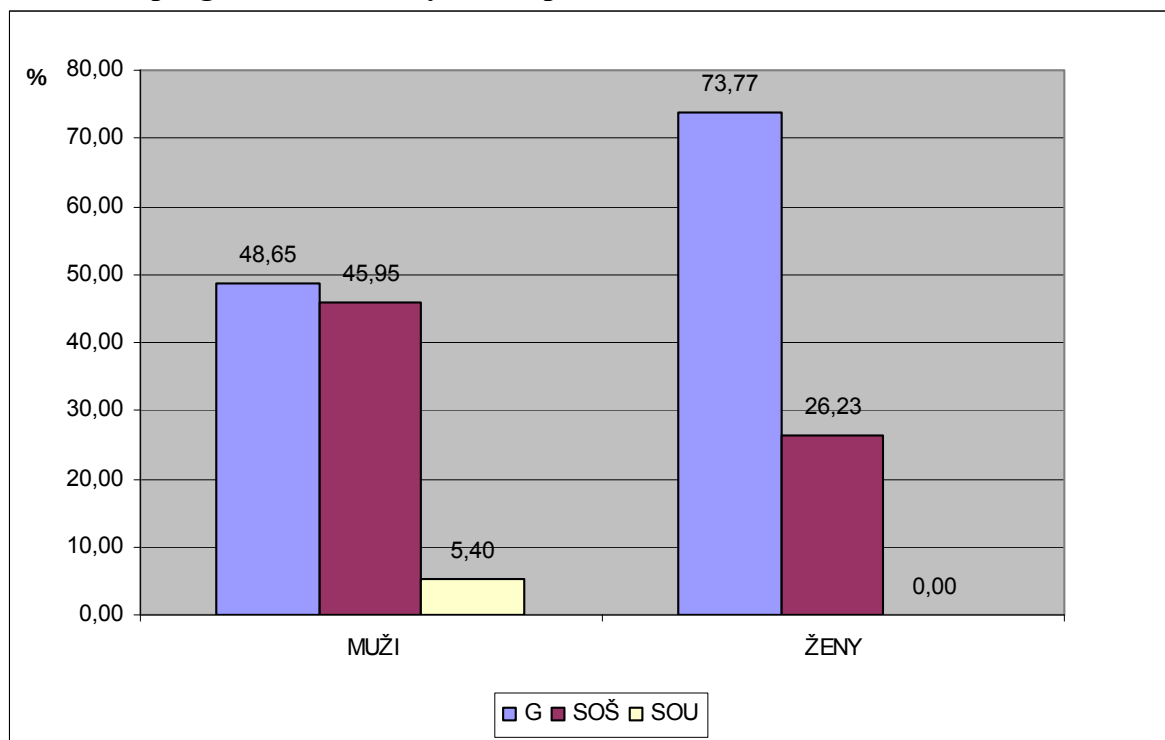
WHY DO STUDENTS WITH „MATURITA“-EXAM CHOOSE THE PHYSICAL EDUCATION AND SPORT'S STUDIES

Our results, which we located by students of field of study physical education teacher education, adapted physical education, physical education and sport, and civil protection, were surprising for us. The results did not vindicate speculation about sport inactivity during their study. As well, the speculation about sport free universities preference, were false.

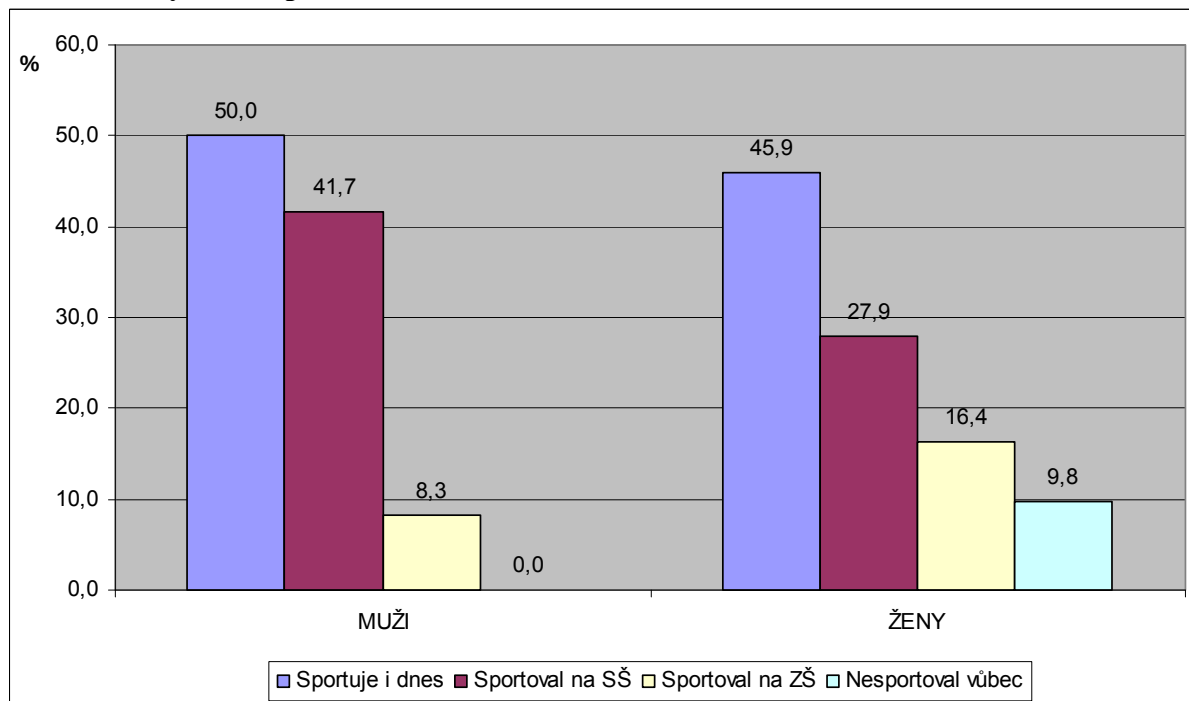
So, we can assume, that the students of first grade are only bad prepared and we hope, that they have basic the precondition for appropriate improve.

Keywords : sport, physical activity, students, university

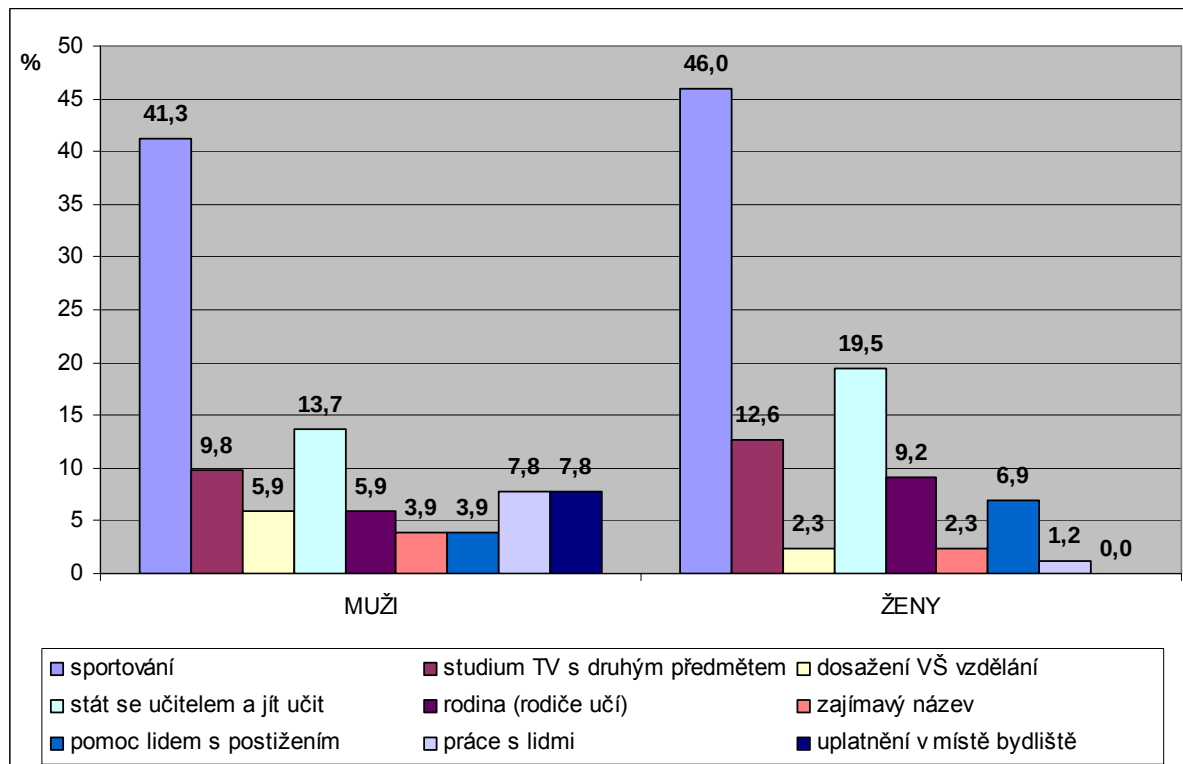
Obrázek 1. Zastoupení jednotlivých středních škol u uchazečů o studium studijního programu Tělesná výchova sport



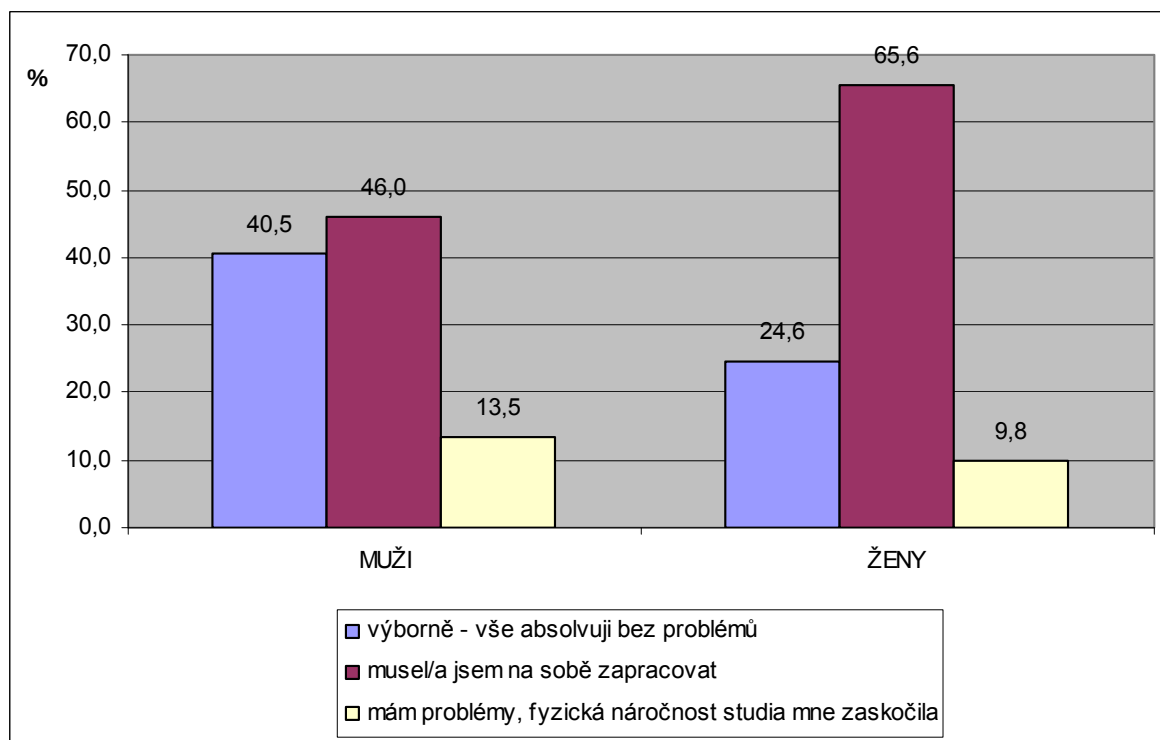
Obrázek 2. Sportovní aktivita uchazečů a studentů studijního programu Tělesná výchova sport



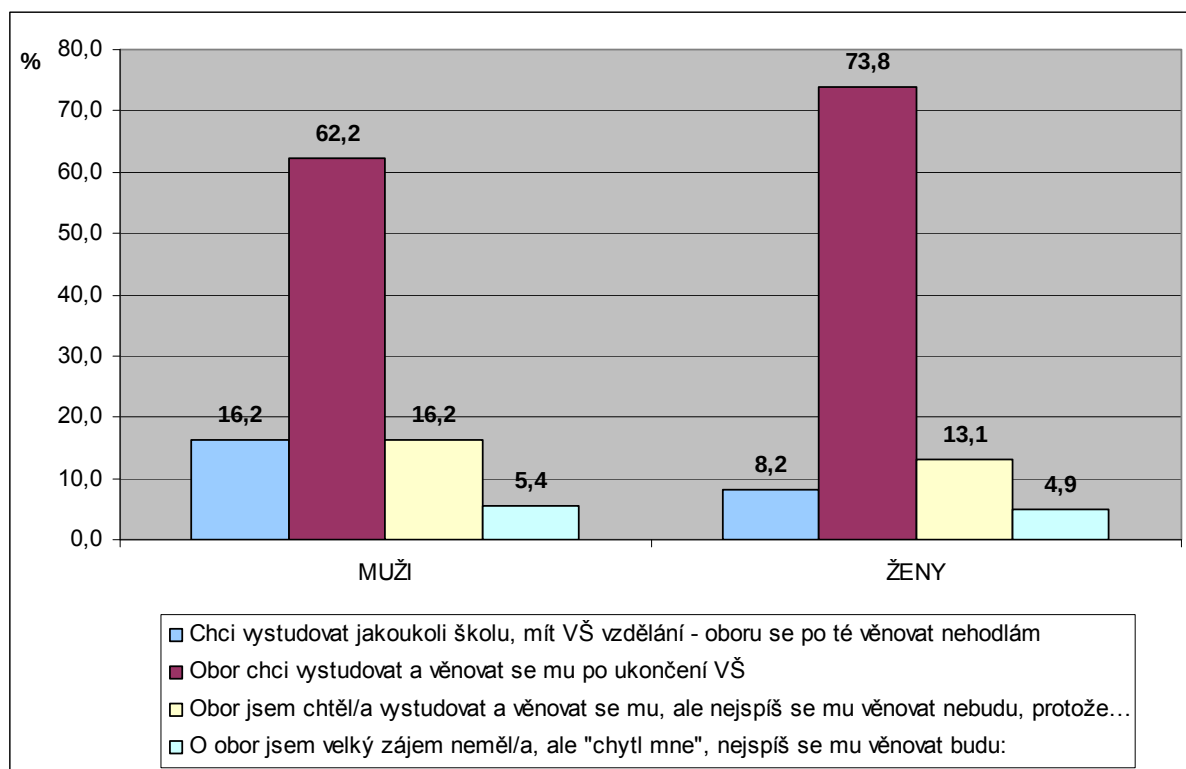
Obrázek 3. Motivy ke zvolení studijního oboru



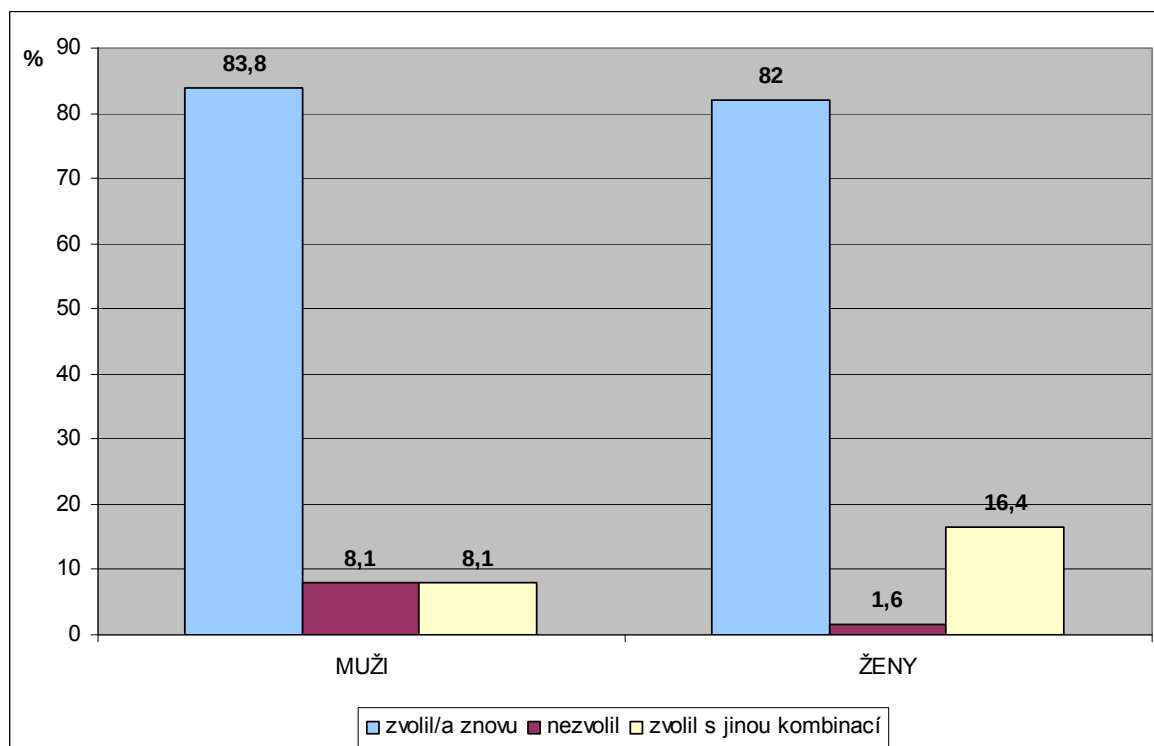
Obrázek 4. Přípravenost studentů na fyzickou zátěž studia



Obrázek 5. Motivace k získání vysokoškolského vzdělání



Obrázek 6. Postoje studentů k případné nové volbě studijního oboru



VZTAH POHYBOVÉ AKTIVITY A PLAVECKÉ VÝKONNOSTI U PLAVCU MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Dušan VIKTORJENÍK - Soňa FORMÁNKOVÁ

Katedra sportů, FTK UP Olmouc, Česká republika

ABSTRAKT

Hlavním cílem příspěvku bylo analyzovat vztah mezi plaveckou výkonností a pohybovou aktivitou u plavců mladšího školního věku.

Klíčová slova: pohybová aktivita, plavecká výkonnost, testy plavecké výkonnosti

ÚVOD

Dětství a následující dospívání je důležitým obdobím, kdy se kontinuálně s biologickým a psychomotorickým vývojem utváří a formují vztahy a postoje dětí a mládeže k pohybové aktivitě. Tyto kladné postoje a vztahy dětí a mládeže k pohybové aktivitě jsou rozhodujícími faktory pro její pravidelnou a dlouhodobou realizaci. Postavení sportovních a pohybových činností ve spektru dalších aktivit v životním stylu mládeže, dokumentuje vysokou oblibu těchto činností (pravidelné provádění) i vysokou hladinu jejich subjektivního významu, který dívky i chlapci ve všech sledovaných věkových skupinách prezentují.

CÍLE A ÚKOLY

Tato prezentace analyzuje plaveckou výkonnost prostřednictvím testů speciální plavecké výkonnosti. Výsledky těchto testů jsou následně korelovány s výsledky realizované pohybové aktivity (energetický výdej) pomocí Pearsonova korelačního koeficientu.

METODIKA

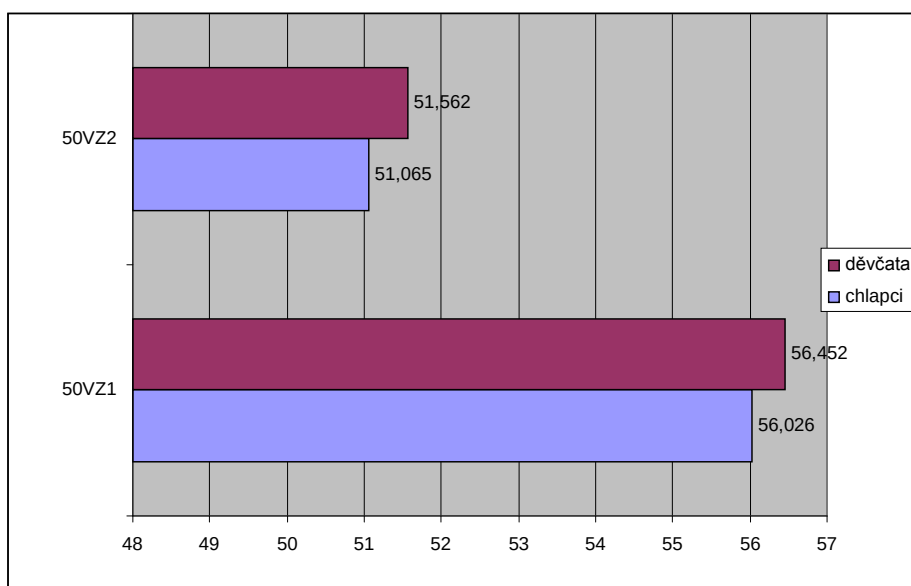
Zkoumání pohybové aktivity jakožto druhu lidského chování vyžaduje specifickou a komplexní metodologii. Problematika stanovení kvantity a kvality pohybové aktivity tvoří nedílnou součást této oblasti výzkumu. Pohybovou aktivitu lze vyjádřit různými způsoby – pomocí energetického výdeje a z něj odvozených veličin (kcal, kJ, METs), vykonané práce (watty), času aktivity (hodiny, minuty), jednotek pohybu (*counts*) aj. Problémy metod monitoringu pohybové aktivity a jejich přesnosti se zabývá celá řada souhrnných publikací.

Plaveckou výkonnost jsme analyzovali na základě testů speciální výkonnosti. Zvolili jsme disciplíny 50 m, 100 m a 400 m volným způsobem. Tyto testy se konaly na začátku sezóny a na konci sezóny znovu, po aplikaci námi připraveného tréninkového plánu. Zjišťovali jsme míru zvýšení úrovně sportovní výkonnosti vyjádřenou v sekundách (s.). Potom jsme srovnávali, zda tato dosažená výkonnost souvisí či nesouvisí s energetickým výdejem – tedy například jestli děti s vyšším energetickým výdejem mají také lepší výkonnost a opačně.

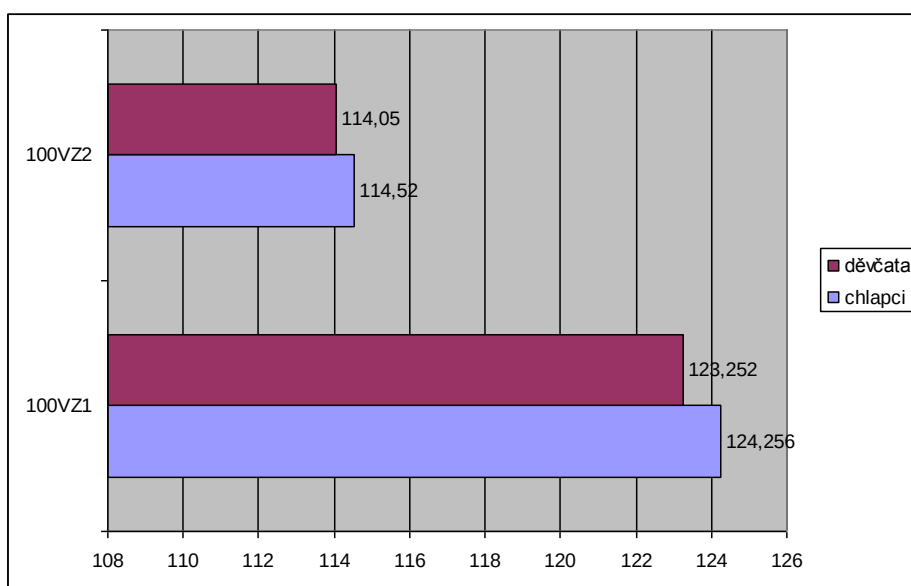
Výzkumný soubor tvořili plavci mladšího školního věku zařazení do výběru sportovních tříd (n=122), z toho bylo 45 děvčat a 77 chlapců (kalendářní věk 11,05 let, tělesná výška 154,85 cm, tělesná hmotnost 42,85 kg a BMI 17,52).

VÝSLEDKY

Obrázky 1-3 ukazují zvýšení výkonnosti ve všech měřených disciplínách volným způsobem. Na trati 50 m byli v prvním i v druhém měření vždy rychlejší chlapci než děvčata.

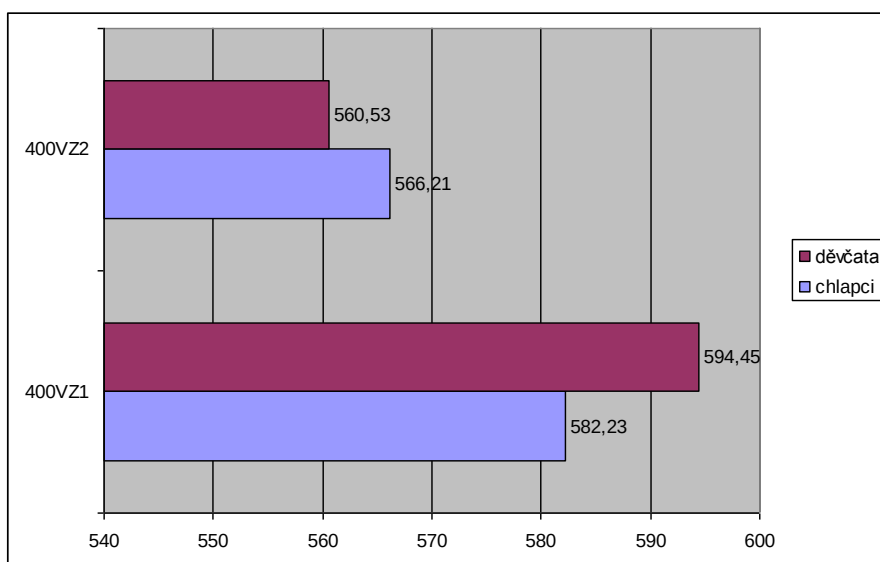


Obrázek 1. Srovnání plavecké výkonnosti chlapců a děvčat na 50 m volným způsobem (s.)



Obrázek 2. Srovnání plavecké výkonnosti chlapců a děvčat na 100 m volným způsobem (s.)

Na trati 100m volným způsobem byli chlapci pomalejší než děvčata v prvním měření, ale i ve druhém. V disciplíně 400m volným způsobem byli v prvním měření na začátku sezóny rychlejší chlapci, ale na konci byly rychlejší děvčata.



Obrázek 3. Srovnání plavecké výkonnosti chlapců a děvčat na 400 m volným způsobem (s.)

Korelací pomocí Pearsonova korelačního koeficientu jsme nezjistili statisticky významný vztah mezi energetickým výdejem (aktivním i celkovým) pohybovou aktivitou (na suchu) a plaveckou výkonností v námi zvolených testech. Můžeme z toho usoudit, že plavání je velice specifickým typem sportovního odvětví, a že by sportovní příprava měla probíhat výhradně ve vodě.

Tabulka 1. Korelace mezi plaveckou výkonností a energetickým výdejem v habituálním týdnu u děvčat (n=45)

	TEE/kg- týden	AEE/kg- týden	TEE/kg- pracovní dny	AEE/kg- pracovní dny	TEE/kg- víkend	AEE/kg- víkend
400m1(s.)	r= -0,0893 p= 0,645	r= -0,1143 p= 0,555	r= 0,0384 p= 0,843	r= 0,0780 p= 0,688	r= -0,2470 p= 0,196	r= -0,1621 p= 0,401
400m2(s.)	r= -0,0586 p= 0,763	r= -0,0700 p= 0,718	r= -0,0010 p= 0,966	r= -0,0377 p= 0,846	r= -0,2536 p= 0,184	r= -0,0985 p= 0,611
100m1(s.)	r= 0,1301 p= 0,501	r= 0,1412 p= 0,465	r= 0,1135 p= 0,588	r= 0,1154 p= 0,551	r= 0,1433 p= 0,458	r= 0,1915 p= 0,320
100m2(s.)	r= 0,0610 p= 0,753	r= 0,0894 p= 0,645	r= 0,0606 p= 0,755	r= 0,0783 p= 0,686	r= 0,0396 p= 0,839	r= 0,1256 p= 0,516
50m1(s.)	r= 0,1700 p= 0,378	r= 0,2168 p= 0,259	r= 0,1767 p= 0,359	r= 0,1996 p= 0,299	r= 0,0803 p= 0,679	r= 0,2488 p= 0,193
50m2(s.)	r= 0,1789 p= 0,353	r= 0,2182 p= 0,256	r= 0,1881 p= 0,329	r= 0,2047 p= 0,287	r= 0,0766 p= 0,693	r= 0,2421 p= 0,206

Legenda:

p–hladina statistické významnosti, $p < 0,05$

r–Pearsonův korelační koeficient=

0-0,3 nízká závislost

0,3-0,7 střední závislost

0,7-1 vysoká závislost

TEE/kg–celkový denní energetický výdej na 1 kg tělesné hmotnosti, $\text{kcal} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{den}^{-1}$

AEE/kg–aktivní denní energetický výdej v přepočtu na 1 kg tělesné hmotnosti, $\text{kcal} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{den}^{-1}$

Tabulka 2. Korelace mezi plaveckou výkonností a energetickým výdejem v habituálním týdnu u chlapců (n=58)

	TEE/kg- týden	AEE/kg- týden	TEE/kg- pracovní dny	AEE/kg- pracovní dny	TEE/kg- víkend	AEE/kg- víkend
400m1(s.)	r= -0,0762 p= 0,649	r= -0,0150 p= 0,929	r= 0,0674 p= 0,688	r= 0,0037 p= 0,982	r= -0,0910 p= 0,587	r= -0,0460 p= 0,784
400m2(s.)	r= -0,0793 p= 0,636	r= -0,0308 p= 0,854	r= -0,0692 p= 0,680	r= -0,0093 p= 0,956	r= -0,0974 p= 0,561	r= -0,0032 p= 0,985
100m1(s.)	r= 0,0540 p= 0,748	r= 0,0189 p= 0,910	r= 0,0373 p= 0,824	r= 0,0399 p= 0,812	r= 0,0954 p= 0,569	r= 0,0352 p= 0,834
100m2(s.)	r= -0,0830 p= 0,620	r= -0,0172 p= 0,918	r= -0,0752 p= 0,654	r= -0,0172 p= 0,918	r= -0,0938 p= 0,575	r= 0,0236 p= 0,888
50m1 (s.)	r= -0,1114 p= 0,506	r= -0,0613 p= 0,715	r= -0,1033 p= 0,537	r= -0,0431 p= 0,797	r= -0,1188 p= 0,478	r= -0,0518 p= 0,758
50m2 (s.)	r= -0,1743 p= 0,295	r= -0,1297 p= 0,438	r= -0,1743 p= 0,295	r= -0,1168 p= 0,485	r= -0,1487 p= 0,373	r= -0,0819 p= 0,625

Legenda:

p–hladina statistické významnosti, $p < 0,05$

r–Pearsonův korelační koeficient

0-0,3 nízká závislost

0,3-0,7 střední závislost

0,7-1 vysoká závislost

TEE/kg celkový denní energetický výdej na 1 kg tělesné hmotnosti, $\text{kcal} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{den}^{-1}$

AEE/kg – aktivní denní energetický výdej v přepočtu na 1 kg tělesné hmotnosti, $\text{kcal} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{den}^{-1}$

ZÁVĚRY

- Námi naměřené výsledky nejde zobecňovat na všechny děti mladšího školního věku.
- U námi monitorované skupiny nebyly zjištěny statisticky významné korelace pomocí Pearsonova korelačního koeficientu mezi energetickým výdejem a plaveckou zdatností.
- Plavání je velice specifickým typem sportovního odvětví, a proto by sportovní příprava měla probíhat z velké části ve vodě.

REFERENČNÍ SEZNAM

VIKTORJENÍK, D. (2009). Pohybová aktivita 11 – 12 letých dětí v třídách s rozšířenou výukou tělesné výchovy se zaměřením na plavání (*Disertační práce*). Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Pedagogická Fakulta.

SUMMARY

RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY AND SWIMMING PERFORMANCE AGE GROUP SWIMMERS

The main aim of this research was to verify physical activity and swimming performance by special tests with youth swimmers.

Keywords: physical activity, swimming performance, swimming performance tests

ŠKOLA PODPORUJÚCA ZDRAVIE V NÁZOROCH JEJ ŽIAKOV

Anna PAVLÍKOVÁ

Fakulta telesnej výchovy a športu, Bratislava

RESUMÉ

V príspevku prezentujeme vybrané poznatky výskumného sledovania, v ktorom sme sa zamerali na zistenie názorov žiakov na výchovu k zdraviu gymnázia (Bratislava, Tomášikova ul.), zapojeného do projektu „Škola podporujúca zdravie“. Naším cieľom bolo zistiť ako škola svojim aktuálnym pôsobením pomáha vytvárať názory a postoje k zdraviu, zdravému životnému štýlu a k zastúpeniu pohybovej aktivity v obsahu voľného času svojich žiakov.

Kľúčové slová: projekt „Škola podporujúca zdravie“, zdravie, výchova k zdraviu, pohybová aktivita, učiteľ, voľný čas.

ÚVOD

Škola má stále nezastupiteľné miesto využívania možnosti komplexne chápanej edukácie v oblasti výchovy k zdraviu cez svoje základné funkcie výchovy a vzdelávania v rozvíjaní teoretických vedomostí, praktických zručností pri formovaní postojov a názorov žiakov, ale aj učiteľov, rodičov a ďalšej komunity tak, aby sa postupne premietli do obsahu ich reálneho života v kvalitnom životnom štýle, kde by sa darilo rovnomerne uspokojovať komplexné potreby človeka a zdravia.

Môžeme konštatovať, že väčšina škôl všetkých typov u nás sa zapája do rôznych národných a európskych projektov a programov, z ktorých k najrozšírenejším zameraných na výchovu k zdraviu patrí „Škola podporujúca zdravie“. Tento projekt má svoju tradíciu, vytvoril sa v 90. rokoch 20. storočia ako Európska sieť škôl podporujúcich zdravie a rozšírila sa do 40 štátov. Slovenská sieť týchto škôl sa opiera o inovovaný Národný program podpory zdravia a o celosvetové programy Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) a jeho súčasný program „Zdravie 21“. Medzi najdôležitejšie priority určené pre školstvo patrí:

- zvýšiť mieru zodpovednosti za svoje zdravie a k tomu smerovať vzdelávanie a výchovu človeka,
- vybaviť učiteľov vedomosťami a kompetenciami, ktoré im umožnia viesť žiakov k zdravému spôsobu života,
- pracovať na hodnotových preferenciách učiteľov, formovať ich pozitívny postoj k ochrane vlastného zdravia,
- realizovať výskumy a získať vedecky podložené poznatky pre podporu zdravia

V našich podmienkach mnohé výskumné sledovania v rôznych rezortoch najmä v školstve, na vysokých školách, v zdravotníctve ako i zdravotnícke štatistiky a mnohé publikované práce z tejto oblasti poukazujú na veľa limitujúcich faktorov tejto oblasti, ktoré sa prejavujú v nedostatočných zmenách v reálnom živote detí, mládeže a dospelých z aspektov zdravia a zodpovednosti zaň. Určité zmeny sú vo verbálnych prejavoch významu zdravia v celej populácii, ale len veľmi sporadicky a pomaly sa dostávajú do životného štýlu našej spoločnosti. Je to výzva k permanentnému pôsobeniu v tejto oblasti a využívaniu potenciálu školy, ale aj k spolupráci rôznych inštitúcií pri hľadaní čo najefektívnejších konkrétnych prostriedkov, ktoré sa môžu využívať v rámci výchovy k zdraviu, podpore a prevencie zdravia ako i zodpovednosti za zdravie u každého jednotlivca. V školských podmienkach má stále nezastupiteľné miesto učiteľ, ktorý jediný môže byť motivátor, facilitátor a realizátor zmien v tejto oblasti a teda dôležitá je príprava budúcich absolventov

škôl pripravujúcich učiteľov aj učiteľov – telovýchovných pedagógov (Pavlíková, 2007). Súhlasíme s názorom Peráčkovej (2007), že učiteľ telesnej výchovy si uvedomuje dôležitosť svojho pôsobenia ako profesionála experta vo svojom odbore a preto musí reflektovať na zmeny, ktoré so sebou prináša doba a musí prispievať ku svojmu všeobecnému profesijnému a aj špeciálnemu profesionálnemu rozvoju. Celoživotné vzdelávanie sa bude musieť zaoberať aj komplexnou oblasťou výchovy k zdraviu, a to nielen v rámci projektov „Škôl podporujúcich zdravie“, ale v súčasnej transformácii nášho vzdelávania v telesnej výchove sa stáva súčasťou vzdelávacej oblasti „Zdravie a pohyb“ ako súčasti vyučovacieho predmetu telesná a športová výchova. V cieľoch a obsahu tvorí základnú časť prepojenie so starostlivosťou o zdravie a zdravý životný štýl s ostatnými oblasťami (modulmi). Potreba starostlivosti o svoje zdravie sa stáva nevyhnutnosťou po celý život človeka.

Len zdravý jednotlivec – občan je schopný viesť sociálne a ekonomicky produktívny život. Zdravie sa chápe ako prostriedok pre prežitie plnohodnotného života, ako jeden z podstatných znakov kvality života, je najdôležitejším zdrojom pre sociálny, ekonomický a osobnostný rozvoj. Zdravie je kapitálom spoločnosti a súčasne všeludskou hodnotou a základným ľudským právom. Charakterizujeme ho ako jednotu biologicko – sociálnej a psychologickkej podstaty človeka vo vzájomnej súvislosti organizmu, životného a sociálneho prostredia. Má svoju celoživotnú dimenziu – je procesom, nie je jednorazovým stavom. Vyžaduje si celoživotný aktívny prístup a k tomu je nevyhnutná výchova a vzdelávanie celej populácie, ale predovšetkým detí a mládeže. Práve projekt „Škola podporujúca zdravie“ umožňuje komplexnú výchovu k zdraviu na konkrétne podmienky každej školy a súčasne je otvorený podľa priorít školy. Dôležité je, aby si stanovila reálne ciele a úlohy, ktoré sú podnetné pre žiakov a celú komunitu školy.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Naším výskumným sledovaním, ktoré sme realizovali v spolupráci s diplomantom, bolo zistiť názory žiakov vybraného gymnázia na zdravie, zdravý životný štýl a zastúpenie pohybovej aktivity v obsahu voľného času. Podnetom pre nás bolo i to, že škola, bratislavské gymnázium na Tomášikovej ul., patrí medzi prvé stredné školy, ktoré sa zapojili do projektu Škôl podporujúcich zdravie (Zdravých škôl) a má vytvorené dobré podmienky na aktívne rozvíjanie zdravia v celej komplexnosti. Ich konkrétny projekt je koncipovaný ako integrálna súčasť výchovno–vzdelávacieho pôsobenia v školskom, mimoškolskom a rodinnom prostredí. V projekte sú určené ciele a úlohy tak, aby mohli byť zapojení všetci pracovníci, najmä učitelia a žiaci. Medzi hlavné ciele patria:

- výchova k prevencii závislosti,
- onkologická výchova,
- ochrana životného prostredia,
- výchova k zdravému spôsobu života,
- výchova k manželstvu a rodičovstvu,
- výchova k bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci.

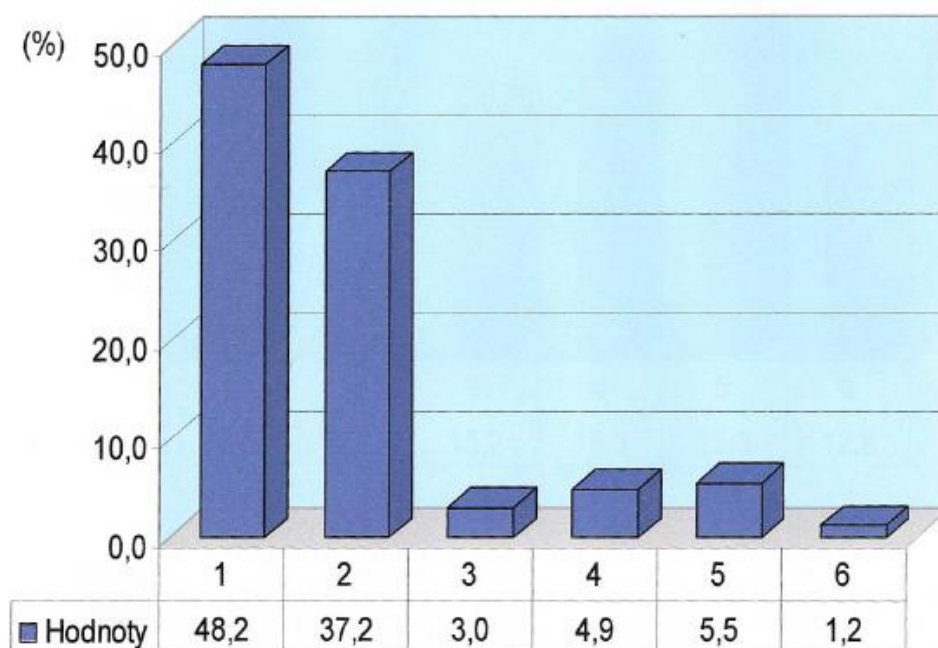
Tieto ciele sú podrobne rozpracované do jednotlivých oblastí na dobrej úrovni tak, že sú zahrnuté aj v obsahu všetkých vyučovacích predmetov.

Oblasť telesnej výchovy a športu má v škole dobré podmienky. Žiaci majú popri školskej telesnej výchove aj možnosti športovania vo voľnom čase, v škole pracuje veľa záujmových krúžkov, aj športových, ktoré vedú učitelia telesnej výchovy.

V našom výskume súbor respondentov tvoril výber žiakov 1. až 4. ročníka vybraného gymnázia (N = 164), 65 chlapcov a 99 dievčat. K získaniu empirických údajov bol využitý modifikovaný dotazník. V príspevku prezentujem len niektoré výsledky.

Zaujímalo nás ako dokážu žiaci v ich úrovni hodnotiť zdravie – obr.1. Môžeme konštatovať, že takmer polovica žiakov zdravie považuje za najvyššiu hodnotu života. 37% respondentov z daného súboru si uvedomuje zodpovednosť za svoje zdravie, o ktoré sa má starať každý občan sám. Pozitívne môžeme hodnotiť tieto získané poznatky. Stredoškolská súčasná mládež si váži zdravie ako najvyššiu hodnotu života a chápe aj svoju vlastnú starostlivosť o svoje zdravie. Aj pri komparácii výsledkov podobných sledovaní u stredoškolákov v Trenčianskom kraji boli podobné výsledky (Pavlíková, Maschtovská, 2008).

Obr. 1: Význam zdravia pre žiakov



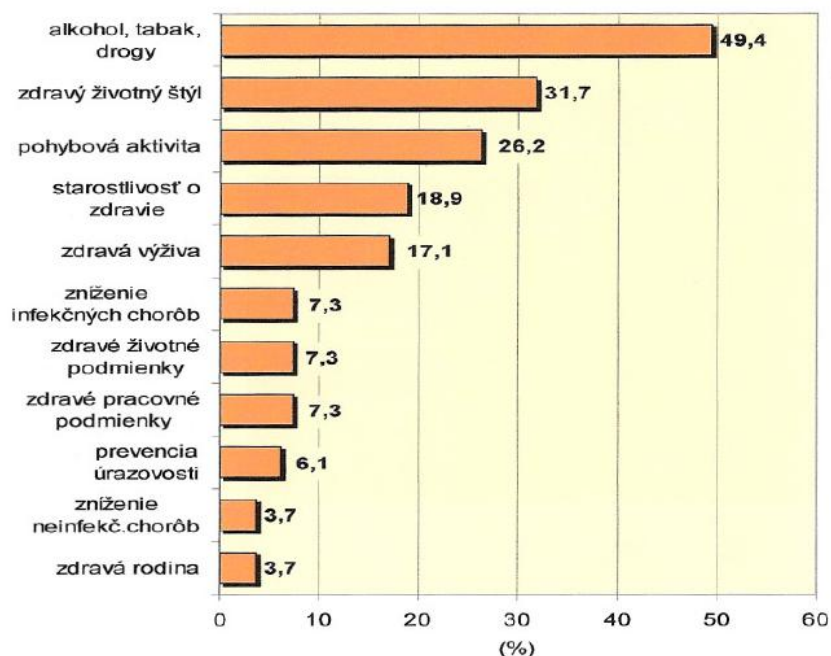
1 - je to najvyššia hodnota ľudského života
 2 - som sám zodpovedný za zdravie
 3 - štát je zodpovedný za zdravie
 4 - neviem
 5 - v súčasnosti mám iné priority
 6 - iné

V projekte školy je zahrnutý v cieľoch a úlohách podnetný obsah komplexu výchovy zameraný na zdravý spôsob života, preto našim cieľom bolo zistiť, ktoré témy z tejto oblasti ich najviac zaujali a ktorým sa škola venuje – obr. 2. Medzi tieto témy patria:

- oblasť závislosti (alkohol, tabak a drogy),
- zdravý životný štýl,
- starostlivosť o zdravie,
- zdravá výživa.

Môžeme konštatovať, že aj vyjadrením záujmu o tieto témy prejavili snahu o rozšírenie poznatkov z tejto oblasti zdravia.

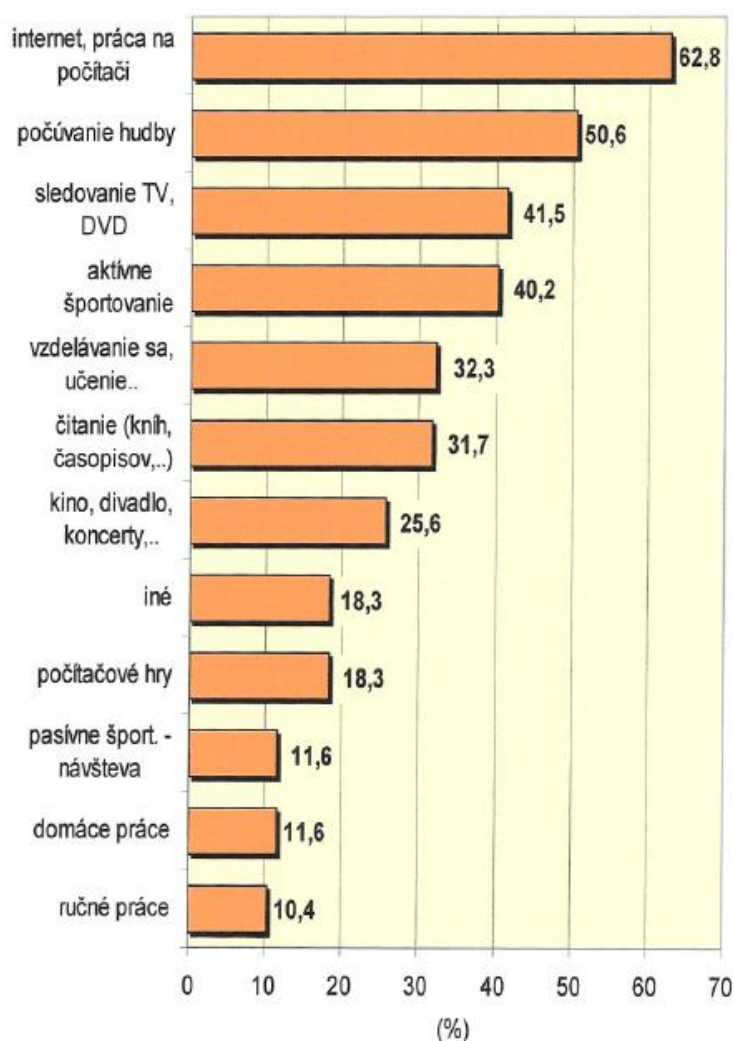
Obr. 2: Záujem o témy „Zdravej školy“



Medzi ďalšie názory žiakov, ktoré nás zaujímali, patrí hodnotenie vyučovania telesnej výchovy, teda najmä to, čo získali na hodinách. Žiaci sa v svojich názoroch prejavili kriticky: 12,8 % respondentov – žiakov má názor, že na hodinách nič nezískalo. Najvyššie hodnotia (29,3 %) skutočnosť, že sa naučili ovládať športy, ktoré ich bavia. Získanie fyzickej kondície na hodinách uvádza takmer 20 %, schopnosť relaxácie a radosť z vykonávania pohybu 18,3 %. Zaujímavé, ale i na zváženie je to, že len 4,9 % respondentov má názor, že získavajú aj teoretické poznatky o význame pohybu pre zdravie. Práve vyučovanie telesnej výchovy má možnosti rozširovať poznatky a zručnosti z výchovy k zdraviu v praktickej realizácii pohybovej aktivity a športu. Súhlasíme s myšlienkou Chromíka (2008), že práve výrazná stránka učiteľa spočíva aj v tom, že žiaka neustále presviedča a utvrdzuje v tom, že vlastné zdravie je v jeho kompetencii a kvalita zdravia určuje aj kvalitu života. Okrem mentorovania učiteľ vhodne modeluje konkrétne situácie, ktoré potvrdzujú verbálnu stránku pôsobenia. Ďalej vyzdvihuje to, že učiteľ je vtedy veľkým pedagógom, keď svojim premysleným konaním spôsobuje žiakom radosť a potešenie z činností, ktoré majú aj ďalšiu hodnotu.

Medzi ďalšie pozitívne možnosti v práci učiteľa patrí aj to, ako dokáže využiť špecifickosť telesnej výchovy a ukázať dôležitosť športovania svojim žiakom nielen pre výkonnostnú oblasť športu, ale aj pre rekreačné športovanie vo voľnom čase ako predpoklad zdravotno–preventívnej starostlivosti o seba a svoje zdravie. Preto v rámci výskumnej sondy nás zaujímalo, či škola vytvára podmienky pre športovanie svojich žiakov vo voľnom čase a ako ich oni súčasne využívajú. Výsledky sú zaujímavé a rozporné. Až 89 % žiakov sa vyjadrilo, že vie o možnostiach športovania mimo vyučovania na škole, ale len necelých 17,7 % ich aj využíva, čo je veľmi nedostatočné. Až 71,3 % vôbec nešportuje a nezúčastňuje sa aktivít, ktoré škola umožňuje. Žiaci strácajú záujem o pohybové aktivity a ich záujmy smerujú do iných oblastí. Tieto poznatky sa nám potvrdili pri sledovaní obsahu voľno – časových aktivít, ktoré boli predmetom ďalšieho skúmania.

Obr. 3: Štruktúra voľnočasových aktivít



Voľný čas je v súčasnosti fenoménom, komplexne pôsobiacou samostatnou oblasťou v každodennom živote detí a mládeže. Rastúci význam voľného času má dosah na prepojenie s komplexne chápaným zdravím ako celoživotným procesom. Vytvára možnosti pre rozvoj rôznych aktivít, neformálnu výchovu detí a mládeže, pre ich relaxáciu, zábavu, oddych, pre rozvoj ich záujmov a formovanie osobnosti. Z tohto aspektu je dôležité poznanie štruktúry voľnočasových aktivít mladej generácie, pretože v nej sa odráža aj ich hodnotový systém a ich poznanie môže byť aj východiskom pre možnosti výchovného pôsobenia. Poznatky z výskumných sledovaní v rôznych vedných oblastiach u nás aj v zahraničí poukazujú na prevládajúce pasívne a fyzicky nenáročné trávenie voľného času. Zaujímalo nás aj z týchto aspektov aká je štruktúra aktivít voľného času žiakov školy podporujúcej zdravie. Výsledky poukazujú na to, že aktívne športovanie nepatrí u našich respondentov medzi preferované činnosti vo voľnom čase, ale prvé miesto v štruktúre voľného času získali nové záujmy, ktoré priniesla súčasnosť – internet, práca na počítači (62,8 %). Ďalšie miesta nám korešpondujú s podobnými výskumami, ktoré sme realizovali v iných sledovaniach mládeže – počúvanie hudby a sledovanie televízie, DVD. Aktívne športovanie je zastúpené až na 4. mieste a na 5. mieste sa nachádza vzdelávanie a učenie. Výsledky poukazujú na to, že aj títo žiaci preferujú tiež fyzicky nenáročné aktivity, čo môže mať negatívny vplyv na ich zdravý fyzický ale aj duševný vývoj. Práve poznanie štruktúry voľnočasových aktivít pre nás nastoľuje otázky akým spôsobom môžeme skĺbiť fyzický a intelektuálny rozvoj tejto generácie, ako ich

nielen teoreticky, ale najmä prakticky získať pre aktívny zdravý životný štýl, cez zvýšenie podielu pohybových aktivít.

ZÁVER

V našom príspevku sme sa zamerali len na niektoré otázky, ktoré sme riešili v rámci projektu Vega č. 1/4513/07/13. Zistili sme zaujímavé poznatky o názoroch žiakov bratislavského gymnázia. Títo stredoškólači dokážu teoreticky deklarovať čo je zdravie, jeho hodnotu ako i dôležitosť aktívneho športovania pre zdravý život, ale v reálnom živote ich nevyužívajú, aj keď majú vytvorené primerané podmienky projektom v škole.

LITERATÚRA

1. Chromík, M.: Poznatky na podporu športu a zdravia. Bratislava: UK FTVŠ – PEEM, 2008, s. 9
2. Peráčková, J.: Další profesionální rozvoj učitelův tělesné výchovy. In. Elektronický zborník príspevkov z Konferencie s medzinárodnou účasťou „Kurikulárna transformácia telovýchovného a športového vzdelávania na Slovensku“. Katedra TVaŠ, Pedagogická fakulta Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre. Nitra 20.–21.9. 2007. Pozvaná prednáška v pléne.
3. Pavlíková, A. – Maschtovská, D.: Názory stredoškólačov na zdravie, životný štýl a pohyb. In. Elektronický zborník príspevkov z vedeckej konferencie „Ošetrovatel'stvo a zdravie III, Pohyb a zdravie VI“. Trenčianska univerzita A. Dubčeka v Trenčíne, Fakulta zdravotníctva. Trenčín 2. apríl 2009
4. Varga, M.: Výchova k zdraviu u žiakov školy zapojenej do projektu „Škola podporujúca zdravie“. Diplomová práca pod vedením A. Pavlíkovej. Bratislava: FTVŠ UK, 2009

SUMMARY

In the contribution we presents results of our research observation of secondary school students' attitudes, in Bratislava area, towards the health, lifestyle an physical activity.

PLAVECKÁ VÝKONNOSŤ UCHÁDZAČOV O ŠTÚDIUM TELESNEJ VÝCHOVY NA FHV UMB V BANSKEJ BYSTRICI V ŠKOLSKOM ROKU 2009- 2010

Matej BENCE

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

.RESUMÉ

Autor sa v príspevku zaoberá plaveckou výkonnosťou uchádzačov o štúdium telesnej výchovy na FHV UMB v Banskej Bystrici v školskom roku 2009/2010. Hodnotí dosiahnuté výsledky uchádzačov z pohľadu kvality plávania prostredníctvom bodového hodnotenia a z pohľadu technického zvládnutia plaveckých spôsobov. Navrhuje možnosti zlepšenia vyučovacieho procesu v plávaní.

Kľúčové slová: uchádzači o štúdium telesnej výchovy, plávanie, plavecká výkonnosť, hodnotenie techniky

PROBLÉM

Plávanie na vysokých školách, ktoré pripravujú učiteľov telesnej výchovy je zaradené v kreditnom systéme štúdia medzi kľúčové, povinné predmety študijného programu.

S teóriou a didaktikou plávania sa vo vzťahu k odboru štúdia stretávajú študenti telesnej výchovy v Banskej Bystrici počas prvých troch semestrov. Výučba je zameraná čiastočne na osobný výcvik, ale najmä na metodiku a didaktiku plávania. Študenti majú získať teoretické vedomosti a praktické zručnosti na takej úrovni, aby ako budúci učitelia dokázali odborne a bezpečne realizovať vyučovací proces plávania.

Záujem o štúdium telesnej výchovy na Fakulte humanitných vied Univerzity Mateja Bela (ďalej FHV UMB) v Banskej Bystrici neustále narastá. Počty uchádzačov o štúdium prekračujú limity stanovené školou na prijatie študentov do prvého ročníka štúdia, preto je z hľadiska optimálneho výberu potrebné každoročne realizovať talentové prijímacie skúšky, umožňujúce výber tých študentov, ktorí majú psychické a fyzické dispozície pre úspešné zvládnutie štúdia.

Výber študentov telesnej výchovy na jednotlivých vysokých školách v rámci talentových skúšok z plávania realizujú v poslednom období najmä riešitelia výskumných projektov, ktorí sa zaoberajú problematikou výučby plávania na vysokých školách na Slovensku.

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

Podobné výsledky ako v Banskej Bystrici a v Nitre zaznamenal na FTVŠ UK v Bratislave KALEČÍK (2007), ktorý zistil len priemernú plaveckú úroveň, pričom konštatuje pokles plaveckej pripravenosti uchádzačov o štúdium na tejto fakulte.

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

BENCE (2008) konštatuje rovnako klesajúcu tendenciu plaveckej výkonnosti uchádzačov o štúdium telesnej výchovy v Banskej Bystrici v rokoch 2007 a 2008.

Takýto nepriaznivý stav opakovane potvrdzuje KALEČÍK, CHEBEŇ, BENCE (2008) monitorovaním plaveckej výkonnosti uchádzačov o štúdium telesnej výchovy na vysokých školách v rámci Slovenska.(grantová úloha VEGA pod názvom Štandardizácia plaveckých výkonových štandardov na univerzitách SR a vybraných krajinách EU č. 1/4482/07.)

Rovnakú problematiku v rámci grantovej úlohy spracovala VICZAYOVÁ (2007). K ďalším vysokoškolským pedagógom, ktorí sa dlhodobo zaoberajú problematikou výučby plávania študentov a prezentujú svoje výsledky patrí napr.: JANKO (2001), MACEJKOVÁ (2005), MERICA (2007), a ďalší.

CIEĽ A ÚLOHY

Cieľom nášho výskumu je zistiť stav plaveckej výkonnosti uchádzačov o štúdium telesnej výchovy na FHV UMB v Banskej Bystrici v školskom roku 2009/2010. Úlohou je:

- prostredníctvom bodového hodnotenia na základe dosiahnutých časov v sledovaných plaveckých spôsoboch vyhodnotiť plaveckú výkonnosť uchádzačov
- podľa stanovených kritérií ohodnotiť techniku plávania v jednotlivých plaveckých spôsoboch
- navrhnúť adekvátne riešenia pre skvalitnenie prijímacích talentových skúšok so zameraním na plávanie

METODIKA

Výskumný súbor tvorili uchádzači o štúdium telesnej výchovy na FHV UMB v Banskej Bystrici v školskom roku 2009/2010. Prijímacích talentových skúšok, ktoré sme realizovali v dňoch 20. – 24. apríla 2009 sa celkove zúčastnilo 279 mužov a 93 žien. Uchádzačom, ktorí zo zdravotných dôvodov nemohli absolvovať talentové skúšky v riadnom termíne sme poskytli náhradný termín. Počty uchádzačov o štúdium uvádzame podľa harmonogramu v tabuľke 1.

Tabuľka 1 Počty uchádzačov o štúdium na FHV UMB v Banskej Bystrici v školskom roku 2009/2010

Dátum	20.4. 09	21.4.09	22.4.09	23.4.09	24.4.09	Spolu
n Ž	17	7	23	15	31	93
n M	49	58	71	56	45	279
Spolu	66	65	94	71	76	372

n = počet, Ž = ženy, M = muži

Stav plaveckej výkonnosti uchádzačov o štúdium sme zisťovali v krytej plavárni FHV UMB. Bazén má 6 dráh, maximálnu hĺbku vody 4 metre, minimálnu 1,5 metra. Priemerná teplota vody dosahuje 28°C, teplota vzduchu 29°C. Uchádzači plávali po štyroch, v dráhach 2 – 5. Na dve dráhy bol určený jeden časomerač, učiteľ plávania, ktorý zároveň hodnotil aj techniku plávania.

Uchádzači plávali ľubovoľným plaveckým spôsobom, pričom do výberového konania boli zaradení všetci, ktorí bez zastavenia preplávali 100 metrov, napriek tomu, že podľa desaťstupňovej bodovacej škály na základe dosiahnutého času (výkonu) nezískali ani jeden

bod. Bodovacia stupnica (uvedená v tabuľke 3), ktorú sme použili je rovnaká na jednotlivých vysokých školách zaradených do výskumu v rámci uvedenej grantovej úlohy. Pre presnejšie hodnotenie plaveckej výkonnosti sme použili bodové hodnotenie od 1 do 10 bodov, s presnosťou na 0,5 bodu.

Pre hodnotenie techniky plávania sme vytvorili klasifikačnú stupnicu v rozsahu hodnotenia od A až F. Subjektívne sme hodnotili : štartový skok, polohu tela a dýchanie, prácu paží, prácu dolných končatín a základnú obrátku.

Hodnotenie: A – znamená zvládnutie techniky všetkých ukazovateľov
 B – zvládnutie techniky štyroch ukazovateľov
 C – zvládnutie techniky troch ukazovateľov
 D – zvládnutie techniky dvoch ukazovateľov
 E – zvládnutie techniky jedného z ukazovateľov
 F – nezvládnutie základnej techniky ani jedného zo sledovaných ukazovateľov.

Takéto hodnotenie techniky sme realizovali prvýkrát už v roku 2007 z dôvodov overenia jeho validity pre optimalizáciu riešenia uvedenej grantovej úlohy. Pre spracovanie výsledkov sme použili základné štatistické metódy a percentuálne vyjadrenie.

VÝSLEDKY

V prvej časti výsledkov prezentujeme výber plaveckých spôsobov, ktoré si uchádzači zvolili počas talentových skúšok a uvádzame ich v tabuľke 2.

Tabuľka 2 Výber plaveckých spôsobov

Plavecký spôsob	P	K	P %	K %	Spolu %
Ženy n - 93	78	15	83,8	16,2	100
Muži n – 279	167	112	59,8	40,2	100

P = plavecký spôsob prsia, K = plavecký spôsob kraul.

Z tabuľky 2 vyplýva, že v súbore žien si vybralo plavecký spôsob prsia 78 uchádzačiek (76,5 %), čo potvrdzuje obľúbenosť tohoto plaveckého spôsobu najmä v rekreačnom plávaní všeobecnej populácie. Plavecký spôsob kraul si zvolilo len 15 uchádzačiek (24,5 %), čo naznačuje, že sa technike tohoto plaveckého spôsobu venovali zámerne, či už v športovom tréningu, alebo v rekreačnom plávaní a využili ho ako dominantný plavecký spôsob na talentových skúškach.

Podobná situácia vo výbere plaveckého spôsobu prsia nastala v súbore mužov, kde až 167 (59,8 %) uchádzačov si zvolilo tento plavecký spôsob. Menšia časť 112 uchádzačov (40,2 %) sa rozhodla plávať plaveckým spôsobom kraul, ktorý býva u mužov všeobecnej populácie približne rovnako, alebo častejšie využívaný ako prsiarsky plavecký spôsob, ale je náročnejší na zvládnutie techniky a na kondičnú pripravenosť.

Bodové hodnotenie plaveckých spôsobov prsia a kraul zobrazené v tabuľke 3 vyjadruje plaveckú výkonnosť sledovaných súborov žien a mužov.

V prsiarskom spôsobe súboru žien z počtu 78 uchádzačiek dosiahla maximálny počet 10 bodov len jedna uchádzačka.

Tabuľka 3 Bodové hodnotenie uchádzačov v plaveckých spôsoboch prsia a kraul.

Body	ženy P – n	ženy K – n	muži P - n	muži K - n	x – ženy n	x – muži n
10	1	4	3	6	5	11
9,5	1	0	0	3	1	3
9	0	0	0	0	0	0
8,5	0	0	2	0	0	2
8	1	0	1	2	1	3
7,5	0	0	1	1	0	2
7	0	0	1	0	0	1
6,5	1	0	2	5	1	7
6	0	1	6	1	1	7
5,5	1	1	4	3	2	7
5	4	1	5	4	5	9
4,5	1	1	3	10	2	13
4	4	0	7	4	4	11
3,5	2	0	11	8	2	19
3	2	0	6	3	2	9
2,5	6	0	6	7	6	13
2	4	1	10	9	5	19
1,5	1	3	6	6	4	12
1	5	0	13	6	5	19
0	44	3	80	34	47	99
Nedo-plával	0	0	4	8	0	12
Spolu - n	78	15	167	112	93	279
Body - x	1,6 bodov	4,6 bodov	2,25 bodov	3,1 bodov	3,1 bodov	2,6 bodov

Najfrekvencovanejšie pásmo získaného bodového hodnotenia plaveckého spôsobu prsia bolo od 1 do 5 bodov, do ktorého sa zaradilo 28 uchádzačiek (35,9 %). Negatívnym zistením je skutočnosť, že najvyšší počet uchádzačiek 44, (čo tvorí 56 %) dosiahol nulovú bodovú hodnotu na základe dosiahnutých časov. Napriek tomu konštatujeme, že všetky uchádzačky preplávali určenú vzdialenosť 100 metrov, i keď v kritických časových hodnotách, čo v prípade prijatia na štúdium nezaručuje ich úspešnosť v následnom pokračovaní.

V plaveckom spôsobe kraul z 15 uchádzačiek dosiahli maximálny počet 10 bodov až 4, čo poukazuje na ich predchádzajúcu aktívnu plaveckú činnosť. Ostatné výkony sa pohybujú v nižšom bodovom pásme od 5 bodov po 1 bod, 3 uchádzačky týmto plaveckým spôsobom nezískali ani jeden bod.

Priemerná bodová hodnota je v súbore žien vyššia v plaveckom spôsobe kraul, (4,6 bodu), ako v plaveckom spôsobe prsia (1,6 bodu). Tento stav plaveckej výkonnosti opäť poukazuje na

skutočnosť, že plavecký spôsob kraul si zvolili uchádzačky, ktoré sa tomuto spôsobu venovali aktívne v rámci športového tréningu, alebo formou rekreačného športu.

Naopak, plavecký spôsob prsia si zvolili uchádzačky, ktoré tento plavecký spôsob prevažne využívajú v rámci rekreačných aktivít, ale neovládajú v dostatočnej miere jeho techniku.

V súbore mužov sme zaznamenali v plaveckom spôsobe prsia tri výkony na úrovni desiatich bodov.

Najfrekventovanejšie bodové pásmo bolo podobne ako u žien v rozsahu 1 až 5 bodov, do ktorého sa zaradilo 67 uchádzačov (40 %). Alarmujúce je zistenie, že až 80 uchádzačov (48 %) nedokázalo plaveckým spôsobom prsia zaplávať ani základný limit na jeden bod, čo svedčí o nezodpovednom prístupe uchádzačov k príprave na štúdium a k talentovým skúškam.

Rovnako, ako v súbore žien pozorujeme lepšiu plaveckú výkonnosť v plaveckom spôsobe kraul, aj keď desaťbodové hodnotenie dosiahlo z celkového počtu 112 len 6 uchádzačov.

Najfrekventovanejšie pásmo u mužov v plaveckom spôsobe kraul sme zaznamenali v bodovej hodnote od 6,5 bodu až po 1 bod. V tomto pásme je 65 uchádzačov z celkového počtu „krauliarov“, čo tvorí 58 %. Vysoký počet 34, (30 %) tvoria uchádzači, ktorí nezískali za dosiahnutý čas plaveckým spôsobom kraul ani jeden bod.

Klesajúcu tendenciu plaveckej výkonnosti potvrdzuje aj skutočnosť, že štyria uchádzači nedokázali preplávať plaveckým spôsobom prsia ani 100 metrov a plaveckým spôsobom kraul to bolo až osem uchádzačov o štúdium telesnej výchovy. Tento stav je alarmujúci a naznačuje, že sa na štúdium telesnej výchovy prihlasujú aj neplavci.

Okrem bodového hodnotenia uvádzame aj (hraničné) najrýchlejšie a najpomalšie zaplávané časy v plaveckých spôsoboch prsia a kraul v súboroch žien a mužov, ktoré prezentujeme v tabuľke 4.

Tabuľka 4 Hraničné časy žien a mužov v plaveckých spôsoboch prsia a kraul

Spôsob	Prsia - ženy	Kraul - ženy	Prsia - muži	Kraul - muži
Min. čas	1: 34,2	1: 13,7	1: 21,8	1: 01, 0
Max. čas	3: 07,0	2: 29,8	3: 05,0	3: 05, 0

Min. – najrýchlejší dosiahnutý čas, Max. – najpomalší dosiahnutý čas.

Najrýchlejšie dosiahnuté časy v súboroch žien a mužov v plaveckých spôsoboch prsia a kraul poukazujú na optimálnu plaveckú výkonnosť niektorých uchádzačov o štúdium, ktorí však tvoria skôr výnimku. Sú to uchádzači, ktorí sa v predchádzajúcom období aktívne venovali plávaniu, respektíve iným športom., alebo sa individuálne pripravovali na talentové skúšky.

Zarážajúce sú najmä hodnoty najpomalších časov, ktoré by sa u uchádzačov o štúdium telesnej výchovy nemali vyskytnúť, a ktoré svedčia o podpriemernej plaveckej výkonnosti, ľahkovážnom a nezodpovednom prístupe v príprave na talentové skúšky z plávania a následne na štúdium telesnej výchovy.

V ďalšej časti výsledkov hodnotíme techniku uchádzačov o štúdium v plaveckých spôsoboch prsia a kraul, podľa stanovených kritérií v tabuľke 5.

Hodnotenie techniky plaveckých spôsobov v súbore žien sa zhoduje s hodnotením ich plaveckej výkonnosti na úrovni klasifikácie „A“. Následné hodnotenie techniky už nekoreluje

s dosiahnutou plaveckou výkonnosťou, ktorá je podľa bodového hodnotenia nižšia. Hodnotením techniky plávania v súbore žien konštatujeme, že klasifikáciu „A“ dosiahlo 12 uchádzačiek (13 %), klasifikáciu „B“ 15 (16,1 %) a klasifikáciu „C“ 14 uchádzačiek (15 %). Najviac uchádzačiek 21 (22,5%) sa zaradilo do pásma klasifikácie „D“ a „E“. Najnižší počet 10 uchádzačiek (11 %) sme zaznamenali v klasifikačnom pásme „F“.

Tabuľka 5 Hodnotenie techniky uchádzačov o štúdium v plaveckých spôsoboch prsia a kraul

Spôsob	P – ženy n	K – ženy n	Spolu	P – muži n	K – muži n	spolu
A	6	6	12	9	18	27
B	11	4	15	32	19	51
C	12	2	14	41	31	72
D	19	2	21	28	22	50
E	20	1	21	42	10	52
F	10	0	10	15	12	27
spolu	78	15	93	167	112	279

Hodnotenie techniky plaveckých spôsobov v súbore mužov poukazuje na vyššie hodnoty techniky v pásme „A“, ako je dosiahnutá bodová hodnota. Najfrekvencovanejšie pásmo v hodnotení techniky plávania mužov je na úrovni „C“ (25,8 %). Približne rovnaký počet dosahuje úroveň klasifikácie „B, D, E“ (55 %) Rovnaký počet v bodovom hodnotení sme zaznamenali v pásme „A“ a „F“ (27 uchádzačov,19,2 %).

Na základe týchto informácií, ktoré každoročne získavame prostredníctvom talentových skúšok zisťujeme, že uchádzači o štúdium telesnej výchovy nemajú rovnaký prístup k príprave na talentové skúšky, čo sa prejavuje negatívne v bodovom hodnotení.

Z pohľadu hodnotenia techniky plaveckých spôsobov uchádzačov o štúdium telesnej výchovy pozorujeme najväčšie nedostatky v zvládnutí techniky obrátok (30 %), polohy tela a dýchania (30 %), štartového skoku (20 %), v práci paží (10 %), a v práci dolných končatín (10 %) . Považujeme za potrebné konštatovať, že na základe subjektívneho hodnotenia nie je možné tieto poznatky zovšeobecňovať.

ZÁVER

Hodnotením talentových skúšok z plávania zaznamenávame rôzny vzťah a pripravenosť uchádzačov o štúdium telesnej výchovy na FHV UMB v Banskej Bystrici. Na základe výsledkov konštatujeme klesajúcu úroveň ich plaveckej výkonnosti.

Pre skvalitnenie výberu odporúčame absolvovať konzultácie, realizované pred prijímacími skúškami, počas ktorých si môžu uchádzači overiť svoju psychickú a fyzickú pripravenosť. Pre ďalší postup vo vzťahu k prijatiu uchádzačov na štúdium telesnej výchovy odporúčame zaradiť do výberového konania len tých , ktorí v praktickom teste z plávania získali minimálne jeden bod.

LITERATÚRA

- BENCE, M. 2008. Porovnanie plaveckej výkonnosti uchádzačov o štúdium telesnej výchovy v Banskej Bystrici v školských rokoch 2007/2008 a 2008/2009. In. *Studia Kinanthropologica*. České Budějovice 2008, Volume 9, s. 77 – 82. ISSN – 1213 – 2101.
- BENCE, M. – CHEBEŇ, D. 2002. Plavecká výkonnosť uchádzačov o štúdium telesnej výchovy v Banskej Bystrici a v Nitre. In. 50. výročie organizovaného vyučovania na vysokých školách. Nitra, SAUŠ, KTVŠ FZKI SPU v Nitre, KTVŠ PF UKF v Nitre 2002, s. 58 – 62
- BENCE, M. – KALEČÍK, Ľ. – CHEBEŇ, D. 2008. Porovnanie plaveckej výkonnosti uchádzačov o štúdium telesnej výchovy na Slovensku. In: *Telesná výchova a šport*, roč. 18, 2008, č. 1, s. 14 19. ISSN 1335-2245
- JANKO, I. 2001. Úroveň plaveckej spôsobilosti študentov SPU Nitra v školskom roku 2000/2001. In. *Telesná výchova a šport na vysokých školách v Slovenskej republike*. Nitra: KTVŠ SPU, 2001, 112 s.
- KALEČÍK, Ľ. 2007. Plavecká výkonnosť uchádzačov o štúdium na FTVŠ UK v Bratislave. In. *TVS ročník XVII*, N 2/2007 s. 5 – 8.
- KALEČÍK, Ľ. – CHEBEŇ, D. – BENCE, M.: Plavecká úroveň uchádzačov o štúdium telesnej výchovy a športu na Slovensku. In. *Studia Kinanthropologica*. České Budějovice 2008, Volume 9, s. 97 – 102. ISSN – 1213 – 2101.
- MACEJKOVÁ, Y. a kol.: *Didaktika plávania*. Bratislava, FTVŠ UK, 2005, 149 s. ISBN 80 969268-3-7
- MERICA, M. 2007. *Plávanie*. Trnava: MTF STU, 2007, 137 s.
- VICZAYOVÁ, I. 2007. *Priebežná správa výskumnej úlohy VEGA 1/4482/07, Štandardizácia plaveckých výkonových štandardov na univerzitách v SR a vybraných krajinách EÚ*.

SUMMARY

SWIMMING PERFORMANCES OF STUDENTS WHO APPLY FOR STUDY AT DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION, UNIVERSITY OF MATEJ BEL IN BANSKA BYSTRICA IN THE SCHOOL YEARS 2009 - 2010

In the contribution the author deals with swimming performance of students who apply for studying at Department of Physical Education, University of Matej Bel in Banská Bystrica, in the school years 2009/2010. The author evaluates the achieved results of applicants from two criteria. The first criterion is quality and the second criterion is the obtained technique of swimming styles. Both of these criteria are evaluated by points. Author suggests possibilities for improvement of swimming teaching process.

Key words: applicants for studying at Department of Physical Education, swimming, swimming performance, technique evaluation.

ZMENY V ÚROVNI POHYBOVEJ VÝKONNOSTI POLICAJTOV – KRIMINALISTOV V OBDOBÍ ROKOV 2005 – 2008

¹Ladislav BENCE - ²František HRBÁL

¹Katedra telesnej výchovy a športu , Fakulta humanitných vied, Univerzita Mateja
Bela v Banskej Bystrici, Slovenská republika

²Úrad justičnej a kriminálnej polície v Rimavskej Sobote

RESUMÉ

Predložený príspevok prezentuje výsledky výskumu, ktorý bol smerovaný na zistenie stavu a úrovne telesnej pripravenosti a jej zmien na Okresnom riaditeľstve PZ Rimavská Sobota, na vybraných pracoviskách odboru kriminálnej polície. Vo výsledkoch poukazujeme na rezervy v úrovni telesnej pripravenosti policajtov.

Kľúčové slová : pohybová výkonnosť, polícia, kriminalisti, monitoring.

ÚVOD

Pohybová výkonnosť je dôležitým ukazovateľom fyzického potenciálu človeka. V našom príspevku sa zameriame na monitorovanie zmien v úrovni pohybovej výkonnosti príslušníkov polície, kriminalistov, v rokoch 2005 – 2008, ktorých pracovné úspechy sú priamo závislé od úrovne ich pohybovej výkonnosti. Pravidelný monitoring v tejto profesii je zárukou, že si príslušníci policajného zboru, kriminalisti budú udržiavať vysokú úroveň pohybovej výkonnosti, pričom monitoring plní aj významnú motivačnú úlohu v rámci jednotlivých tímov.

PROBLÉM

V boji proti kriminalite, organizovanému zločinu, pri ochrane majetku, pri objasňovaní páchanej trestnej činnosti a pri zabezpečovaní poriadku a bezpečnosti ľudí v súčasnej dobe plní dôležitú úlohu polícia SR, jej akcieschopnosť brániť práva občanov dané zákonmi. Presadzovanie a ochrana zákona je veľmi rizikové povolanie ktoré vyžaduje vysokú profesionalitu a špičkovú technickú a telesnú pripravenosť.

Profesionálna príprava polície je mnohostranná .Služobná telesná príprava je jej významnou súčasťou (Csefalvay – Seknička 1995) . Vplyv činiteľov, ktoré kriminalitu ovplyvňujú, kladie na jednotlivcov vysoké nároky a zvyšuje zodpovednosť za splnenie úloh (Dianiška 1996).Význam telesnej prípravy v policajnej praxi za posledné obdobie výrazne vzrástol (Peťovský 1998).Čech (2000) okrem zvyšovania úrovne pohybovej výkonnosti zdôrazňuje aj psychologikú prípravu policajtov. Podobne Gregor (1998) sa zaoberá rizikovým správaním, ktoré považuje za biologicky determinované a človek ho nezískava v priebehu sociálneho vývoja.

Problematikou hodnotenia pohybovej výkonnosti príslušníkov policajného zboru ale aj ostatných zložiek silových rezortov štátnej správy sa zaoberali aj Bence,L (2003), a iní autori ako Voľanský 1996 Paulík 1999, Litva – Paulík 2000, Vrbka 2001. Zdôrazňovali, pravidelný

monitoring úrovne telesnej prípravy, pretože ním získané výsledky poukázali objektívne na aktuálny stav úrovne v rezorte polície, aj v ostatných silových rezortoch štátnej správy SR.

CIEĽ

Cieľom príspevku je zistiť zmeny v úrovni pohybovej výkonnosti kriminalistov Úradu justičnej a kriminálnej polície, Okresného riaditeľstva Rimavská Sobota, počas obdobia rokov 2005 – 2008. Ide o štvorročné longitudinálne sledovanie zmien vzhľadom na nové, meniace sa podmienky v telesnej príprave príslušníkov PZ.

METODIKA

Do výskumného súboru sme zaradili skupinu kriminalistov – 13 probandov, ktorí od roku 2007 boli zaradení do 1. skupiny, teda do priameho výkonu bezpečnostnej služby. Všetci policajti sú z hľadiska veku zaradení do 2 vekovej skupiny - 30 – 34 rokov.

Pri získavaní faktov sme v práci použili testovú batériu danú rozkazom Prezidenta Policajného zboru č. 11 / 2005, ktorá sa skladá z : behu na 100 m s pevným štartom, skoku do diaľky z miesta, sed – ľah za 2 min., opakované zhyby na hrazde, beh na 12 min. Testovanie sme uskutočnili vždy v máji a júni v štandardných podmienkach.

Pri vyhodnocovaní sme použili základné logické metódy, triedenie, analýza, syntéza, a štatistické metódy, výpočet aritmetického priemeru, smerodajnej odchýlky a T-testu pre overenie štatistickej významnosti zmien.

VÝSLEDKY

Výsledky uvedieme v dvoch tabuľkách, vzhľadom na to, že od roku 2007 bola skupina kriminalistov zaradená do 1 skupiny priameho výkonu služby. Pre lepšiu ilustráciu v tabuľkách uvádzame aj bodové hodnotenie podľa platnej bodovej tabuľky pre hodnotenie príslušníkov policajného zboru – kriminalistov v rokoch 2005 – 2006, keďže t-testy párových hodnôt väčšinou nepreukázali štatisticky významné zmeny v úrovni pohybovej výkonnosti v priebehu meraného obdobia.

Tabuľka 1 Porovnanie telesných ukazovateľov a pohybovej výkonnosti kriminalistov v rokoch 2005 a 2006

		<i>body</i>	<i>výška</i>	<i>váha</i>	<i>Beh na 100 m</i>	<i>Skok do diaľky</i>	<i>Ľah-sed</i>	<i>zhyby</i>	<i>Beh na 12 min.</i>
2005	x	40,07	178	85	14,22	241,53	73,15	9,61	2503,0
	s				1,4	10,2	5,94	2,53	294,34
	x-body				8,23	8	9,30	8,38	6,15
2006	x	38,69	178	85	14,47	240,53	73,84	9,30	2456,1
	s				0,83	10,29	7,16	2,52	301,19
	x-body				7,61	7,92	9,30	8,15	5,69
	T- test				0,09	0,3	0,26	0,08	0,06

Pri pohľade na tabuľku sme zistili, že v priebehu rokov 2005- 2006 v oblasti somatických ukazovateľov nedošlo k žiadnym zmenám, prekvapujúce je to v hmotnostných ukazovateľoch, kde v období po 30 rokoch zvyčajne dochádza k zmenám, zväčša k nárastu hmotnosti.

V oblasti pohybovej výkonnosti v jednotlivých disciplínach došlo k síce zmenám, ale ani tu nie k štatisticky významným. Zmeny sú však viditeľné pri bodovom ohodnotení jednotlivých disciplín.

V behu na 100m dochádza počas obdobia 2005 – 2006 k zhoršeniu výkonnosti v súbore o 0,22 sek, čo predstavuje v bodovom vyjadrení pokles o 0,62 bodu.

K minimálnemu zníženiu výkonnosti došlo aj v hodnotení explozívnej sily dolných končatín, skoku do diaľky z miesta kde sme namerali priemerné zníženie výkonnosti len o 1cm, čo predstavuje 0,08 bodu.

Vyrovnanú výkonnosť sme zaznamenali aj v disciplíne ľah-sed, kde došlo len k nepatrnému zníženiu výkonnosti o 0,69 cyklu, a priemerné bodové hodnotenie je počas oboch meraní rovnaké. Podobné výsledky sme získali aj v ďalšej položke diagnostikujúcej silovú schopnosť - zhyby, kde došlo k miernemu priemernému zhoršeniu o 0,3 zhybu, čo predstavuje v bodovej škále zhoršenie o 0,23 bodu.

Nepodstatné zníženie výkonnosti sme zaznamenali aj v behu na 12 min, kde v opakovanom meraní probandi zabehli o 47 m menej čo predstavuje 0,46 bodový rozdiel.

Môžeme konštatovať, že zmeny v úrovni pohybovej výkonnosti boli nepatrné, nevýznamné. Bodové hodnoty kriminalistov za rok 2005 a 2006 sa pohybujú na hranici tretieho výkonnostného pásma - dobrý. Celkovo sme za uvedené obdobie zaznamenali u jedného probanda zhoršenie v bodovom hodnotení zo stupňa dobrý na stupeň vyhovujúci.

Výskumný súbor si počas meraného obdobia síce udržiaval vyrovnanú výkonnosť, avšak podľa platných tabuliek nie na najvyššej úrovni, ale osciloval na hranici dobrý – vyhovujúci.

V ďalšom meranom období v rokoch 2007 a 2008 sme v porovnaní somatických ukazovateľov opäť nezaznamenali v hmotnostných ukazovateľoch žiadne výrazné zmeny, nárast 0,5 kg považujem za nepodstatný.

Pri pohľade na tabuľku 2, kde uvádzame výsledky namerané v rokoch 2007 a 2008 môžeme vidieť, že ani v tomto meranom období nedošlo k výrazným zmenám v pohybovej výkonnosti kriminalistov z hľadiska štatistickej významnosti, naopak, v bodovom hodnotení u jednotlivcov došlo miernemu zlepšeniu, keď v roku 2007 boli deväti probandi hodnotení na úrovni vyhov, a štyria na úrovni dobrý, v roku 2008 boli ôsmi hodnotení ako „vyhov“ a piati boli hodnotení ako „dobrý“. Stále je to však pohyb v priemere, je škoda že na úrovni „výborný“, sme nemali v meranej skupine nikoho.

Meraná skupina policajtov, kriminalistov sa v priebehu štvorročného cyklu rokov 2005 – 2008 zhoršila v priemere o 2,17 bodov. Bodové hodnotenie kleslo z priemernej hodnoty 40,07, nameranej v roku 2005 na priemernú hodnotu 37,9 bodu v roku 2008. Napriek pravidelnému, avšak veľmi nízkemu, každoročnému poklesu výkonnosti je možné konštatovať, že kriminalisti si v uvedenom období udržiavali pomerne stabilnú úroveň pohybovej výkonnosti okrem disciplíny beh na 12 min, kde došlo k zlepšeniu o 0,55 bodu.

V hodnotení rýchlostných schopností došlo počas hodnoteného obdobia k poklesu o 0,78 sek., čo v prepočte na bodové hodnotenie predstavuje rozdiel 1,39 bodu. Podobný priebeh mala aj disciplína „skok do diaľky z miesta“, kde došlo k zhoršeniu o 4,43 cm, to je rozdiel 0,31 bodu, a v disciplíne „zhyby“ došlo k poklesu o 0,61 zhybu, čo predstavuje v bodovom hodnotení rozdiel 0,38 bodu.

Počas celého meraného obdobia rokov 2005 – 2008 nedošlo k štatisticky významným zmenám v oblasti pohybovej výkonnosti.

Pre lepší celkový prehľad uvedieme v tabuľke 3 priemerné výkony v každom meraní, v každej disciplíne, bez prepočtov na body. Z tabuľky môžeme vidieť priebeh zmien v pohybovej výkonnosti počas celého štvorročného výskumu.

Tabuľka 2 Porovnanie telesných ukazovateľov a pohybovej výkonnosti kriminalistov v rokoch 2007 a 2008

		<i>body</i>	<i>výška</i>	<i>váha</i>	<i>Beh na 100 m</i>	<i>Skok do diaľky</i>	<i>Lah-sed</i>	<i>zhyby</i>	<i>Beh na 12 min.</i>
2007	x	38,2	178	85,6	14,7	236	69,4	9	2561,5
	s				0,79	10,47	8,14	2,01	227,15
	x-body				7,15	7,53	8,69	8	6,8
2008	x	37,9	178	85,5	15,0	237,1	68,6	9	2558,4
	s				0,83	15,07	7,48	1,63	236,86
	x-body				6,84	7,69	8,61	8	6,7
	T- test				0,01	0,30	0,18	0,5	0,44

Tabuľka 3 Vývoj pohybovej výkonnosti kriminalistov v rokoch 2005 – 2008

	<i>100m</i>	<i>Skok do diaľky</i>	<i>Lah-sed</i>	<i>zhyby</i>	<i>Beh na 12 minút</i>
2005	14,22	241,53	73,15	9,61	2503
2006	14,47	240,53	73,84	9,3	2456,1
2007	14,70	236,05	69,40	9,0	2561,5
2008	15,0	237,10	68,6	9,0	2558,4

Pri pohľade na tabuľku 3 je vidieť, že pohybová výkonnosť kriminalistov počas celého meraného obdobia má stabilnú úroveň, skoro vo všetkých ukazovateľoch, rozdiely sú minimálne a prekvapujúci priebeh sme zaznamenali v disciplíne beh na 12 minút, kde dokonca oproti vstupnému meraniu v roku 2005 došlo po miernom poklese v roku 2006 k nárastu výkonnosti v roku 2007 a aj keď v roku 2008 výkonnosť opäť mierne poklesla konečný výsledok je lepši ako pri úvodnom meraní.

ZÁVER

Záverom môžeme konštatovať, že v oblasti telesného rozvoja došlo k stabilizácii, jednak vo výškových ukazovateľoch, ktoré sa v tomto vekovom období (30 – 34 rokov) nemenia, ale čo je dôležité aj v hmotnostných ukazovateľoch, ktoré môžu pri ich raste výrazne ovplyvniť aj úroveň pohybovej výkonnosti.

V oblasti zmien v úrovni pohybovej výkonnosti môžeme konštatovať, že síce dochádza v priebehu štvorročného výskumu k postupnému znižovaniu úrovne pohybovej výkonnosti, nie však štatisticky významným zmenám. Meraný súbor síce normy splnil počas celého výskumného obdobia, ale len na úrovni „dobrý“.

Vzhľadom na to že ide o skupinu kriminalistov, ktorých efektivita pracovného výkonu je priamo závislá od telesnej pripravenosti a pohybovej výkonnosti musíme skonštatovať, že vidíme isté rezervy v telesnej príprave, najmä v jej objeme a obsahu, ktorý odporúčame prehodnotiť, zefektívniť. Pravidelné hodnotenie a kontrolu pohybovej výkonnosti považujeme v policajnom zbore za nevyhnutnú, rovnako ako zaradenie zvýšeného počtu hodín telesnej prípravy, prípadne aj zmeniť pomer medzi rozvojom špeciálnej a všeobecnej pohybovej výkonnosti.

LITERATÚRA

- BENCE, L. Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť silových rezortov štátnej správy SR. Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica. 2003.
- CSEFALVAY, Š – SEKNIČKA, J. Náčrt didaktiky telesnej a služobnej prípravy policajtov. Akadémia Policajného zboru SR. Bratislava. 1995.
- ČECH, J. Úvod do policajnej psychológie. Akadémia Policajného zboru SR. Bratislava. 2000.
- DIANIŠKA, G. a kol. Základy policajnej psychológie. Magnet. Bratislava. 1996.
- GREGOR, I. Úzkostlivosť a hnevľivosť v osobnosti parašutistov. In: Telesná výchova a šport, roč.5, č.4, str. 22 – 25, 1995.
- LITVA, D. – PAULÍK, V. Somatický profil vojakov prieskumníkov. In: Telesná výchova a šport, roč.10, č.1, str. 25 – 27. 2000.
- PAULÍK, V. Pohybová výkonnosť vojakov v profesionálnej službe armády SR. In: Telesná výchova a šport, roč. 9, č. 3-4, str.50-55. 1999.
- PEŤOVSKÝ, M. Metodika vyučovania sebaobrany na A PZ SR v Bratislave. Akadémia Policajného zboru SR. Bratislava, 1998.
- VOĽANSKÝ, J. Všeobecná telesná príprava jednotiek PO. MV SR, Bratislava, 1996.
- VRBKA, K. Ciele telesnej prípravy vojenského profesionála. In: Telesná výchova a šport, roč.11, č.2, str. 89 – 110. 2001.

SUMMARY

CHANGES IN THE PERFORMANCE LEVEL OF CRIMINALISTICTS WITHIN THE YEARS 2005 – 2008

The work presents the results of the research which was supposed to find out the status and level of the physical preparation and its changes in OR PZ Rimavská Sobota, at chosen work places of the investigation police. In the results we show the defaults in the level of physical preparation of the policemen.

Keywords: Motional efficiency, policemen, criminalistics, monitoring

FUNKČNÁ ZDATNOSŤ ZDRAVOTNÍCKYCH ZÁCHRANÁROV

¹Bibiana ŠTEFANKOVÁ - ¹Milan TUREK - ²Ingrid RUŽBARSKÁ

¹Fakulta športu Prešovskej univerzity v Prešove

²Vysoká škola medzinárodného podnikania ISM Slovakia v Prešove
Slovenská republika

RESUMÉ

Príspevok poukazuje na aktuálne problémy fyzickej pripravenosti absolventov študijného programu zdravotnícky záchranár. V rámci grantovej úlohy VEGA č. 1/0424/08 sa na základe komplexného posúdenia motorickej výkonnosti a funkčnej zdatnosti pokúsime definovať diagnostické postupy monitorujúce pohybovú pripravenosť adeptov tejto nielen psychicky, ale aj fyzicky náročnej profesie. V rámci prezentovanej pilotnej štúdie predkladáme čiastkové výsledky diagnostikovaných funkčných ukazovateľov študentov študijného odboru Urgentná zdravotná starostlivosť pripravujúcich sa na Fakulte zdravotníctva Prešovskej univerzity v Prešove.

Kľúčové slová: zdravotnícky záchranár, pracovná kapacita, vitálna kapacita

ÚVOD

Záchrana ľudského života v rôznych situáciách a prostrediach je činnosť, ktorá vyžaduje profesionálov fyzicky a psychicky pripravených na vysokej odbornej úrovni. Žiadna záchranná situácia sa nedá dopredu naplánovať, ale prichádza náhle, neočakávane, často v náročných terénnych podmienkach. Absolventi študijného programu „Zdravotnícky záchranár“ v rámci študijného odboru Urgentná zdravotná starostlivosť sa môžu uplatniť aj ako profesionálni záchranári v jednotlivých zložkách Integrovaného záchranného systému v záchrannej praxi. Motorická náročnosť tejto profesie súvisí aj s variabilitou činností, ktoré v rámci pracovného výkonu musí zdravotnícky záchranár realizovať. Náplň záchranných činností ako napríklad dvíhanie a prenášanie pacientov je do veľkej miery v úzkom vzťahu so základnými pohybovými schopnosťami, najmä silou a vytrvalosťou (Claessens et al., 2003). To kladie zvýšené požiadavky na pohybovú výkonnosť a značné nároky na pohybovú pripravenosť zdravotníckych záchranárov.

PROBLÉM

V súčasnej dobe sú na Slovensku formulované predpoklady, ktorými má zdravotnícky záchranár disponovať. Týkajú sa teoretických vedomostí, praktickej pripravenosti a technických zručností nevyhnutných pre vykonávanie tejto fyzicky a psychicky náročnej profesie. Zároveň je možné konštatovať absenciu exaktnejšieho definovania minimálnych požiadaviek na základnú motorickú výkonnosť zdravotníckeho záchranára, ktorá môže byť z hľadiska profesionálnej orientácie považovaná za jej sekundárnu, podpornú zložku. Ako uvádza Šanta a kol. (2006) doposiaľ nie je k dispozícii ucelená koncepcia pohybovej prípravy kandidátov na profesiu zdravotníckeho záchranára. Na rozdiel od ozbrojených zložiek (policajných a vojenských) a Hasičského zboru nie sú presnejšie definované kritériá požiadaviek na motorickú výkonnosť, ktoré by vytvárali predpoklady na výkon profesionálnej služby zdravotníckeho záchranára v jednotlivých zložkách záchranného systému. Rastúci záujem o túto fyzicky náročnú profesiu nielen zo strany mužov, ale aj ženskej populácie, poukazuje na potrebu stanoviť relevantné kritériá na pohybovú výkonnosť a funkčnú zdatnosť absolventov tohto štúdia.

Z týchto dôvodov sa v rámci výskumného projektu podporeného Vedeckou grantovou agentúrou Ministerstva školstva Slovenskej republiky č. 1/0424/08 zaoberáme komplexným posúdením kondičných, koordinačných, somatických a funkčných ukazovateľov študentov študijného programu „Zdravotnícky záchranár“. Základným cieľom tohto projektu je návrh diagnostického univerza testov, ktoré monitorujú motorické predpoklady a funkčnú zdatnosť a ktoré by zároveň spĺňali požiadavky praktickej aplikácie pre potreby profesijného monitoringu zdravotníckeho záchranára.

Na základe toho je možné predložiť základné výsledky, ktoré čiastkovou formou naznačujú aktuálnu funkčnú zdatnosť študentov študijného programu „Zdravotnícky záchranár“.

METODIKA

V prvej fáze realizácie projektu sme v letnom semestri akademického roku 2007/2008 otestovali 29 denných študentov - záchranárov 1. ročníka, z toho 14 mužov (vek $x = 21,4$) a 15 žien (vek $x = 20,6$). U probandov sme vyšetrili základné somatické ukazovatele (telesná výška, hmotnosť a BMI). Z funkčných parametrov sme pomocou prenosného digitálneho spirometra spiobank G vyšetrili forsírovanú expiračnú vitálnu kapacitu (FVC), ktorej nízka hodnota môže pri správne prevedenom teste odhaliť prípadné poruchy ventilácie a byť handicapom vytrvalostného výkonu. Práve z dôvodu eliminácie prípadných chýb pri testovaní, probandi boli náležite poučení a vyšetrenie FVC absolvovali dvakrát. Na posúdenie funkčnej zdatnosti sme zvolili test W_{170} (pracovnú kapacitu pri 170 pulzoch), ktorý je vhodným funkčným ukazovateľom pre posúdenie všeobecnej telesnej zdatnosti u zdravej nešportujúcej populácie. Frekvencia srdca 170 pulzov za minútu sa považuje u zdravých jedincov za najvyššiu frekvenciu, pri ktorej sa ešte udržiava optimálny minútový objem srdca. Zdatní jedinci a tréningovaní športovci dosahujú vyššie hodnoty W_{170} , pretože rovnaké stredné a submaximálne zaťaženie vykonávajú pri nižšej frekvencii srdca. Probandi absolvovali tento test na bicyklovom ergometri metodikou kontinuálneho stupňovitého zvyšovania záťaže (úvodný stupeň u mužov $1,5W \cdot kg^{-1}$, u žien $1W \cdot kg^{-1}$, zvyšovanie záťaže každú minútu o $25W$ u mužov a $20W$ u žien). K vyhodnoteniu pracovnej kapacity sme použili relatívne hodnoty v prepočte na kilogram telesnej hmotnosti ($W_{170} \cdot kg^{-1}$) a dosiahnutý absolútny výkon vo Wattoch pri 170 pulzoch sme vyhodnotili aj ako percento náležitej hodnoty. Získané údaje sme spracovali základnými metódami matematickej štatistiky (aritmetický priemer, smerodajná odchýlka).

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Požiadavky kladené na študentov – záchranárov sú v niektorých ukazovateľoch ambivalentné s požiadavkami, ktoré podmieňujú výber pre štúdium telesnej výchovy. Už pri prijímacích pohovoroch sú na ich telesnú zdatnosť kladené vyššie nároky ako na študentov iných študijných odborov, kde dominuje najmä mentálne zaťaženie. V priebehu vysokoškolského štúdia absolvujú v každom semestri fyzicky náročnú pohybovú prípravu v rozsahu 2 hodín týždenne, výcvikové kurzy horskej a vodnej záchrany. Z tohto dôvodu je možné predpokladať, že ich telesná zdatnosť je na vyššej úrovni v porovnaní s bežnou nešportujúcou populáciou rovnakého veku. V tabuľke 1 uvádzame priemerné hodnoty sledovaných somatických a funkčných ukazovateľov.

Pri vyhodnocovaní získaných výsledkov je potrebné vychádzať zo skutočnosti, že vo väčšej či menšej miere absentujú údaje podobných funkčných vyšetrení hlavne u bežnej populácie. Taktiež treba vziať do úvahy aj rôzne použité metodiky záťažovej ergometrie. Pri porovnávaní výsledkov pracovnej kapacity študentov – záchranárov s dostupnými výsledkami študentov telesnej výchovy Fakulty športu Prešovskej univerzity v Prešove a študentov technického zamerania Fakulty výrobných technológií Technickej univerzity v Košiciach so sídlom v Prešove rovnakého vekového obdobia a pri použití rovnakej metodiky záťažovej

ergometrie je možné konštatovať, že priemerné hodnoty $W_{170} \cdot \text{kg}^{-1}$ študentov - záchranárov ($3,24 \text{ W} \cdot \text{kg}^{-1}$) sú na úrovni študentov telesnej výchovy ($3,3 \text{ W} \cdot \text{kg}^{-1}$), čo poukazuje na vyššiu funkčnú zdatnosť oproti študentom technického zamerania, ktorí dosiahli priemernú hodnotu v tomto ukazovateli nižšiu, a to $2,8 \text{ W} \cdot \text{kg}^{-1}$ (Brtková, Štefanková, 2008).

Tab.1 Somatické a funkčné ukazovatele skúmaných súborov

Premenné	Muži (n=14)		Ženy (n=15)	
	x	s	x	s
Vek (roky)	21,4	1,6	20,6	1,1
Telesná výška (cm)	183	0,06	167	0,07
Telesná hmotnosť (kg)	77,21	10,05	57,53	7,14
BMI ($\text{kg} \cdot \text{m}^{-2}$)	22,94	2,44	20,63	2,36
W_{170} ($\text{W} \cdot \text{kg}^{-1}$)	3,24	0,49	2,72	0,41
FVC (ml)	5284	630	3715	389

Legenda

n - počet; x - aritmetický priemer; s - smerodajná odchýlka; W_{170} - pracovná kapacita pri 170 pulzoch; FVC - forsírovaná (úsilná) vitálna kapacita

V tabuľke 2 a 3 uvádzame hodnoty funkčných parametrov jednotlivých probandov a percentuálny podiel, ktorý dosiahli z odporúčanej hodnoty vzhľadom k svojmu veku, pohlaviu a somatickým parametrom..

Na základe toho je možné konštatovať, že len dvaja probandi nedosiahli v teste W_{170} náležitú hodnotu 100% (91 a 98%), kým ostatní, vrátane žien, dosiahli a aj prekročili limitnú hodnotu výkonu. Funkčná zdatnosť väčšiny študentiek prekročila limitnú hodnotu, pričom štyri z nich dosiahli o 40 - 60% vyššie hodnoty vzhľadom k náležitým hodnotám. Súvisí to aj s ich pravidelnou voľnočasovou pohybovou aktivitou. Opačný efekt priniesli výsledky vyšetrenia forsírovanej vitálnej kapacity, kde dve tretiny probandov v každom súbore sa pohybovali v rozsahu 80 – 100 % náležitej hodnoty, čo ešte nie je možné považovať za poruchu ventilácie, ale zistené hodnoty je možné dať do súvislosti s dôležitosťou spolupráce a vôľovým úsilím vyšetřovaného.

Tab. 2 Funkčné parametre študentov

Iniciály	W_{170}/kg	W_{170}	NH (%)	FVC (ml)	NH (%)
B. I.	2,74	255	102	4800	85
B. M.	3,29	295	116	6670	112
F. J.	4,06	310	120	5140	98
H. T.	3,27	235	104	5610	100
J. T.	2,85	245	105	4140	96
K. J.	2,12	250	91	5670	93
K. L.	3,64	265	120	5590	103
L. R.	3,05	240	98	6170	100
M. P.	2,94	245	100	4730	79
P. D.	3,31	240	103	4950	87
S. M.	3,29	280	105	4610	84
V. Š.	3,11	275	108	5500	88
V. M.	3,99	335	139	5210	92
V. D.	3,70	220	109	5180	105

Legenda platí pre tabuľky 2 a 3

W_{170}/kg - pracovná kapacita vo Wattoch v prepočte na kg telesnej hmotnosti

W_{170} - dosiahnutý výkon vo Wattoch pri 170 pulzoch

NH (%) – percento náležitej hodnoty

FVC – forsírovaná vitálna kapacita

Tab. 3 Funkčné parametre študentiek

Iniciály	W_{170}/kg	W_{170}	NH (%)	FVC (ml)	NH (%)
F. M.	2,70	130	100	3500	96
G. J.	2,47	165	121	3590	86
H. I.	2,52	175	122	4280	105
H.V.	2,53	170	116	3760	76
J. L.	3,78	250	168	4560	100
K. Ľ.	2,46	185	125	3750	92
L. I.	2,60	150	124	3230	94
M. M.	3,25	180	142	3540	95
M. T.	2,62	165	121	3710	101
P. V.	2,34	180	122	4400	98
P. M.	2,33	140	103	3570	78
P. J.	3,20	180	142	3710	94
S. V.	2,42	140	109	3530	85
Š. L.	2,42	140	101	3430	81
V. E.	3,16	185	153	3170	93

ZÁVER

Na základe zistených výsledkov je možné konštatovať, že funkčná zdatnosť študentov záchranárov zodpovedá vyšším fyzickým nárokom, ktoré sú na nich kladené. Výsledky uvedené v tomto príspevku majú len čiastkový charakter. Je možné predpokladať ich prínos k spresneniu požiadaviek kladených na kandidátov študijného programu „Zdravotnícky záchranár“ a napomôžu pri riešení množstva otázok súvisiacich s vytvorením validných diagnostických prostriedkov a formulovaní pohybových štandardov, ktoré sú nevyhnutné pre monitorovanie pohybovej výkonnosti zdravotníckych záchranárov, pre ktorých je čo najvyššia úroveň telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti jedným z dôležitých podporných faktorov pre efektívne vykonávanie profesie

LITERATÚRA

CLAESSENS, A. L. et al. 2003. Physical fitness of professional firemen. Kinesiology, 35, 2, 119-130.

ŠANTA, M. a kol. 2006. Urgentná zdravotná starostlivosť. Učebné texty. Prešov: Prešovská univerzita, Fakulta zdravotníctva. 146 s.

BRTKOVÁ, M. – ŠTEFANKOVÁ, B. 2008. Úroveň funkčnej zdatnosti študentov vysokých škôl rôzneho profesijného zamerania. Věda v pohybu – pohyb ve vědě. Mezinárodní studentská vědecká konference, 16.-17.dubna 2008, UK FTVS Praha. Sborník příspěvku. CD-ROM. ISBN 978-80-86317-59-5.

SUMMARY

FUNCTIONAL EFFICIENCY OF MEDICAL RESCUERS

Paper deals with current problems of physical readiness of students in a bachelor study program „Medical Rescuer“. In the framework of the Grant Project VEGA no. 1/0424/08 we try to define some diagnostic procedures for motor readiness of candidates of this not only mentally, but also physically demanding profession. Within the presented study we introduce partial results of measured functional indicators at students in the bachelor study field “Emergency Medical Care” at Faculty of Health, University in Prešov, Slovakia.

Keywords: medical rescuer, work capacity, vital capacity

ZMENY SILOVÝCH PARAMETROV PO STATICKOM ZAŤAŽENÍ

Gabriel HARČARIK

Fakulta výrobných technológií Technickej univerzity v Košiciach so sídlom v Prešove,
Prešov, Slovenská republika

RESUMÉ: Autor v príspevku sledoval zmeny silových parametrov, ktoré nastali po statickom zaťažení. Využíva pritom moderné diagnostické zariadenie, ktoré umožňuje sledovanie týchto parametrov v teste, ktorý má výpovednú hodnotu pre daný šport (armwrestling). Získané výsledky pomáhajú trénerovi riadiť športovú prípravu a športovcovi umožňujú zvoliť v zápase správnu taktiku boja.

Kľúčové slová: silové parametre, statické, zaťaženie, diagnostika

ÚVOD

Pretláčanie rukou môžeme za istých okolností považovať za test silových schopností hornej časti tela. Už v dávnej minulosti si týmto druhom zápasu porovnávali silu medzi sebou dvaja súperi a tento „test“ sily sa zachoval až dodnes (Harčarik, 2008). V armwrestlingu pred začatím zápasu prebieha medzi športovcami boj o výhodnejšiu štartovú pozíciu. Až do štartu svaly pracujú v izometrickom režime a po povelu Ready Go! sa zmení režim na izotonický. Pre každého športovca a trénera je dôležité vedieť, aký výkon a rýchlosť dokáže armwrestler vyvinúť v rôznych pracovných režimoch. Hamar (1993) uvádza, že jedinec, ktorý je schopný uplatniť silu i pri vyšších rýchlostiach kontrakcie, má predpoklad lepšej dispozície na výkon v športových disciplínach, kde sa uplatňuje výbušná sila, ako jedinec, ktorého maximálna sila pri vyšších rýchlostiach je nižšia (Schickhofer, 2003).

Tento poznatok je veľmi dôležitý najmä z technicko-taktického hľadiska, ale aj pre ďalšie riadenie tréningového procesu, v ktorom sa musí klásť dôraz na odstraňovanie nesprávnych návykov a chýb. Podľa Schickhofera (2003) požiadavka, čo najpresnejšieho posudzovania parametrov silových schopností, úzko súvisí s požiadavkou ich efektívnejšieho rozvoja. Pre trénera sú presné informácie o jednotlivých parametroch sily predpokladom kvantifikácie efektu tréningového zaťaženia, a to i v podmienkach čo najbližších športovému výkonu.

Pre armwrestling je maximálna sila jeden z faktorov, ktorý ovplyvňuje športový výkon. Podľa Dovalila (2002) je v mnohých špecializáciách určujúca jej hraničná úroveň. Okrem toho je dôležitá i pre ďalšie silové schopnosti, keďže jej úroveň sčasti ovplyvňuje stav výbušnej i vytrvalostnej sily. Stimulácia absolútnej sily tak patrí k základným i cieľovým požiadavkám na silový rozvoj vôbec. Podľa Pradeta (1996) je $F_{exc.} > F_{izom.} > F_{konc.}$. Rozdiely $F_{exc.} - F_{izom.}$ dosahujú u netrénovaných až 40 %, u trénovaných 15 – 20 %. Rozdiely $F_{izom.} - F_{konc.}$ u netrénovaných okolo 10 %, u trénovaných športovcov 5 %. Vyšší odpor znamená prirodzene väčšie napätie svalov (Dovalil, 2002). To nás viedlo k tomu, aby sme sa zistili, aké zmeny nastanú v $F_{konc.}$ ak jej bude predchádzať $F_{izom.}$ v trvaní 4 sek (priemerná dĺžka súboja v statickom režime pred štartovým povelom Ready Go!) .

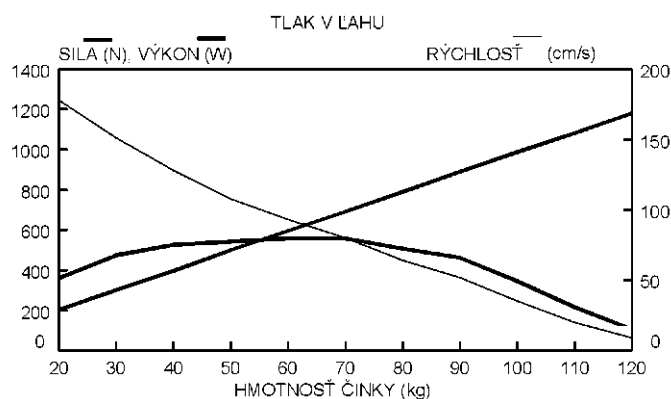
Okrem dynamickej sily je pre armwrestling dôležitá i statická sila (najmä ich maximálne prejavy), kedy sval aktívne drží určité napätie. Pre armwrestling je charakteristické striedanie týchto dvoch prejavov síl.

Dynamická sila : - po štarte ako prejav jednoznačnej prevahy nad súperom(rýchly štart)
- umožní vykonanie zvolenej techniky

- zmenu techniky, ako súčasť taktiky boja
 - pomocou nej prekonanie súpera
- Statická sila :
- sa prejavuje pred štartom, pri udržiavaní optimálnej štartovej polohy
 - po štarte ako prejav jednoznačnej prevahy nad súperom
 - pri udržaní zvolenej techniky v zápase, ako súčasť taktiky boja
 - pri zachytení súpera, ak dôjde k zmeškaniu štartu
 - na udržanie víťaznej polohy, aby sa rozhodlo o víťazovi (Harčarik, 2006).

Kombinácia týchto dvoch síl prebieha už pri zaujatí štartovej pozície, kde statickú silu armwrestler využíva na udržanie si čo najvýhodnejšej štartovej polohy. Statické napätie trvá až do štartu, kedy sa prejav sily zmení na dynamický.

Pri nami zvolenej diagnostickej metóde je potrebné poznať vzťah a závislosť jednotlivých parametrov svalovej kontrakcie v závislosti od hmotnosti činky.



Obr. 1 Závislosť priemerných hodnôt sily, výkonu a rýchlosti od hmotnosti činky pri cviku tlak v ľahu (HAMAR, 1993)

Z rovnomerného narastania hodnôt sily a zo vzťahu $F = m \cdot (g + a)$ vidieť, že priemerná sila je priamo úmerná hmotnosti činky a narastá až do maxima. V priebehu rýchlosti možno pozorovať opačný trend. Hodnoty rýchlosti sa s pribúdajúcou hmotnosťou postupne znižujú. Charakteristický je tiež priebeh výkonu, ktorý od najnižšej hmotnosti narastá, dosahuje maximum a opäť klesá. Z grafu je zrejmé postupné narastanie sily so stúpajúcou hmotnosťou činky, pričom maximálne hodnoty, osobitne pri nižších hmotnostiach, viac ako trojnásobne prevyšujú gravitačnú silu dvíhaného závažia. Tento fenomén je spôsobený potrebou spomalenia a zrýchlenia činky pri zmene smeru pohybu, teda vo fáze, v ktorej sa excentrická forma práce svalů mení na koncentrickú. Priebeh maximálnej rýchlosti má, tak ako je tomu v prípade priemerných hodnôt, opačný priebeh (Schickhofer, 2003).

Vhodným hodnotiacim kritériom sa nám javí výkon ako súčin sily a rýchlosti, ktorého priebeh v aktívnej časti pohybu má pri stúpajúcich hodnotách odporu parabolický priebeh. Maximálne hodnoty sa dosahujú podľa Gažoviča (1998) približne na úrovni 50% maximálnej dosiahnuteľnej rýchlosti daného pohybu. Pri akej veľkosti odporu, resp. hmotnosti doplnkového závažia (činky) sa toto výkonové maximum nachádza, závisí aj od metodiky tréningu (Vanderka, 2005).

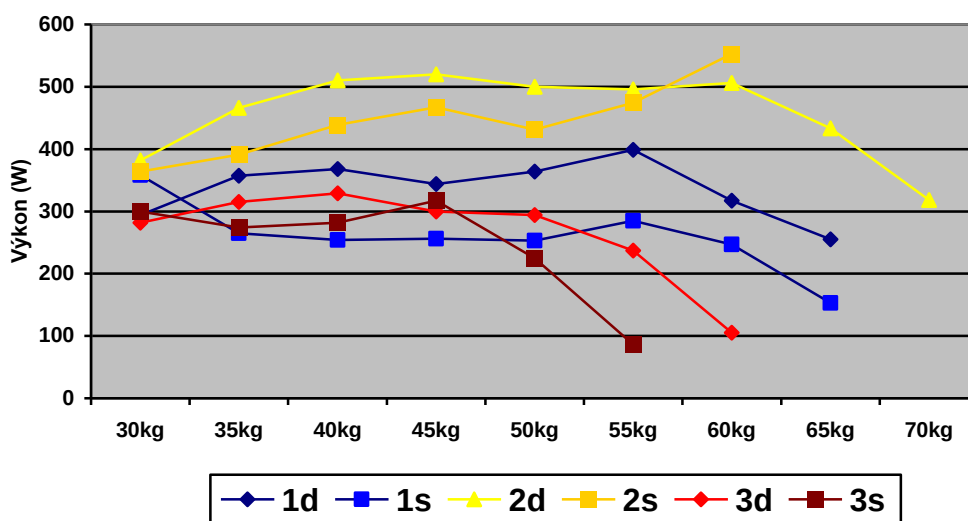
METODIKA

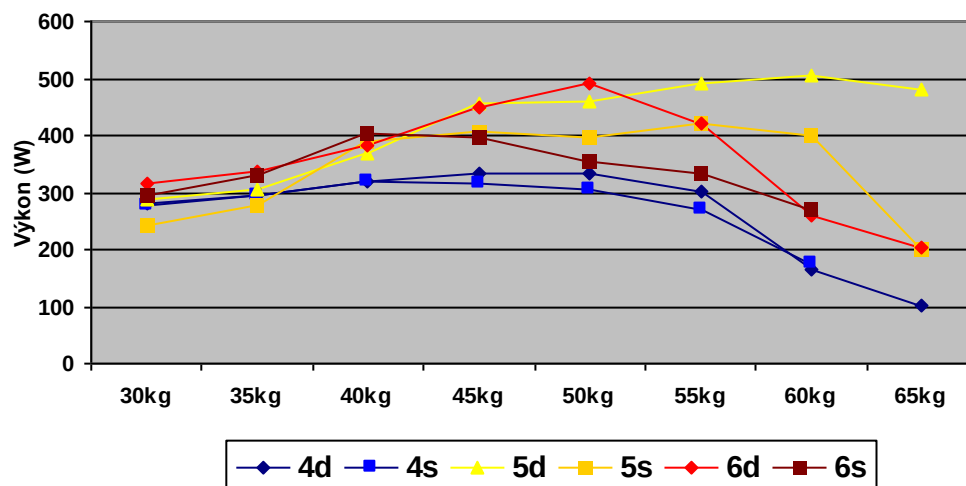
Cieľom práce bolo získať poznatky o tom, aký výkon a rýchlosť dokážu vyvinúť armwrestleri pri rôznych hmotnostiach činky a sledovať, aké zmeny nastanú v silových parametroch v teste bicepsový zdvih po statickom zaťažení. Sledovali sme pokročilých armwrestlerov vo veku 21

rokov, pričom priemerná hmotnosť bola 88kg . Testovanie sa uskutočnilo dňa 25.3.2009. Všetci športovci sú členmi klubu AWK Prešov a boli zdravotne v poriadku. Pri meraní silových schopností bola použitá biomechanická metóda merania. Testovali sme úroveň maximálneho silového výkonu pomocou zariadenia FitroDyne Basic, ktoré umožňuje pomocou merania dráhy a času pohybu stanoviť priemerné hodnoty výkonu (W) a rýchlosti v aktívnej fáze pohybu pri známej hmotnosti bremena. Takéto zariadenie umožňuje objektívnu diagnostiku silových schopností, ktorá môže prispieť k efektívnejšiemu riadeniu tréningového procesu. Pre armwrestling je rozhodujúca sila paží, preto sme sa rozhodli pre motorický test bicepsový zdvih EZ tyče v stoj s opretím o stenu. Pri vykonávaní tohto testu sme použili EZ činku (špeciálne tvarovaná nakladacia činka resp. os, ktorá vytvára optimálnejšiu polohu zápästia pri zdvihu a nepreťažuje ho tak ako rovná činka). Na spomínanú činku sme pripevnili diagnostické zariadenie FitroDyne Basic. Probandi pri teste postupovali podľa inštrukcií, ktoré im boli vysvetlené pred samotným testovaním. Testovaná osoba pri pokuse uchopila EZ činku a zaujala prípravnú pozíciu - stoj mierne rozkročený (asi 15cm), päty sú cca. 30cm od steny, dolné končatiny sú vystreté - kolená pretlačené vzad, aby sme sa vyhli zapojeniu svalstva dolných končatín. Testovaná osoba sa po zaujatí postavenia oprela sedacímí svalmi a lopatkami o stenu. Táto pozícia musela byť zachovaná počas vykonávania zdvihu, aby sme minimalizovali zapojenie iných svalových skupín. V prvej diagnostickej sérii sme začali na hmotnosti 30kg a postupne sa záťaž zvyšovala o 5 kg až do maxima, kde už proband nebol schopný vykonať zdvih s danou záťažou. Prestávka medzi jednotlivými pokusmi bola 2-5 min na nevyhnutné zotavenie. Po ukončení prvého testovania nasledovala pauza, aby si probandi oddýchli a nasledovala druhá diagnostická séria, ktorá prebiehala podobne ako prvá. Odlišovala sa v tom, že pred samotným zdvihom vykonal proband s danou hmotnosťou statickú výdrž 4 sekundy, pričom uhol v lakt'ovom kĺbe bol 90°. Do tejto polohy mu činku pomohli zdvihnúť dve osoby. Po statickej výdrži proband spustil činku do dolnej pozície a vykonal zdvih. Tento postup bol dodržaný od hmotnosti 30kg až do maxima. Aj tu sa hmotnosť činky zvyšovala vždy po 5kg. Každý pokus sa vykonával podobne ako v prvej diagnostickej sérii maximálnym úsilím, t. j. snahou o dosiahnutie čo najvyššej rýchlosti v koncentrickej fáze.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Obr. 2 a 3 Diagnostika výkonu (W) pri cvičení bicepsový zdvih s EZ činkou





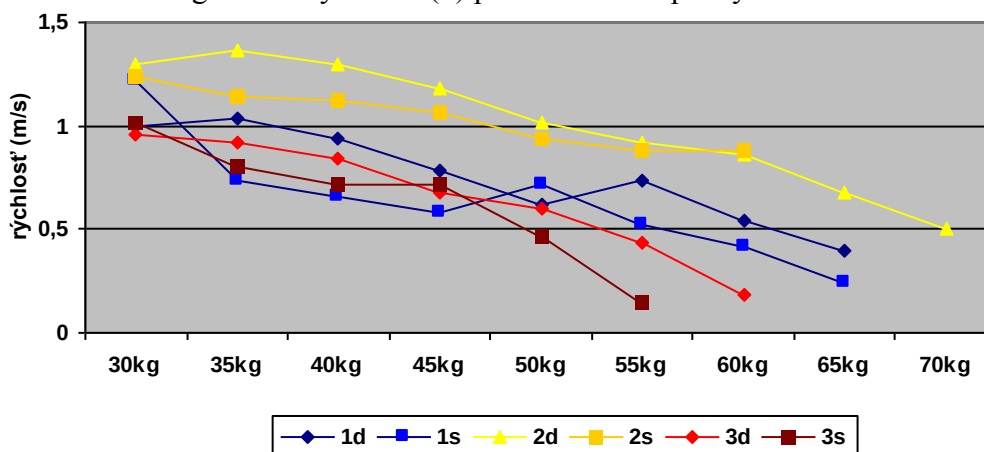
Legenda:

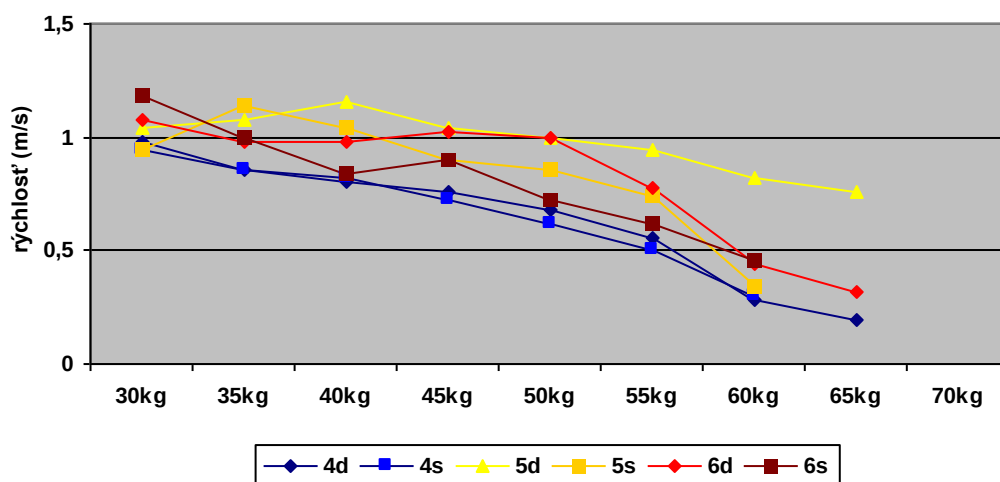
1d, 2d, 3d, 4d, 5d, 6d - proband č. 1,2,3,4,5,6 pri testovej batérii bez statického zaťaženia

1s,2s, 3s, 4s, 5s, 6s- proband č. 1,2,3,4,5,6 pri testovej batérii so 4 sek. statickým zaťažením

V obr. 2 a 3 sú znázornené obe diagnostické série (t.j. bez ale aj so statickou výdržou). Na obrázkoch môžeme pozorovať rôzne výkony jednotlivých probandov pri konštantných ale aj rozdielnych hmotnostiach činky. Hodnota výkonov s hmotnosťou činky 30 kg sa v oboch diagnostických sériách väčšinou pohybovala na úrovni okolo 300W, ale už pri ďalších hmotnostiach badáme výrazne rozdiely. Zistili sme, že až na pár výnimiek, je podaný výkon po statickom zaťažení nižší. Takýto výsledok sme aj očakávali. Niektorí probandi však dokázali aj po statickom zaťažení podať pri rovnakej hmotnosti činky vyšší výkon, ako pri štandardnom prevedení. V jednom prípade (proband č.2) táto hodnota bola výrazne vyššia pri hmotnosti 60 kg, ale následne v ďalších pokusoch pri hmotnostiach činky 65kg a 70kg už nebol schopný činku zdvihnúť a vyrovnať tak maximum z prvej série. Treba však povedať, že spomínaný proband pri každej hmotnosti vyvinul najvyšší výkon spomedzi všetkých testovaných. Jeho zlyhanie bolo ovplyvnené aj neschopnosťou zadržať danú záťaž v 90° uhle predpísaný čas. Keďže s koncentrickou fázou pohybu nemal problém, bolo by vhodné u neho zaradiť v tréningovom procese statickú a excentrickú metódu. Ďalší traja probandi (viď obr. 2 a 3) neboli schopní zdvihnúť po statickom zaťažení rovnakú maximálnu hmotnosť ako pri dynamickom vykonaní. Len dvaja probandi zdvihli rovnakú hmotnosť činky v oboch testových sériách, čo môžeme považovať za veľmi pozitívne zistenie, aj keď podaný výkon bol nižší. Títo športovci sú schopní aj po statickom zaťažení prekonať maximálne hmotnosti, čo sa môže pozitívne prejaviť aj v kritických momentoch počas zápasu.

Obr. 4 a 5 Diagnostika rýchlosti (v) pri cvičení bicepsový zdvih s EZ činkou





Legenda:

1d, 2d, 3d, 4d, 5d, 6d - proband č. 1,2,3,4,5,6 pri testovej batérii bez statického zaťaženia

1s,2s, 3s, 4s, 5s, 6s- proband č. 1,2,3,4,5,6 pri testovej batérii so 4 sek. statickým zaťažením

Na obrázku 4 a 5 pri cvičení bicepsový zdvih s EZ činkou sledujeme podobný priebeh rýchlosti ako udáva Hamar (1993) pri cvičení tlak v ľahu. Z uvedeného grafu je jasné, že s pribúdajúcou hmotnosťou rýchlosť zdvihu klesá. Pri hmotnosti 30kg sa v oboch diagnostických sériách rýchlosť všetkých probandov príliš nelíšila a pohybovala sa na úrovni 1 m/s. Po statickom zaťažení vo väčšine prípadov bola vyvinutá rýchlosť nižšia, z čoho vyplýva, že športovci, ktorí chcú v zápase vyvinúť čo najväčšiu rýchlosť, by sa mali vyhýbať namáhavým súbojom pred samotným štartom. Proband č.1 pri hmotnosti 50kg bol schopný vyvinúť vyššiu rýchlosť po statickom zaťažení, čo si vysvetľujeme lepšou koncentráciou pri danom pokuse oproti pokusu, ktorý bol vykonaný s tou istou hmotnosťou v prvej diagnostickej sérii. Probandom pred testovaním boli podané inštrukcie, aby vykonávali všetky pokusy plne koncentrovaní a vykonali zdvih čo najrýchlejšie. Tento proband sa pri pokuse v prvej diagnostickej sérii nesústredil na pokyny a pravdepodobne preto nedosiahol svoje maximálne hodnoty, čo sa odzrkadlilo na dosiahnutej rýchlosti. U tohto probanda vidíme aj ďalšie odchýlky, ktorým pripisujeme rovnakú príčinu. Proband č. 4 ako jediný z testovaných dosahoval veľmi podobné hodnoty rýchlosti pri jednotlivých hmotnostiach v oboch diagnostických sériách. Túto vyrovnanosť môžeme považovať za pozitívnu. Tento športovec sa nemusí pred samotným štartom v zápase vyhýbať súboju o štartovú pozíciu, pretože statické zaťaženie v jeho prípade nemá výrazný vplyv na rýchlosť, ktorú dokáže vyvinúť.

ZÁVER

Pre trénera, ale aj športovca je dôležité poznať priebeh jednotlivých parametrov sily (v našom prípade výkonu a rýchlosti) pri rôznych hmotnostiach činky. Umožňuje to presnejšie posudzovať špecifické adaptačné zmeny, ktoré predstavujú podklad pre zlepšovania športového výkonu, vyžadujúceho realizáciu silových schopností pri vysokých rýchlostiach svalovej kontrakcie. V našej práci sme chceli poukázať na individuálne odlišnosti sledovaných silových parametrov armwrestlerov pri cvičení bicepsový zdvih s EZ činkou v stoji. Tento test sa nám z pohľadu použitia a výpovednej hodnoty pre armwrestling javil ako najvhodnejší. Doterajšie práce, v ktorých sa autori zaoberali silovými parametrami (GAŽOVIČ, 2003, VANDERKA, 2005, HAMAR, 1993) boli cvičenia (testy) vykonávané štandardne. My sme sa pokúsili poukázať na to, aké zmeny nastanú v silových parametroch po statickom zaťažení. Pri vyhodnocovaní výkonu môžeme konštatovať, že športovci s pribúdajúcou hmotnosťou činky podávali nižšie výkony v porovnaní s prvou testovou batériou (bez statického zaťaženia). Taktiež väčšina z probandov nedokázala vyrovnať

maximálne zdvihnutú hmotnosť, čo pripisujeme vyčerpaniu ATP ako aj nervového systému. Odporúčame preto športovcom, aby sa pred ťažkým zápasom vyhýbali maximálnemu statickému zaťaženiu v súboji pred štartom a vyhli sa tak zlyhaniu. Ďalším sledovaným silovým parametrom bola rýchlosť, ktorá je pre armwrestling veľmi dôležitá, pretože športovec, ktorý po štarte skôr zaujme výhodnejšiu pozíciu (presadí svoju techniku) má oveľa väčšiu šancu zvíťaziť. Preto rozvoj rýchlosti, by mal byť neoddeliteľnou súčasťou tréningového procesu. Pomocou vhodnej diagnostiky by si mali športovci najmä v predsúťažnom a súťažnom období sledovať pokroky a dosahované hodnoty v tomto ukazovateli. Armwrestler, ktorý v oboch testovacích sériách je schopný dosahovať podobnú rýchlosť, má lepšiu možnosť taktizovať v zápase a získať tak prevahu nad súperom. Športovec, ktorý vyvinie po statickom zaťažení nižšiu rýchlosť a zároveň nie je schopný podávať rovnaké maximálne výkony, nemôže byť úspešný, ak v súboji nebude rešpektovať svoje schopnosti.

LITERATÚRA

1. DOVALIL, Jozef a kol. 2002. *Výkon a tréning ve sportu*. Praha, Olympia, 2002, ISBN 80-7033-760-5, 336s.
2. GAŽOVIČ, Oto. 1996. Parametre silových schopností pri výskoku s protipohybom, resp. z pokojovej polohy. In *Zborník 3. vedecká konferencia študentov PGŠ*. Bratislava: FTVŠ UK, 1996, ISBN 80-967692-6-X. - S. 38-42
3. HAMAR, Dušan. 1993 *Komplexná diagnostika silových schopností: Záverečná výskumná správa*. Bratislava : VÚTK FTVŠ UK, 1993.
4. HARČARIK, Gabriel. 2008. Testy silových schopností v armwrestlingu In *Zborník: Úlohy technologického vzdelávania pri rozvíjaní ľudského faktora vo výrobných technológiách*. Prešov: Technická Univerzita v Košiciach, FVT TU Košice so sídlom v Prešove, 2008, ISBN 978 – 80 – 553 – 0053 – 5 , s 90-96.
5. HARČARIK , Gabriel . 2006 *Zostavenie a overenie intervenčného programu pre rozvoj silových schopností v armwrestlingu: Diplomová práca*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, Fakulta športu, 2006, 89s.
6. SCHICKHOFER, Peter. 2003. Sila a výkon pri rôznych rýchlostiach svalovej kontrakcie u športovcov vybraných špecializácií. In: *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae XLIV*, Bratislava: Univerzita Komenského, 2003, 79- 136s., [online] [citované 4.8.2009]. Dostupne na internete: http://local.fsport.uniba.sk/a_veda_vyskum/acta/ r2003/
7. KASA, Július. 2006. *Pohybové predpoklady a ich diagnostika*. Bratislava, FVTŠ UK , 2006, ISBN 80-8075-134-X, 153s.
8. VANDERKA, Marián. 2005. Diagnostika a optimalizácia zmien silových parametrov v dlhodobej príprave šprintéra. In: *Medzinárodná vedecká konferencia Atletika 2005*, 2005 [online] Praha: Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Karlovej v Prahe, ISBN 80-86317-39-0. [citované 3.8. 2009]. Dostupne na internete <http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/sborniky/2005-11-24-5/prispevky/textove/III-2-Vanderka-N-.htm>

SUMMARY

CHANGES OF POWER PARAMETERS AFTER STATIC LOAD

The author is observing the changes of force parameters occurring after static load using modern diagnostic device enabling observing the mentioned parameters during testing for the purpose of armwrestling. The obtained results help both the trainer and the sportsman: on the one hand to conduct the sport activity, on the other hand – to choose the correct tactics.

POROVNANIE MOTORICKEJ VÝKONNOSTI 12 – ROČNÝCH BASKETBALISTIEK Z ÚTVAROV TALENTOVANEJ MLÁDEŽE

Ladislava DOLEŽALOVÁ – Anton LEDNICKÝ

Katedra atletiky, FTVŠ UK Bratislava, Slovensko

RESUMÉ: autori v príspevku porovnávajú telesné ukazovatele a pohybovú výkonnosť 12 – ročných basketbalistiek. Jednu skupinu tvorili mladé basketbalistky ($n = 13$), žiačky športovej triedy v Trnave. Druhú skupinu basketbalistky ($n = 12$) športového klubu MBK Lúky z Bratislavy. Výsledky telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti, okrem kondično – koordinačného testu, nepotvrdili štatistickú významnosť medzi súbormi ani v jednom teste zo sledovanej batérie kondičného charakteru.

Kľúčové slová: mladé basketbalistky, športové triedy, športový klub, pohybová výkonnosť

ÚVOD

Basketbal ako kolektívna športová hra sa teší veľkému záujmu nielen u dospelých, ale aj u mládeže. Už v skorom veku sa deti dostávajú do kontaktu s týmto športom. Je atraktívny nielen pre svoju dynamiku a mnohotvárnosť, ale aj neustále sa meniace herné situácie.

Basketbal vyžaduje predovšetkým vysokú úroveň silovo - rýchlostných schopností, špeciálnej vytrvalosti a odrazovej výbušnosti. Dôležitú úlohu zohráva aj primeraný rozvoj sily svalstva celého tela a žiaduca úroveň ostatných pohybových schopností.

Medzi základné formy pohybovej činnosti hráča patrí chôdza, beh rôznej intenzity s loptou a bez lopty (rýchle štarty a zastavenia, opakované zmeny smeru, krátke úseky prekonávané maximálnou rýchlosťou), výskoky (vykonávané odrazom jednonožne a znožmo, z miesta a z rozbehu), prihrávky, chytanie lopty, streľba na kôš obranné pohyby a rôzne klamlivé činnosti (Rehák – Ivičič, 1986).

V súčasnej dobe sa športová príprava detí a mládeže realizuje v športových kluboch alebo športových triedach. Obidve inštitúcie majú zabezpečiť všestranný a rovnomerný rozvoj všetkých pohybových schopností a motorických zručností. Športové triedy sú triedy so špecifickým režimom, kde je obsah činnosti a zaťaženie v športovej príprave stanovený tak, aby bol zachovaný rovnomerný rozvoj jednotlivých zložiek výchovy a vzdelania a dodržiavali sa pedagogické zásady (Chovanová - Lafko, 2008). Športové triedy navštevujú väčšinou deti od 11 – 15 rokov, v niektorých podľa podmienok školy sa jedná až o osmiletý alebo šestiletý výchovno vzdelávací cyklus. K tomu, aby sme pripravili mladých hráčov na vrcholový individuálny výkon v budúcnosti, musíme brať na zreteľ biologicko – sociálny vývin jedincov a všetky faktory športového výkonu. (Perič, 2006).

Z týchto dôvodov sa autori rozhodli porovnať pohybovú výkonnosť 12 – ročných basketbalistiek, ktoré absolvujú športovú prípravu v dvoch rozdielnych športových inštitúciách.

CIEĽ

Cieľom práce je porovnať úroveň telesných ukazovateľov a pohybovej výkonnosti 12 – ročných basketbalistiek, ktoré navštevujú dva rozdielne útvary talentovanej mládeže – športovú triedu a športový klub.

HYPOTÉZY

Predpokladáme, že zistíme porovnateľnú úroveň v somatických ukazovateľoch a motorických schopnostiach medzi sledovanými basketbalistkami.

METODIKA

Testovanie basketbalistiek sme vykonali v školskom roku 2008/2009. Prvú skupinu tvorili basketbalistky športovej triedy v Trnave ($n = 13$) a druhú skupinu basketbalistky ($n = 12$) športového klubu MBK Lúky z Bratislavy. Porovnávali sme u obidvoch skupín decimálny vek (DV), telesné ukazovatele - telesnú výšku (TV), telesnú hmotnosť (TH) a výškovo – hmotnostný index (BMI). Z batérie kondičných testov sme vyhodnocovali akceleračný beh na 20 m (20 m) meraný s fotobunkami, skok do diaľky z miesta (SDDM), hod plnou loptou (HPL) a ľah – sed za 1 minútu (LS). Okrem toho sme sa zamerali aj na hodnotenie rýchlostno – koordinačného testu 10 x 5 m (10x5m) a koordinačného testu beh k méтам (BEHM).

Základnú štatistickú charakteristiku súborov uvádzame v Tab. 1 a Tab. 2. Pri porovnávaní sme použili neparametrický U – test a logické metódy.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Pri porovnávaní decimálneho veku (DV) zisťujeme (tab. 1, tab. 2) takmer rovnaké hodnoty priemeru 12,7 resp. 11,93. U skupiny dievčat z klubu je však variačné rozpätie väčšie o 1,66 decimálneho veku. Táto skutočnosť je spôsobená asi tým, že do športových tried sú zaradené deti rovnakého veku narodenia, zatiaľ čo v kluboch hrajú v jednom družstve aj jedinci s nerovnakým dátumom narodenia. V tejto športovej hre zohrávajú vyššie telesné ukazovatele dôležitú úlohu aj keď nachádzame vynikajúcich basketbalistov s nižším telesným vzrastom. Z týchto dôvodov, je preto variačné rozpätie telesnej výšky u basketbalistov vždy väčšie. U našich basketbalistiek je podobná situácia. Sledované telesné ukazovatele u obidvoch súborov sú opäť takmer zhodné. Priemer telesnej výšky (TV) je u basketbalistiek športovej triedy 158,31 cm a z klubu 159,17 cm. Variačné rozpätie ako sme spomínali je väčšie, z dôvodov rôznych postov, 25 cm resp. 19 cm. Priemer telesnej hmotnosti (TH) je tiež opäť takmer rovnaký. Basketbalistky zo športovej triedy majú trochu priaznivejšie hodnoty priemeru (43,31 resp. 45 kg) aj variačného rozpätia (23 resp. 30,8 kg) ako vrstevníčky z klubu. Z toho vyplývajú aj podobné hodnoty BMI súborov. Väčšina dievčat je zaradená do pásma priemeru 17,19 resp. 17,69 podľa Šelingerovej – Medekovej - Šelinger (1997). Ako môžeme vidieť, nezistili sme medzi súbormi ani v jednom doteraz hodnotenom somatickom ukazovateli štatistickú významnosť, ktorá môžu spôsobiť rozdielnú výkonnosť v sledovaných kondičných a koordinačných testoch, potvrdenie H1.

Rýchlostné schopnosti patria k dôležitým faktorom športovej prípravy takmer každého športovca. Vysoká úroveň rýchlostných schopností už v mládežníckom veku vytvára predpoklady na dosahovanie dobrých výkonov v neskoršom veku. V batérii testov sme mali jeden test rýchlostného charakteru meraný s fotobunkami. Dievčatá bežali akceleračný beh 20 m. U tohto testu nachádzame lepší priemer výkonnosti u dievčat zo športovej triedy (3,504 s) ako z klubu (3,591 s). Menšia hodnota smerodajnej odchýľky basketbalistiek zo športovej triedy (0,136 s) svedčí však o väčšej homogénnosti dievčat. Využili sme aj rýchlostno – koordinačný beh 10 x 5 m. V tomto teste mali lepšiu výkonnosť dievčatá z klubu (18,90 s) ako zo športovej triedy (19,17 s). Variačné rozpätie u obidvoch súborov je opäť podobné (4,18 s resp. 4,38 s). Ak sa pozrieme u týchto rýchlostných testov na štatistickú významnosť, nezistili sme ani v jednom vyššiu hladinu signifikantnej pravdepodobnosti.

V batérii testov sa nachádzajú dva testy, ktoré sú zamerané na hodnotenie výbušnej sily dolných (SDDM) aj horných končatín (HPL). V skoku do diaľky znožmo (SDDM) dievčatá zo športovej triedy dosiahli priemer výkonnosti 180,2 cm a z klubu 175,5 cm. V hode 2 kg plnou loptou sme zaznamenali takmer podobné priemery basketbalistiek zo športovej triedy

524,2 cm a z klubu o niečo nižší výkon 515,4 cm. Tu sa pohybovalo variačné rozpätie od 275 cm do 300 cm, čo môže byť zapríčinené nižším telesným vzrastom alebo somatotypom niektorých športovkýň v obidvoch družstvách. Hodnotili sme aj dynamickú silu bedrovo – brušného svalového aparátu v teste ľah – sed za 1 minútu. Tu dosiahli trochu lepši priemerný aj maximálny výkon dievčatá z klubu. Priemerný výkon basketbalistiek z klubu bol 45,25 opakovaní a zo športovej triedy 43,62. Maximálne výkony sa pohybovali na úrovni 60 resp. 51 opakovaní. V testoch sme opäť nezaznamenali vyššiu hladinu signifikantnej pravdepodobnosti, potvrdenie H1.

Posledným testom bol koordinačný test, beh k méтам (BEHM), u ktorého sme už zistili štatistickú významnosť len na 10% hladine štatistickej významnosti v prospech dievčat z klubu. Lepšia priemerná hodnota bola v prospech dievčat z klubu a to 7,83 s, zatiaľ čo zo športovej triedy len 8,43 s. Nižšia smerodajná odchýlka u dievčat zo športovej triedy naznačuje opäť lepšiu homogenitu tohto súboru.

ZÁVERY

Pri posudzovaní telesných ukazovateľov na vzorkách dievčat zo športovej triedy a športového klubu sme nezistili štatisticky významné rozdiely. Veľké variačné rozpätie v telesnej výške svedčí už v tejto nižšej vekovej kategórii o profilácii postov.

V testoch kondičných pohybových schopností sú výbery na zhodnej výkonnostnej úrovni. Nezistili sme výraznejšie rozdiely ani v jednom zo sledovaných testov s rôznym kondičným zameraním. U koordinačného testu sme zaznamenali len nevýraznú 10% hladinu štatistickej významnosti v prospech dievčat z klubu.

LITERATÚRA

Chovanová, Erika – Lafko Vincent: Vplyv netradičných športových hier na rozvoj koordinačných schopností detí staršieho školského veku. In: Sport a kvalita života 2008. Brno.

Perič, T.: Výběr sportovních talentů. Praha : Grada, 2006. 100 s.

Rehák, M. – Ivičič, J.: Športová príprava v školských športových strediskách v basketbale. Bratislava: SÚV ČZTV, 1986. 59 s.

Šelingerová, M. – Medeková, H. – Šelinger, P.: Hodnotenie telesného rozvoja stredoškolskej mládeže. In: Antala, B. a kol.: Hodnotenie v školskej telesnej výchove. Bratislava: FTVŠ UK, 1997, s. 54 – 61.

SUMMARY

COMPARISON EFFICIENCY OF 12-YEAR-OLD BASKETBALL PLAYERS FROM DEPARTMENT OF GIFTED YOUNG PEOPLE

Authors in article compare somatic indices and drowe efficiency 12 – year-old basketball players. One block is young basketball players (n = 13). They are schoolgirls from athletic classes in Trnava. A second block (n = 12) is from sports club MBK Luky in Bratislava. Results somatic development and drowe efficiency, besides conditional – coordination test, undercuring statistical confidence between two blocks.

Štatistická charakteristika ukazovateľov veku, telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti žiakov zo športovej triedy (n = 13)

Tab. 1

	DV	TV	TH	BMI	20m	10x5 m	SDDM	HPL	LS	BEHM
Aritm.priemer	12,07	158,31	43,31	17,19	3,504	19,17	180,2	524,2	43,62	8,426
Median	11,99	158,0	44,0	17,89	3,48	19,16	178,0	520,0	43,0	8,64
Maximum	12,76	170,5	57,0	19,72	3,70	21,48	210,0	715,0	51,0	9,50
Minimum	11,67	145,0	34,0	14,82	3,26	17,30	154,0	415,0	36,0	7,23
Var. rozpätie	1,08	25,5	23,0	4,90	0,44	4,18	56,0	300,0	15,0	2,27
Smer.odch.	0,273	7,634	6,945	1,597	0,136	1,396	21,55	83,76	4,9	0,775

Neparametrický Mann-Whitneyov U - test

Test		0,490	0,519	0,005	0,981	0,463	0,408	0,245	0,409	1,768(*)
------	--	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	----------

p < 0,10

Štatistická charakteristika ukazovateľov veku, telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti žiakov zo športového klubu (n = 12)

Tab. 2

	DV	TV	TH	BMI	20m	10x5 m	SDDM	HPL	LS	BEHM
Aritm.priemer	11,93	159,17	45,00	17,69	3,591	18,90	175,5	515,4	45,25	7,829
Median	12,20	159,5	42,9	16,92	3,59	18,54	179,5	510,0	44,5	7,66
Maximum	12,85	168,0	66,9	23,99	4,01	21,60	204,0	675,0	60,0	9,37
Minimum	10,11	149,0	36,1	14,28	3,26	17,22	133,0	400,0	35,0	6,74
Var. rozpätie	2,74	19,0	30,8	9,71	0,75	4,38	71,0	275,0	25,0	2,63
Smer.odch.	0,815	6,077	8,924	2,779	0,225	1,449	20,45	87,61	7,8	0,820

PLAVECKÉ VÝSLEDKY UCHÁDZAČOV NA FTVŠ UK V BRATISLAVE

Lubomír KALEČÍK - Ľubomíra BENČURIKOVÁ

Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského, Bratislava

RESUMÉ:

Autori v príspevku prezentujú výsledky plaveckej výkonnosti uchádzačov o štúdium na Fakulte telesnej výchovy a športu v Bratislave v akademickom roku 2009/2010. Celkový počet prezentovaných uchádzačov bol 573, z toho 452 mužov a 121 žien. Výsledky prezentujú plaveckú výkonnosť mužov a žien v plaveckých spôsoboch 100m kraul a prsia. Výber plaveckého spôsobu je rozdielny. U mužov prevládajú prsia (n = 258), kraul (n = 194) a u žien rovnako prsia (n = 89), kraul (n = 32). Bodová tabuľka od štandardu po maximum 10 bodov má najpočetnejšie zastúpenie u mužov kraul 3 body (n = 45), prsia 5 bodov (n = 27), ženy prsia 6 bodov (n = 19) a kraul 7 bodov (n = 6). Bodové hodnoty plaveckých výsledkov na prijímacích skúškach dokumentujú priemernú pripravenosť uchádzačov, pretože väčšina z nich dosiahla nižšie hodnoty bodovacej škály.

Kľúčové slová : prijímacie pohovory, talentová skúška, plávanie, body, hodnotenie

Jedným zo základných vyučovacích predmetov vo vyše 60 ročnej príprave telovýchovných pedagógov a trénerov na Slovensku patrí plávanie. Katedra športov v prírode a plávania plní základné úlohy nášho predmetu : zvládnutie techniky a didaktiky plaveckých spôsobov (prsia, kraul, znak, motýlik), základov športového tréningu, záchrany topiacich sa (dôležitá súčasť na zabezpečenie bezpečnosti plaveckého výcviku), skokov do vody, vodného póla, synchronizovaného plávania a pedagogickej praxe pri plávaní.

Vstupná talentová skúška tvorí neoddeliteľnú súčasť prijímacích skúšok na vysoké školy s telovýchovným zameraním. Jej zmyslom je zistiť úroveň motorickej pripravenosti uchádzačov, t.j. úroveň ich kondičných schopností a špecifických pohybových zručností Košťál, et al. (2001).

Fakulta telesnej výchovy a športu vo svojej dlhoročnej histórii, je jednou z fakúlt, ktorá realizuje prijímacie skúšky z časti praktickej a teoretickej. Talentovaná skúška sa skladá z hodnotenia požiadaviek v atletike, gymnastike, hrách a plávaní. Prijímacia skúška je rozdelená na : Pohybovú časť (praktickú), kde musí uchádzač o štúdium, absolvovaním piatich pohybových disciplín získať určitý počet bodov. Ide o disciplíny: atletika (beh na 50 m a beh na 12 min), gymnastika (akrobatická zostava, cvičebné tvary a väzby), športové hry – výber jednej športovej hry z futbalu, basketbalu, volejbalu a hádzanej (herné činnosti jednotlivca a samotná hra), plávanie (100 m ľubovoľným spôsobom).

Splnením týchto požiadaviek preukazuje uchádzač úroveň motorickej pripravenosti, aby počas štúdia na fakulte zvládol špeciálne požiadavky z týchto športových odvetví. Druhou časťou skúšky je test teoretických vedomostí. I keď na talentovú skúšku sú rozdielne názory, v podstate sa jej významnosť nemení. Pretože záujem o štúdium na FTVŠ UK stále prevyšuje počet možných prijatých poslucháčov, talentová skúška tak plní výberové kritérium, aby na štúdium boli prijatí poslucháči, ktorí spĺňajú predpísané požiadavky.

Sledovaním plaveckej spôsobilosti poslucháčov sa naša katedra zaoberá už dlhodobo. Problematikou plaveckej spôsobilosti vysokoškolskej populácie, hodnotením prijímacích skúšok z plávania riešili vo svojich prácach napr. (Jursík, 1994; Macejková et al., 1996; Chebeň, 2001; Janko, 2001; Kalečík -Benčuriková, 2003; Bence, 2003; Kalečík, 2004).

Analýza stavu prijímacej skúšky z plávania uchádzačov o štúdium telesnej výchovy na pedagogických fakultách na Slovensku a v zahraničí je aj grantovou úlohou, ktorú schválila

vedecká grantová agentúra MŠ SR a SAV pod názvom **Štandardizácia plaveckých výkonových štandardov na univerzitách SR a vybratých krajinách EU (č. 1/4482/07)**.

CIEĽ PRÁCE

Cieľom nášho príspevku je vyhodnotiť plaveckú výkonnosť uchádzačov o štúdium na FTVŠ UK v akademickom roku 2009/2010.

ÚLOHY PRÁCE

1. Zistiť plaveckú výkonnosť mužov a žien v akademickom roku 2009/2010.
2. Zistiť plaveckú výkonnosť mužov na základe vybraného plaveckého spôsobu kraul a prsia.
3. Zistiť plaveckú výkonnosť žien na základe vybraného plaveckého spôsobu kraul a prsia.

METODIKA

Objektom sledovania boli uchádzači o štúdium, ktorí absolvovali prijímacie skúšky v akademickom roku 2009/2010 na FTVŠ UK. Výsledky praktickej časti skúšky z plávania sme získali z dokumentov študijného oddelenia FTVŠ UK. Na základe týchto dokumentov na prijímacie pohovory bolo posudzovaných 573 uchádzačov, z toho 452 mužov a 121 žien .

Prijímacia skúška z plávania pozostávala z preplávania 100 m vzdialenosti so štartovým skokom ľubovoľným spôsobom. Podľa plaveckého spôsobu, ktorý si vyberie napr. prsia, je potom hodnotený bodmi od štandardu do 10 bodov. Posudzuje sa aj technika plaveckého spôsobu, jeho čistota, a tak sa môže stať, že pri prsiach /napr. šikmý strih nohami/ nezodpovedá pravidlám pre tento plavecký spôsob, potom jeho hodnotenie spadá do bodovania voľného spôsobu. Kvôli objektivizácii prijímacej skúšky z plávania uchádzač sa ihneď po doplávanií dozvie svoj zaplávateľný čas a príslušný počet bodov. Hodnotenie je podľa bodovacej tabuľky a pravidiel plávania. Na základe plaveckého spôsobu a zaplávateľného času bol pridelený bod a všetky výsledky sme zaradili do frekvenčnej tabuľky od štandardu po 10 bodov (tab. 1). Štandardy znamenajú minimálne výkonové požiadavky v disciplínach, či testoch praktickej časti talentovej skúšky, za ktoré uchádzači ešte nezískavajú bodové hodnotenie, ale ich splnenie je nevyhnutnou podmienkou pre pokračovanie v prijímacích skúškach. Pri spracovaní a vyhodnocovaní údajov sme použili usporiadane do bodovej tabuľky pre jednotlivé plavecké spôsoby. Výsledky získané testovaním plaveckej výkonnosti na prijímacích pohovoroch sme podrobili logickej analýze a syntéze, výsledky interpretujeme v texte a dokumentujeme ich v tabuľkách 1, 2.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Údaje plaveckej výkonnosti uchádzačov o štúdium na FTVŠ UK v Bratislave prostredníctvom plaveckého testu na 100 m podávajú objektívny obraz o úrovni ich plaveckej pripravenosti i určitých prognózach v súvislosti s plaveckými požiadavkami počas vysokoškolského štúdia.

Tabuľka 1 Prijímacie pohovory akademický rok 2009/2010
Celkový počet uchádzačov (n = 573) v bodoch

body	muži	ženy
nesplnili	70	10
štandard	12	9
1	30	8
2	39	7
3	60	9
4	36	10
5	49	16
6	53	22
7	48	15
8	27	8
9	7	4
10	21	3
počet	452	121

Tabuľka 1 poukazuje na zastúpenie uchádzačov v jednotlivých bodoch, ktoré sme rozdelili od hodnoty nesplnili, štandard, 1 až 10 bodov. Posudzovali sme aj počet zúčastnených uchádzačov, ktorí nesplnili požadovaný limit štandardu . Jednoznačne najvyššie zastúpenie nachádzame u mužov v ukazovateli **nesplnili**, kde sme zaradili uchádzačov, ktorí zaplávali 100 m nad požadovaný limit – 100 m v. sp. nad 2:00,0 alebo 100m prsia nad 2:10,0. Rovnako do tejto kategórie sme zaradili aj uchádzačov, ktorí danú vzdialenosť vôbec nepreplávali. Z celkového počtu uchádzačov až 80 (70 mužov a 10 žien), ktorí nesplnili minimálnu hodnotu štandardu. Tento stav poukazuje na ich vysokú nepripravenosť na prijímacie skúšky z plávania. Práve v tejto skupine sme zistili najvyššie počty uchádzačov za posledných 5 rokov, čo oproti predchádzajúcim rokom nebolo v takom vysokom počte.

Najpočetnejším zastúpením je 3 bodová hodnota, ktorú zaplávalo 60 uchádzačov. Vysoké počty uchádzačov sme zaznamenali aj bodových hodnotách 6 (n=53), 5 (n=49), 7 (n=48) Tabuľka 1.

Z uchádzačov (muži), ktorí splnili plavecké požiadavky prijímacích pohovorov na FTVŠ UK, najpočetnejšie zastúpenie registrujeme v 5 bodovej hodnote na 100 m prsia. Túto hodnotu zaplávalo 27 mužov, čo predstavuje plavecký výkon na 100 m prsia 1:50,0 a 45 mužov na 100 m v.sp. v trojbodovej hodnote, čo predstavuje čas 1:45.0 V prípade prijatia na štúdium je u týchto uchádzačov predpoklad, že kreditové požiadavky z plávania splnia. Naopak pri prijatí uchádzačov, ktorí dosiahli hodnotu štandardu až 2 body sú dané požiadavky podstatne náročnejšie. Bezproblémovosť splnenia požiadaviek je hlavne u uchádzačov, ktorí splnili v najvyšších bodových hodnotách 10 bodov – 21 mužov (boli to hlavne plavci) a 9 bodov – 7 uchádzačov. Tabuľka 2.

Na prijímacích pohovoroch sme zaznamenali aj najlepšie časy resp. „rekordy prijímačiek“ 100m v. sp. 54,0 sek., 100m prsia 1:06 a 100 m znak 1:01, ktoré zaplávali slovenskí reprezentanti Navara, Klobučník a Nádaský

Tabuľka 1 poukazuje, že u žien je podobné rozdelenie početnosti ako u mužov. Najpočetnejšie zastúpenie sme zaznamenali v hodnote 6 bodov, ktoré dosiahlo 22 žien a v hodnotách 5 bodov 16 žien a 7 bodov zaplávalo 15 žien. Tieto bodové hodnoty predstavujú časové rozpätie pre kraul od 1:33,0 do 2:00,0 a prsia od 1:53,0 do 2:10,0 , ktoré dávajú

predpoklad pri prijatí na FTVŠ UK zvládnutie požadovaných plaveckých požiadaviek počas štúdia.

Pri prijatí uchádzačov s bodovými hodnotami štandard, 1 resp. 2 body je potrebné podstatne zlepšiť individuálnu výkonnosť, pretože kreditové požiadavky sú na inej úrovni než požiadavky na prijímacie pohovory.

Tabuľka 2 Plavecké spôsoby - kraul a prsia v bodoch

Body	Muži		Ženy	
	kraul	prsia	kraul	prsia
Nesplnili	26	45	2	8
Štandard	8	4	0	9
1	11	19	0	8
2	25	14	0	7
3	45	15	2	7
4	16	20	4	6
5	22	27	4	12
6	32	21	3	19
7	33	15	6	9
8	20	7	4	4
9	4	3	4	0
10	16	5	3	0
Počet	194	258	32	89

Muži – kraul Pri výbere plaveckého spôsobu prevládal u mužov plavecký spôsob - kraul pred prsiami. Z celkového počtu uchádzačov 452, kraulom plávalo 194 a prsiami plávalo 258 uchádzačov, čo v minulosti nebolo lebo u mužov dominoval kraul. Z uvedených výsledkov, ktoré dokumentujeme v tabuľke 2 zistíme nasledovné poznatky :

Najvyšší počet uchádzačov $n = 45$ bol v hodnote 3 bodov, $n = 33$ bol v bodovej hodnote 7 a tretie najpočetnejšie zastúpenie v plaveckom spôsobe kraul bolo v 6 bodovom pásme – 32 uchádzačov, čo je slabý priemer oproti minulým rokom. Rozloženie počtov v bodovacej tabuľke je približne vyrovnané. Nižšie bodové hodnoty štandard až 3 body zaplávalo 89 uchádzačov. Vyššie počty sme zaznamenali v bodoch od 4 do 8, $n = 123$ čo poukazuje na predpoklad o dobrej pripravenosti na prijímacie pohovory, ale aj prognóze, že počas štúdia by nemuseli mať problémy so zvládnutím zápočtových požiadaviek pre tento plavecký spôsob. Hodnotu štandardu plaveckým spôsobom kraul zaplávalo 8 uchádzačov. Najlepší výkon v 10 bodovej hodnote bol 54,0 sek. a najslabší výkon v hodnote štandardu bol čas 2:00,0 s. Celkový priemerný výkon v tomto plaveckom spôsobe bol u mužov 1:35,1 s, čo dokumentuje priemernú pripravenosť uchádzačov na prijímacie pohovory. Z celkového počtu 194 mužov krauliarov 26 nesplnilo stanovené požiadavky.

Muži – prsia Pri výbere prsiarskeho plaveckého spôsobu sme zaznamenali vysoký počet uchádzačov oproti minulým rokom. Plavecký spôsob prsia si vybralo 258 uchádzačov, čo je o 64 viac ako plavecký spôsob kraul. 213 mužov bolo klasifikovaných od štandardu do 10 bodov a 45 nesplnilo požadovaný limit.

Tento plavecký spôsob vykazuje podobné charakteristiky, s určitými rozdielmi v najvyšších hodnotách 10 a 9 bodov, ktoré zaplávalo iba 8 mužov, z toho iba 5 za 10 bodov, čo pravdepodobne poukazuje na náročný časový limit pre tento plavecký spôsob. Ťažisko rozloženia je v bodoch od 3 do 7, čo je podobné ako kraul, teda iba priemerné hodnoty. Najväčší počet je sústredený v 5 bodovej stupnici (27 uchádzačov). V 8 až 10 bodovej

stupnici bolo zastúpenie v počtoch veľmi malé oproti minulosti $n = 15$ a v nižších hodnotách štandard až 3 bodov $n = 52$, čo dokumentuje ich slabú výkonnosť v tomto plaveckom spôsobe a predurčuje problematické plnenie kreditových požiadaviek počas štúdia, pretože tieto ich výsledky sú nad limit kreditu..

Výsledky prsiarov dokumentujú ich slabšiu pripravenosť oproti krauliarom. Najlepší výkon má hodnotu 1:06,0 s a najhorší 2:10,0 s, ktorý tiež nezodpovedá kreditným požiadavkám počas štúdia. V tomto plaveckom spôsobe - prsia sme zaplávali 10 bodovú hodnotu iba 5 uchádzači v porovnaní so 16 mužmi - krauliarmi v tejto 10 bodovej hodnote, čo v minulosti nebolo.

Ženy – kraul Výber plaveckého spôsobu u dievčat jasne poukazuje, že prevláda prsiarsky spôsob, keď 89 dievčat plávalo prsiami a iba 32 kraulom. Kraul si vyberajú väčšinou aktívne alebo bývalé plavkyne, pretože v tomto spôsobe dosahujú potrebnú výkonnosť. Zaznamenali sme aj výsledky žien, ktoré v tomto spôsobe neuspeli.

Pri kraule žien registrujeme vyššie zastúpenie v bodovej škále od 7 bodov, kde plávalo 6 žien, čo dokumentuje ich dobrú pripravenosť v tomto spôsobe. V 10 bodovej hodnote plávali iba 3 ženy. Tento výkon zaplávali iba plavkyne – špecialistky. Zaujímavosťou je, že ani jedna uchádzačka nezaplávala túto disciplínu v hodnote štandard, 1 a 2 body. V tomto spôsobe – kraul iba 2 dievčatá nespĺnili požadovaný limit, čo je podstatne lepšie než u mužov, kde nespĺnilo limit 26 plavcov.

Priemerný bodových hodnotách 4 až 8 zaplávalo 21 dievčat. Najlepší výkon v 10 bodovej hodnote bol čas 1:03,0 s a najslabší čas mal hodnotu štandardu 2:14,0 s.

Ženy – prsia Z hľadiska početnosti je plavecký spôsob prsia pre ženy podstatne viac zastúpený, pretože je pre dievčatá prirodzenejší a ľahšie zvládnuteľný. Zo 121 žien plávalo prsiami 89, čo jednoznačne dokumentuje, že tento spôsob je pre ženy výhodnejší a dominantnejší. 81 žien bolo bodovaných od štandardu po 10 bodov. Nedoplávalo alebo nespĺnilo požadovaný limit 8 žien. Pri prsiarskom spôsobe je podobné zastúpenie ako u mužov. Najpočetnejšie zastúpenie mali v 5 a 6 bodovej hodnote $n = 31$ a 6 bodovej $n = 19$ žien. Najnižšiu hodnotu štandard zaplávalo 9 žien a 1 bod zaplávalo 8 žien. U žien sme nezaznamenali 10 a 9 bodový výkon v prsiarskom spôsobe. Domnievame sa, že táto bodová hodnota je výkonovo náročná a zodpovedá len špeciálnej plaveckej pripravenosti.

Priemerný čas v prsiarskom spôsobe u dievčat bol 2: 05,5 s, najlepší výkon mal hodnotu 1:46,0 s a najslabší 2:30,0 s, ktorý predurčuje v budúcnosti nesplnenie kreditných požiadaviek pre tento plavecký spôsob.

ZÁVER

Na základe nášho sledovania úrovne plaveckej výkonnosti uchádzačov o štúdium na FTVŠ UK v Bratislave nám umožnilo formulovať nasledovné závery:

Výsledky nášho sledovania prezentujú aktuálnu úroveň plaveckej výkonnosti budúcich študentov FTVŠ UK a sú odrazom pohybovej pripravenosti, ktorá je nutnou podmienkou pre zvládnutie plaveckých požiadaviek počas štúdia. Výsledky plaveckej výkonnosti uchádzačov na prijímacích skúškach na Fakultu telesnej výchovy a športu UK prispievajú k objektívnemu posúdeniu možnosti úspešného plnenia študijného programu a kreditných požiadaviek. Prijímacie pohovory na akademický rok 2009/2010 preukázali iba priemernú plaveckú úroveň a celkove môžeme konštatovať pokles plaveckej pripravenosti uchádzačov na štúdium FTVŠ UK. Výsledky prijímacích pohovorov z praktickej časti plávania poukazujú na slabú pripravenosť na prijímacie skúšky a možné problémy pri plnení kreditných požiadaviek počas štúdia.

LITERATÚRA

1. BENČE, M. : Analýza plaveckej výkonnosti uchádzačov o štúdium a hodnotenie plaveckého štvorboja študentov telesnej výchovy v Banskej Bystrici v rokoch 2000 – 2002. In: Teoretické a didaktické problémy plávania a plaveckých športov. VIII. vedecký seminár. Bratislava : FTVŠ UK, 16. 1. 2003, s. 35 – 39.
2. CHEBEŇ, D. : Analýza kvality plaveckého spôsobu a výkonnosti uchádzačov o štúdium telesnej výchovy UKF v Nitre. In. Teoretické a didaktické problémy plávania a plaveckých športov. Bratislava : FTVŠ UK, 2001, s. 22 – 23.
3. JANKO, I. : Úroveň plaveckej spôsobilosti študentov SPU Nitra v školskom roku 2000/2001. In. Telesná výchova a šport na vysokých školách v Slovenskej republike. Nitra : KTVŠ SPU, 2001. 112 s.
4. JURSIK, D. et al. : Plavecká spôsobilosť uchádzačov o štúdium na FTVŠ UK. Telesná výchova a šport, roč. 4, 1994, č. 4, s. 17 – 20.
5. KALEČÍK, Ľ. : Plavecká úroveň uchádzačov na FTVŠ UK v Bratislave. Optimalizácia zaťaženia v telesnej a športovej výchove. Bratislava : STU 2004, s. 92 – 97.
6. KALEČÍK, Ľ. - BENČURIKOVÁ, Ľ.: Úroveň plaveckej spôsobilosti prijatých uchádzačov na FTVŠ UK v Bratislave. Acta Facultatis educationis Physicae Universitatis Comenianae, 44, Bratislava : UK, 2003, s. 145 – 155.
7. KOŠTIAL, J. et.al. : Úroveň motorickej pripravenosti prijatých uchádzačov o štúdium na FTVŠ UK v Bratislave. In: . In: Acta Fac. Educ. Phys. Univ. Comenianae. Bratislava : Univerzita Komenského, 2002, XLII, s. 67-76.
8. MACEJKOVÁ, Y. et al. : 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.

SUMMARY

THE SWIMMING RESULTS OF APPLICANTS TO STUDY ON FTVŠ UK IN BRATISLAVA

Keywords : entering exams, talent examination, swimming strokes, points, evaluation

Summary : The author in this contribution presents the results of swimming performance applicants of the study to Faculty of Physical Education and Sport, Comenius University in Bratislava, in the years 2009/2010.

The results presents swimming performance boys and girls in swimming strokes – 100 m crawl-freestyle and 100m breaststroke. The selection of swimming stroke is different. In the boys category dominant stroke is breaststroke (n=258), crawl - freestyle (n=194) and in the category girls is dominant stroke breaststroke (n=89) and crawl-freestyle (n=32). The table points from standard to maximum 10 points is most numerical in dividing line – Boys - crawl-freestyle 3 points (n=45) and breaststroke 5 points (n=27), Girls – breaststroke 6 points (n=19) and crawl-freestyle 7 points (n=6). The results of swimming test have interval from 4,8 to 6,7 points. Swimming ability on talent examination to the Faculty of Physical Education and Sport, Comenius University shows not good level swimming performance applicants.

SNOWBOARD V PRÍPRAVE BUDÚCICH UČITEĽOV TELESNEJ VÝCHOVY

Jiří MICHAL

KTVŠ FHV UMB Banská Bystrica, Slovensko

ABSTRAKT

Nový školský zákon umožnil základným a stredným školám zaradiť do učebných plánov aj vyučovanie snowboardu. Autor sa vo svojom príspevku zaoberá zaradením snowboardu do učebných plánov budúcich učiteľov telesnej výchovy. Zaradenie snowboardu na KTVŠ FHV UMB medzi povinné predmety „ako jedinej v SR“ umožňuje v budúcnosti absolvovať žiakom na základných a stredných školách výberový predmet snowboarding. Cieľom príspevku je analyzovať názory vysokoškolákov na zaradenie snowboardu do učebného plánu na vysokých školách. Výskum bol realizovaný na FHV UMB u študentov 1. ročníka Bc. stupňa, ktorí absolvovali kurz snowboardingu. Hlavnou metódou výskumu bola dotazníková metóda. Výsledky vyplývajú, že až 95,1% študentov súhlasí s povinným zaradením snowboardu do učebného plánu. Zároveň až 96,9% študentov má záujem v budúcnosti absolvovať aj metodický kurz snowboardu, kde sa budú pripravovať na vyučovanie snowboardu na základných a stredných školách.

KEĽÚČOVÉ SLOVÁ: Snowboard, výcvik, učiteľ telesnej výchovy

PROBLÉM

V súčasnosti je snowboarding jedným z najprogressívnejšie rozvíjajúcich zimných športov. Zo snowboardingu sa stal taký fenomén, ktorý musí začať rešpektovať každý, kto vykonáva zimné športy. Postupom času si upevnil svoje miesto a nemôžeme ho považovať len za nový doplnok alebo zábavu mládeže, ako tomu bolo v jeho počiatkoch. Snowboarding si obľúbili všetky vekové skupiny vďaka jeho celkom ľahkému osvojeniu, zážitkom z jazdy a príjemného prežitia v prírodnom prostredí. Na to, aby sme dosiahli všetky tieto aspekty je potrebné si uvedomiť, že jednoduchšie to pôjde, ak pri výcviku a učení sa využijeme služieb kvalitných snowboardových učiteľov resp. inštruktorov, ktorí poznajú didaktické postupy a dodržiavajú zásady bezpečnosti pri výcviku. Pokiaľ zveríme výučbu snowboardu do rúk odborníkom zamedzíme aj zbytočným zraneniam, ktoré sú pri tomto športe pomerne časté.

Na Slovensku bol schválený nový školský zákon, ktorý umožňuje základným a stredným školám zaraďovať do učebných plánov aj nové atraktívne športy medzi , ktoré patrí aj snowboarding. Na to, aby takéto športy mohli byť odborne vedené, musíme začať pripravovať študentov – budúcich učiteľov telesnej výchovy už počas ich štúdia.

CIEĽ

Katedra telesnej výchovy a športu FHV UMB v Banskej Bystrici, ako prvá na Slovensku zaradila snowboarding medzi povinné predmety v 1. ročníku Bc. stupni v programe učiteľstvo telesnej výchovy. Cieľom nášho príspevku bolo analyzovať skúsenosti z výučby snowboardingu na vysokej škole a zistiť názory študentov, ktorí sa zúčastnili kurzu snowboardingu.

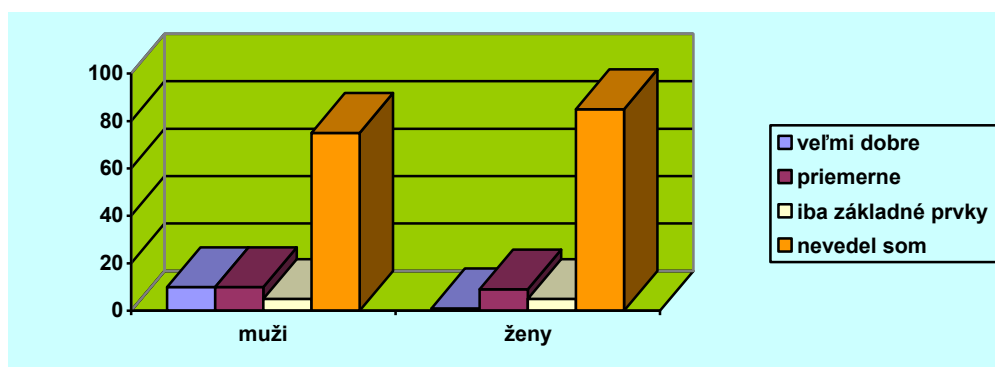
METODIKA

Výskum bol realizovaný so študentmi 1. ročníka Bc. štúdia v študijnom programe učiteľstvo telesnej výchovy. Výskumu sa celkovo zúčastnilo 153 študentov, z toho bolo 92 mužov a 61 žien.

Hlavnou výskumnou metódou bola dotazníková metóda. Otázky boli rozdelené na tri oblasti. Prvá oblasť bola zameraná na osobné skúsenosti so snoboardovaním pred kurzom, druhá oblasť na hodnotenie samotného kurzu snowboardu a tretia oblasť na možnosti využitia snowboardingu v ďalšej praxi.

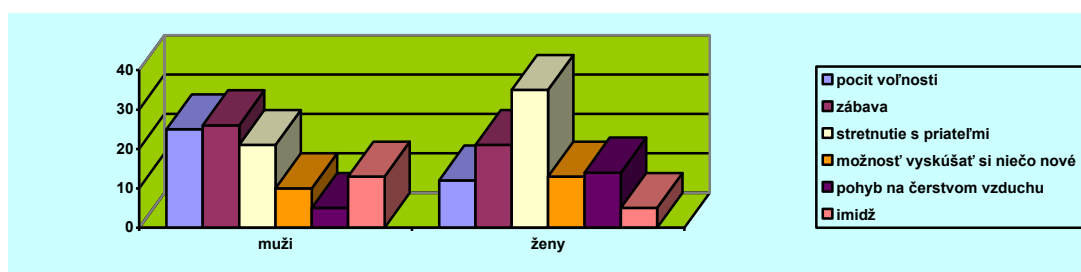
VÝSLEDKY VÝSKUMU

Predpokladom na kvalitné vyučovanie snowboardu je zvládnutie základných techník jazdy na snowboarde. Z tohto dôvodu nás zaujímalo (obr.1) ako hodnotili svoje schopnosti a úroveň snowboardovania študenti pred začatím výcviku. Výsledky poukazujú nato, že pred výcvikom nevedelo snowboardovať viac ako 75% mužov a 85% žien. Vo výskumnom súbore boli však aj študenti, ktorí vedeli snowboardovať (muži 21% a ženy 10%). Výsledky mám poukazujú na pomerne malé skúsenosti našich respondentov so snowboardom pred začatím kurzu.



Obr.. Skúsenosti so snowboardom pred začatím kurzu.

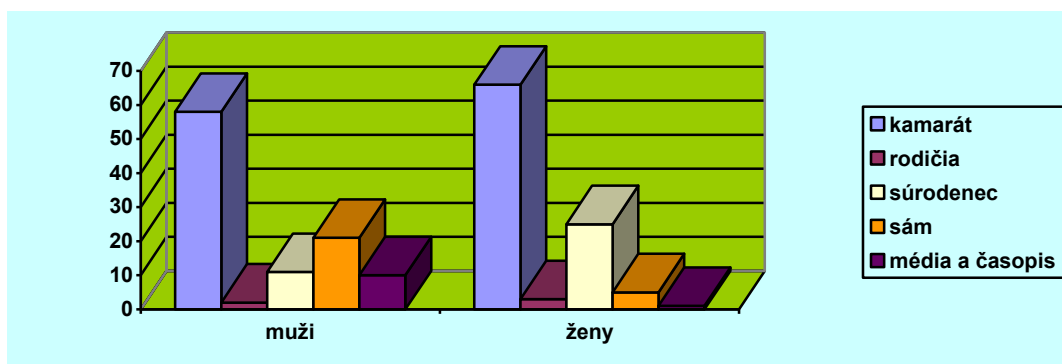
Nato, aby sme mohli študentov zámerne žiakov viesť k pohybovým aktivitám mali by sme dobre poznať aj ich motivačné činitele. V ďalšej časti výskumu sme zisťovali motiváciu k snowboardovaniu u tých študentov, ktorí už vedeli snowboardovať. Z výsledkov vyplynulo, že najčastejším motivačným dôvodom u mužov bol pocit voľnosti (25%), zábava (26%) a stretnutie s priateľmi (21%). Medzi ženami najčastejším dôvodom k vykonávaniu snowboardovania je stretnutie s priateľmi (35%) a zábava (21%). K snowboardovaniu patrí aj imidž čo nám potvrdili aj naše výsledky. K prekvapujúcemu zisteniu patrí aj fakt, že o imidž sa viac zaujímajú muži ako ženy. Výsledky ukázali, že u žien dominuje väčšie prežívanie snowboardovania v kruhu svojich kamarátov. Domnievame sa, že poznanie motivácie môže napomôcť pri realizácii snowboardového výcviku na školách.



Obr.2 Motivácia k snowboardovaniu

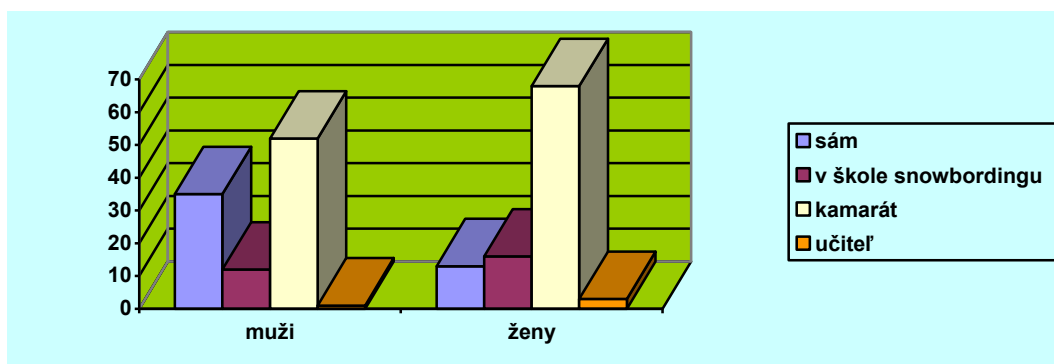
S motiváciou úzko súvisí aj osoba, ktorá dáva ako prvá podnet k začatiu vykonávania novej pohybovej aktivity. Z tohto dôvodu sme zisťovali, kto prvý priviedol respondentov k snowboardovaniu (obr. 3). V oboch skupinách (58% mužov a 66% žien) to boli kamaráti

resp. spolužiaci. Pomerne často začali snowboardovať respondenti muži aj sami (21%). Z výsledkov je zrejmé, že snowboard je pomerne „mladý šport“ ani v jednej skupine neboli dominantnými osobami rodičia, ktorí by študentov priviedli k snowboardovaniu.



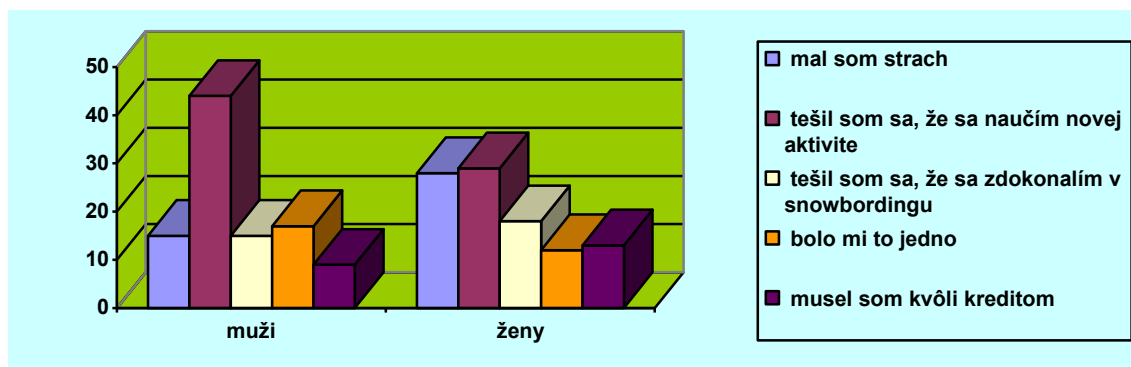
Obr.3 Prvý podmet k snowboardovaniu

Technika a štýl snowboardovania značne závisí od toho, ako sa ju snowboardista naučil resp. od toho kto ho učil snowboardovať. Z výsledkov vyplynulo (obr.4), že opäť najčastejšími „učiteľmi“ boli kamaráti pričom u mužov 52% u žien 68%. Pomerne často sa študenti naučili sami snowboardovať (mužov 35% a u žien 13%). Je samozrejmé, že aj technika jednotlivých respondentov nie je na požadovanej úrovni, nakoľko zväčša sa jedná o snowboardistov – samoukov. Výsledky nám poukazujú nato, že ešte málo ľudí na svahu využíva možnosť výučby v lyžiarskych – snowboardových školách. Aj z nášho súboru sa naučilo snowboardovať pod odborným vedením iba 12% mužov a 16% žien.



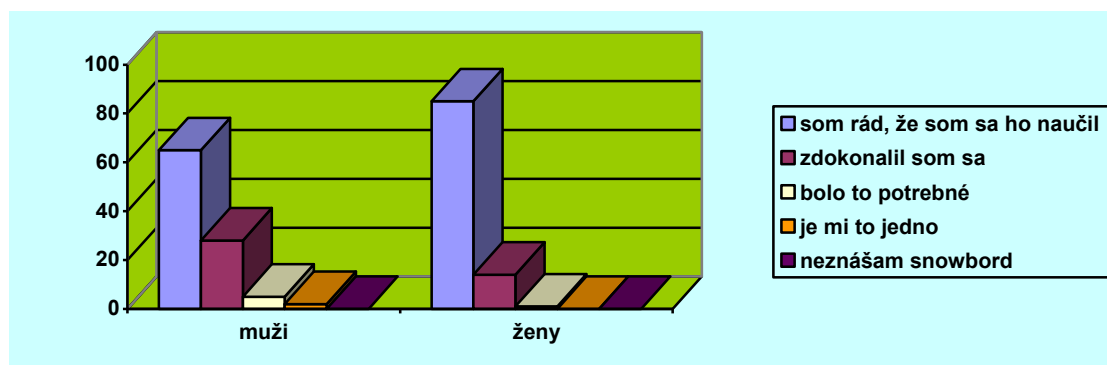
Obr.4 Môj prvý učiteľ

V ďalšej časti výskumu sme sa zamerali na zisťovanie pocitov študentov pred začatím snowboardového výcviku na fakulte v rámci štúdia (obr.5). Z výsledkov jednoznačne vyplynulo, že u mužov bolo najčastejším pocitom očakávanie toho, že sa naučí novej aktivite, resp. zdokonalenie sa v snowbordingu. Medzi ženami na jednej strane prevládal pocit radosti z naučenia novej aktivity (29%), ale na druhej strane u určitej skupiny žien sa prejavil strach. Prijemným je zistenie, keď kvôli kreditom sa kurzu zúčastnilo iba 9% mužov resp. 13% žien.



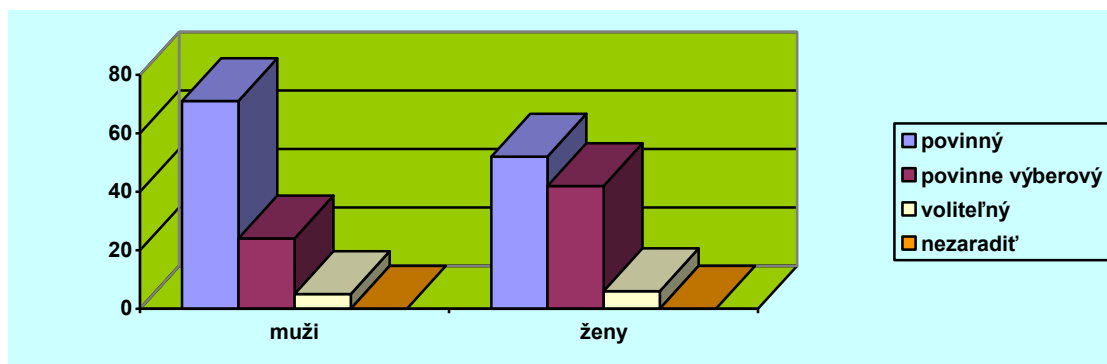
Obr.5 Pocity pred snowboardovým kurzom

Na kvalitu výuky a dobrý priebeh snowboardového výcviku vplývajú viaceré faktory. Dôležité je vedieť vhodne zorganizovať a metodicky riadiť celý priebeh výcviku. To sa následne odrazí aj v pocitoch absolventov po ukončení kurzu (obr.6). Z nášho výskumu vyplynula u mužov 65% u žien 85% spokojnosť z toho, že sa naučili novú aktivitu. Taktiež až 28% mužov a 14 % žien konštatovalo osobné zdokonalenie v snowboardovaní. O zodpovedajúcej úrovni a dobrom vedení snowboardového výcviku svedčí aj fakt, keď žiaden zo študentov neprejavil neprijemné resp. negatívne pocity.



Obr.6 Pocity po snowboardovom kurze

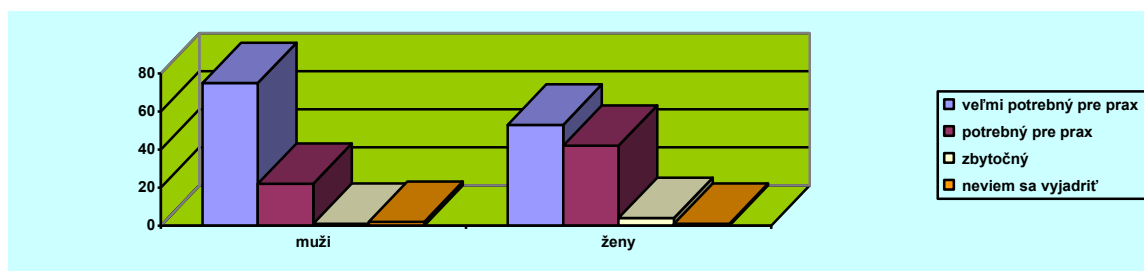
Kreditov systém štúdia umožňuje zaradiť vyučovacie predmety podľa ich dôležitosti v súvislosti so študijným programom ako: povinné, povinne voliteľné a výberové. V ďalšej časti výskumu sme zisťovali názory študentov na zaradenie snowbordingu do študijného plánu v ich študijnom programe. Ani jeden z respondentov nebol toho názoru, že snowboardring nieje potrebné zaradiť do študijného plánu. Prevažná väčšina respondentov prikladá snowboardu značný význam, nakoľko až 71% mužov a 52% žien ho radí medzi predmety, ktoré sú profilujúce v ich odbornej príprave (obr.7).



Obr. 7 Zaradenie snowbordingu do študijného plánu

Cieľom snowboardový kurz v 1.ročníku Bc. štúdia je naučiť študentov snowboardovať a zvládnuť základné prvky techniky na snowboarde. Iba taký učiteľ, ktorý má zvládnuté jednotlivé prvky techniky a následne metodiky vie naučiť aj iných jednotlivým prvkom a technike. Z tohto pohľadu sme sa zamerali na záujem respondentov absolvovať metodický kurz. Viac ako 95% všetkých študentov sa vyjadrila kladne a chce získať vedomosti, zručnosti a poznatky z metodiky snowboardu.

Z analýzy názorov študentov vyplynula opodstatnenosť zaradenia výcviku v príprave budúcich učiteľov (obr.8). Môžeme konštatovať, že až 97% mužov a 96 % žien označujú metodický kurz za potrebný pre svoju ďalšiu prax v učiteľskom povolaní.



Obr.8 Opodstatnenosť zaradenia metodického kurzu snowboardu

ZÁVER

Ak chceme vychovať u mladej populácie trvalý vzťah k pohybovým aktivitám je potrebné ponúkať im aktivity, ktoré sú pre nich lákavé a radi ich vykonávajú aj v svojom voľnom čase. Medzi takého aktivity patrí aj snowboarding. Snowboarding sa musí stať, tak ako lyžovanie, plávanie, atletika a pod. neoddeliteľnou súčasťou prípravy budúcich učiteľov telesnej výchovy. Prvé skúsenosti z vedenia povinného snowboardového kurzu naznačujú dobrý smer k príprave budúcich učiteľov. Výsledky nám ukazujú, že medzi študentmi je záujem o túto aktivitu.

Na základe výsledkov odporúčame všetkým vysokým školám a fakultám, ktoré pripravujú budúcich učiteľov telesnej výchovy, aby vo svojich študijných programoch zaviedli ako povinný kurz snowboardingu. Zároveň odporúčame v príprave zaradiť kurzu zameraný na osobný výcvik (1.rok Bc. štúdia) a samostatne metodický kurz (1.rok Mgr. štúdia). Odporúčame pripraviť pre učiteľov základných a stredných škôl z praxe doškolenia so zameraním na snowboardový výcvik.

LITERATÚRA

- BARTÍK, P. – ADAMČÁK, Š. – ROZIM, R. : The evaluation of endurance abilities of 12 years old children. In: *Directions of development of scientific research in sports training*. Czestochowa :AWF, 2004, s. 13 – 16., ISBN 83-88469-87-8.
- DOBRÝ, L. Úvod do problematiky vzťahu pohybových aktivít a zdravia. *Telesná výchova a sport mládeže*, 2006, roč. 72, č.3, s. 4 – 13. ISSN 1210-7689.
- CHARVÁT, M.; DOŠLA, J. Sledování postojů a motivů mládeže ke sportovním pohybovým aktivitám. *Studia sportiva*, 2008, roč. 2, č. 2, s. 83-90. ISSN 1802-7679.
- MICHAL, J.: Pohybová aktivita v dennom režime žiakov základných škôl. In: *Súčasný stav a perspektívne tendencie v telovýchovnom procese a vo voľnom čase žiakov na základných školách*. Banská Bystrica: PF UMB, 2003. s. 68-73. ISBN80-8055-850-7.
- MICHAL,J.: Analýza stavu lyžovania na základných školách. In: *Súčasnosť a perspektívy telovýchovného procesu na školách*. Banská Bystrica: PF UMB, 2006, s.186-196. ISBN 80-8083-227-7.

VEISOVÁ, M. Letné a zimné sezónne činnosti. In: Šimonek, J. et all. *Metodika telesnej výchovy*. Bratislava : SPN, 2004. s. 187-188. ISBN 80-10-00380-8.
VOBR, R. *Snowboarding*. České Budejovice : Kopp, 2006. ISBN: 80-7232-296-6.

SUMMARY

SNOWBOARD AS PART OF THE PREPARATION OF THE FUTURE PE TEACHERS

The new school law enables primary and secondary schools to integrate snowboard teaching into courses of study. In this report, the author deals with the inclusion of snowboard in the courses of study for the future physical education teachers. FHV UMB as the only college in Slovak Republic to integrate snowboard into obligatory subjects makes it possible for primary and secondary pupils in the future to be offered to attend a facultative subject snowboarding. The aim of this report is to analyze the opinions of college students on integrating snowboard into college courses of study.

The research was carried out among the FHV UMB first-year bachelor level students, who have already finished the snowboarding course. As the main research method a questionnaire was used. According to the research results, 95,1% of students agree with integrating snowboard into courses of study. Simultaneous, 96,9% of students are interested in taking part in methodical snowboard course in the future, which aims to prepare them for teaching snowboard in elementary and secondary schools

DRŽANIE TELA MENTÁLNE POSTIHNUTÝCH DETÍ V NITRE

Janka KANÁSOVÁ

Katedra telesnej výchovy a športu, Pedagogická fakulta UKF v Nitre, Slovensko

ABSTRAKT

Práca prezentuje výsledky aktuálneho stavu chybného držania tela u mentálne postihnutých detí v Nitre. Našu prácu sme vypracovali na základe uskutočneného výskumu, ktorého cieľom bolo získať a rozšíriť poznatky o chybnom držaní tela u mentálne postihnutých detí.

Skúmaný súbor tvorili žiaci špeciálnej základnej školy 3. až 9. ročníka na Mudroňovej ulici v Nitre. Výskumu sa zúčastnilo 16 probantov. Na zhodnotenie a klasifikáciu držania tela sme použili metódu Kleina a Thomasa modifikovanú Mayerom (1978).

Najhoršie výsledky sme diagnostikovali pri hodnotení kvality držania tela. Až u 50% probantov sme vyšetrili najhorší kvalitatívny stupeň - veľmi zlé držanie tela. Najvyššou mierou sa na chybnom držaní tela u mentálne postihnutých detí podieľala dimenzia - chrbtica u každého probanta a dimenzia brucho u 94% vyšetovaných probantov.

Kľúčové slová:

držanie tela, kvalitatívne stupne držanie tela, dimenzie držania tela, mentálne postihnuté deti.

ÚVOD

Problematica chybného držania tela ako jednej z najčastejšej funkčnej poruchy pohybového systému sa jednoznačne dotýka nielen intaktnej, ale aj mentálne postihnutej mládeže (Bartík, 2006; Halmová, 2007). Pojmom mentálna retardácia sa označuje stav zastaveného, oneskoreného alebo neúplného vývinu intelektu, ktorý charakterizuje podpriemerná inteligencia. V tomto termíne je zladený vývinový aspekt poruchy. Vyznačuje sa jasne prejavenu rozumovou zaostalosťou, nedostatkami v myslení, reči, pozornosti, pamäti, poruchami v oblasti citovej, vôľovej a pohybovej. Mentálne postihnutým často chýba harmonická jednota vyjadrovania pohybu. Držanie tela nezodpovedá ostatným pohybom, vzájomná koordinácia jednotlivých pohybov je nedostatočná alebo chýba, pohyby sú často prehnané. Ak patologický činiteľ poškodí aj motorické dráhy nervovej sústavy, k slabomyselnosti sa pridruží aj skutočný defekt hybnosti (Psychológia, 2009).

Spomedzi vonkajších znakov osobitostí mentálne postihnutých má poväčšine charakteristickú úlohu osobitý ráz motoriky súvisiaci s postihnutím. Z tohto dôvodu sme sa rozhodli zmapovať ich držanie tela.

CIEĽ

Cieľom práce bolo získať a rozšíriť poznatky o držaní tela mentálne postihnutých detí a jeho rozdieloch aj podľa distribúcie mentálne postihnutých detí v jednotlivých kvalitatívnych pásmach držania tela.

METODIKA PRÁCE

Skúmaný súbor tvorili žiaci špeciálnej základnej školy 3. až 9. ročníka na Mudroňovej ulici v Nitre. Výskumu sa zúčastnilo 16 probantov, pričom najmladší mal 9 a najstarší probant mal 16 rokov. Meranie sme zrealizovali v mesiaci január v roku 2008. Práca s mentálne postihnutými deťmi nebola jednoduchá, čo spôsoboval ich handicap. Ku každému žiakovi sme museli mať individuálny prístup a súhlas rodičov s vyšetrením. V jednotlivých triedach sa nachádzal malý počet probantov a rôzne vekové skupiny, preto ich pri interpretácii nedelíme do viacerých skupín.

Na zhodnotenie a klasifikáciu držania tela sme použili metódu podľa Kleina a Thomasa, modifikovanú Mayerom (1978). Držanie tela sme zisťovali vizuálne pomocou 6 ukazovateľov – dimenzií (Ciklaminiová, 1990). Každú dimenziu sme známkovali v rozmedzí od 1 – 4. Pre záverečnú typológiu boli probandi zaradení do 4 kvalitatívnych kategórií - stupňov držania tela. 1. stupeň - Dokonalé držanie tela, 2. stupeň - Dobré (takmer dokonalé) držanie tela, 3. stupeň - Chybné (chabé) držanie tela, 4. stupeň - Veľmi zlé držanie tela.

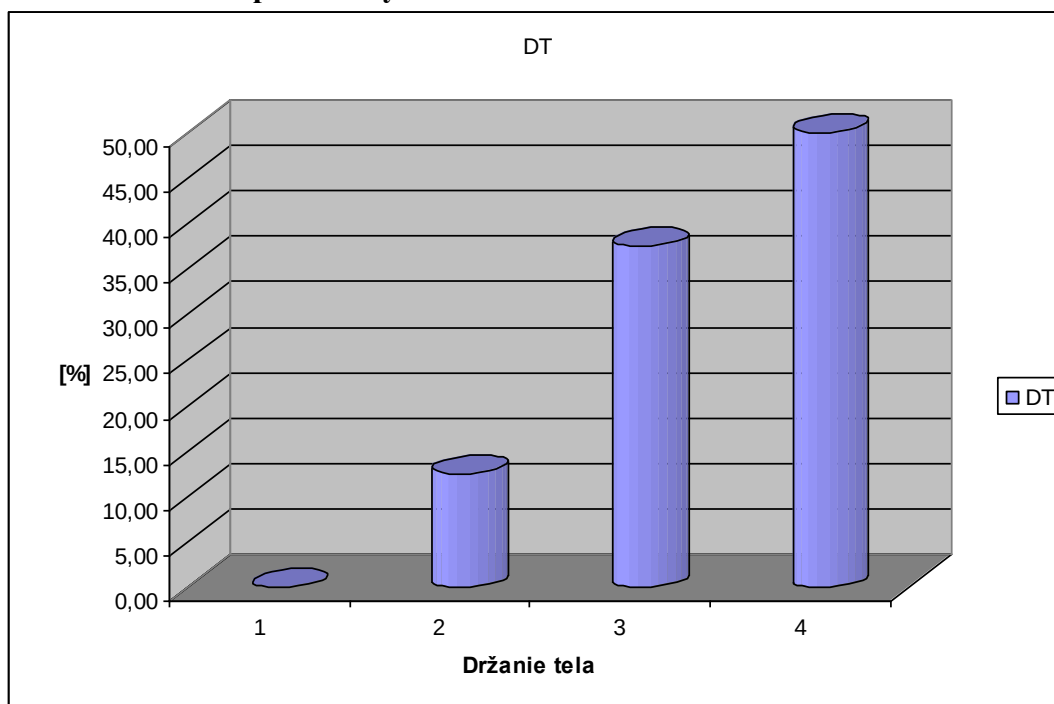
Pre ukazovatele funkčného stavu pohybového systému (kvalitatívnu analýzu ukazovateľov svalovej nerovnováhy a držania tela) sme použili percentuálnu a frekvenčnú analýzu.

VÝSLEDKY

Rozdiely vo výskyte chybného držania tela u mentálne postihnutých detí

Chybné držanie tela sme zaznamenali u všetkých vyšetrených mentálne postihnutých žiakov. Podľa obrázku sme v prvom kvalitatívnom stupni držania tela, ktorý podľa typológie držania tela označujeme ako T-1 - výborné držanie tela, nezaznamenali ani jedného vyšetřovaného probanta. V druhom kvalitatívnom stupni, alebo T-2, ktorý podľa metodiky hodnotenia predstavuje probantov s dobrým, takmer dokonalým držaním tela, sme zaevidovali 12,5% probantov. V treťom kvalitatívnom stupni alebo kategórii T-3, ktorý považujeme za stredne závažný odklon od normy, sme zaznamenali 37,5% probantov. V štvrtom kvalitatívnom stupni alebo kategórii T-4, ktorý označujeme ako veľmi zlé držanie tela, sme zaznamenali najväčšie percento probantov, až 50%. Držanie tela je u hodnotených probantov na veľmi nízkej úrovni, keďže až polovica z nich sa nachádzala vo štvrtom, kvalitatívne najhoršom pásme (obr.1).

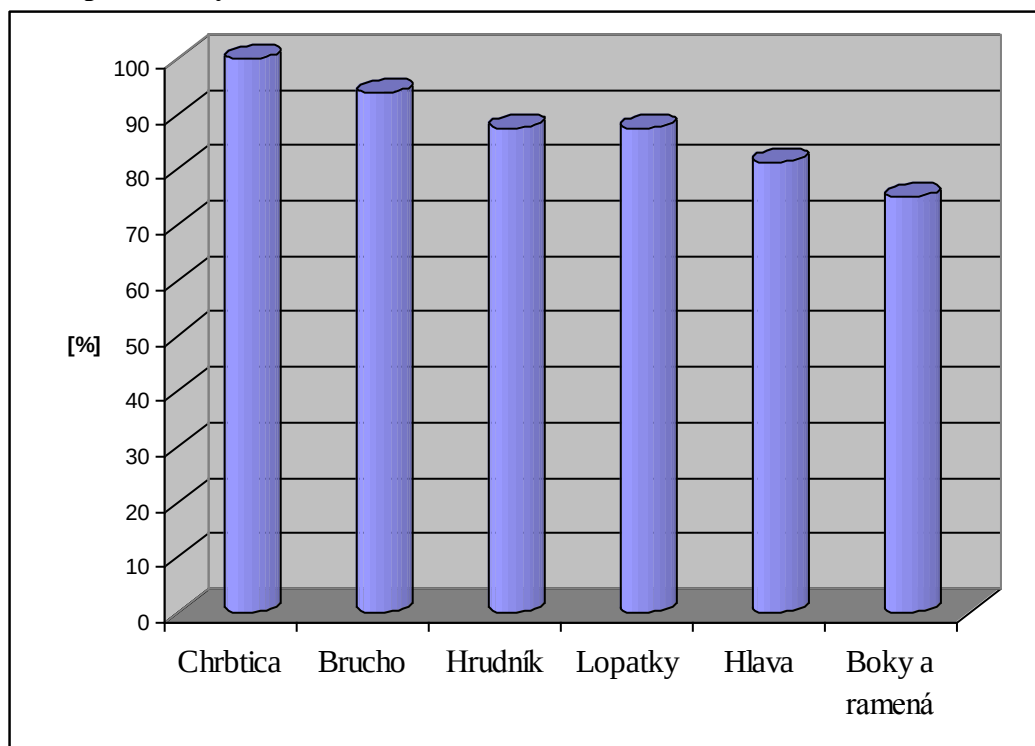
Obrázok 1 Distribúcia probantov s chybným držaním tela v kvalitatívnych pásmach u mentálne postihnutých detí



	Kvalitatívne stupne držania tela			
	1. stupeň	2.stupeň	3. stupeň	4.stupeň
DT	0%	12,5%	37,5%	50,%

Podľa našich výsledkov sa na nesprávnom držaní tela najväčšmi podieľala dimenzia „chrbtica“, ktorej zakrivenie nebolo v norme ani u jedného z probantov, ktorých sme vyšetrovali. Druhá dimenzia, najčastejšie sa podieľajúca na chybnom držaní tela u mentálne postihnutých detí bola dimenzia „brucho“, kde sme zaznamenali odchýlku od normy u 93,75% probantov. Treťou dimenziou v poradí výskytu chybného držania tela u probantov bol „hrudník a lopatky“ ktoré sme zaevidovali v chybnom postavení u 87,5%. Ako štvrtá sa na nesprávnom držaní tela podieľala dimenzia „hlava“, ktorej nesprávne držanie sme zaznamenali u 81,25% vyšetrených. Najmenšou mierou sa na nesprávnom držaní tela podieľala dimenzia „boky a ramená“, a to u 75% (obr.2).

Obrázok 2 Rozdiely v poradí výskytu jednotlivých dimenzií pri chybnom držaní tela u mentálne postihnutých detí



Dimenzie držania tela	Výskyt v %
Chrbtica	100%
Brucho	93,75%
Hrudník	87,5%
Lopatky	87,5%
Hlava	81,25%
Boky a ramená	75%

ZÁVERY

Vyšetrovaním posturálneho stereotypu sme získali poznatky o stave držania tela u mentálne postihnutých detí. Z dôvodu nízkej počtosti súborov (n - 16) je veľmi dôležité upozorniť na fakt, že poznatky ktoré sme získali majú skôr informatívny charakter, ale aj napriek tomu sú veľmi hodnotné z dôvodu závažnosti danej problematiky u takto handicapovanej mládeže.

Pri hodnotení kvality držania tela sme až u 50% probantov vyšetrili veľmi zlé držanie tela, ktoré podľa metodiky hodnotenia zodpovedá najväčšiemu odklonu od normy. Mentálne

postihnuté deti majú držanie tela horšie ako bežná populácia Kanásovej (2006). Najvyššou mierou sa na chybnom držaní tela u mentálne postihnutých podieľala dimenzia - chrbtica u každého probanta a dimenzia brucho u 94% vyšetovaných probantov. Neustále hodnotenie a odstraňovanie chybného držania tela ako aj svalovej nerovnováhy z preventívneho hľadiska by malo byť jednou z priorit i u tejto špecifickej skupiny detí.

V súčasnosti, keď už sú povinne všetci zaradení do školského systému, skúsenosti ukazujú, že včasná systematická a dostatočne kvalifikovaná rehabilitačná, výchovná a vzdelávacia starostlivosť, môže významne prispieť k rozvoju ich motoriky, rozumových schopností, komunikačných zručností, k ich samostatnosti a celkovému zlepšeniu kvality ich života (<http://www.lepsisvet.org/text/88/O-problematike/Pojmy/Mentalne-postihnutie>).

Vo všeobecnosti však môžeme povedať, že ľudia s mentálnym postihnutím túžia rovnako ako ostatní členovia spoločnosti po rešpekte, uznaní, po sebarealizácii, chcú mať zaujímavú prácu, chcú sa vzdelávať, mať partnera a mnoho priateľov, tráviť voľný čas podľa svojich predstáv, jednoducho „žiť taký celkom normálny život“. Aj vytváranie správnych pohybových návykov hravou formou, zameraných predovšetkým na správny posturálny stereotyp, im v tejto túžbe pomôže.

LITERATÚRA

- BARTÍK, P. 2006. Úroveň posturálnych svalov žiakov 5. a 9. ročníkov na vybranej základnej škole. In: Zborník: Súčasnosť a perspektívy telovýchovného procesu na školách. Banská Bystrica: PF UMB, 2006, s. 26-46.
- CIKLAMINIOVÁ, E. 1990. *Sledovanie vybraných faktorov chybného držania tela u detí na území Slovenska*. (Záverečná správa z výskumnej úlohy). Bratislava, Ústav zdravotnej výchovy. 1990.
- HALMOVÁ, N. 2007. *Is BMI the only an exact indicator of obesity in adults and children ? = Je BMI index jediný a presný ukazovateľ obezity u dospelých a detí ?* / Nora Halmová. In: Acta Facultatis Pedagogicae Nitriensis Universitatis Konstantini Philosophi 4. - Nitra: UKF, 2007. - ISBN 978-80-8094-238-0. - S. 15-18.
- KANÁSOVÁ, J. 2006. Držanie tela u 10 až 12 – ročných žiakov a jeho ovplyvnenie v rámci školskej telesnej výchovy. Bratislava: PEEM, 2006. str.83. ISBN 80-89197-60-4
- MAYER, K. 1978. *Hodnocení držení těla mládeže metodou postojových standardů a výsledky její aplikace v tělovýchovné praxi*. Acta. Chir. Orthop. Traum., 3. 1978. s. 202-108.
- Psychológia. 2009. *Mentálne retardácia*. (On-line) Retrieved 30. marca 2009 on the World Wide Web: <http://psychologia-sk.blogspot.com/2008/09/mentlna-retardcia.html>
- MIKULEC, D. 2009. *Lepší svet – mentálne postihnutie*. (On-line) Retrieved 07. september 2009 on the World Wide Web

SUMMARY

BODY POSTURE IN MENTALLY HANDICAPPED CHILDREN IN NITRA

The work presents the results of the current state of bad body posture in mentally handicapped children. Our work has been elaborated based on the executed survey aimed at obtaining and enlarging the knowledge on the body posture in mentally handicapped children.

The examined group was formed by pupils (n=16) of 3rd through 9th years of the special elementary school at Mudroňova Street in Nitra. Examination of the functional state of motor system was realized in the month of January in 2008. For the evaluation and classification of the body posture, the method of Klein and Thomas modified by Mayer (1978) was used.

The worst results were diagnosed when assessing the quality of body posture. In 50% of experimental children was found bad body posture. The highest share in the wrong body posture in mentally handicapped was showed by the dimensions – backbone (100%) and belly (94% of examined pupils). From the preventive point of view, permanent evaluation and removal of body posture should be one of the priorities in this specific group of children.

Key words: body posture, qualitative grades of body posture, dimensions of body posture, mentally handicapped children.

Contact:

PaedDr. Janka Kanášová, PhD.

KTVŠ PF UKF

Tr. A. Hlinku 1,

94947 Nitra

jkanasova@ukf.sk

ROZVOJ KOORDINAČNÝCH SCHOPNOSTÍ U 10-11 ROČNÝCH ŽIAKOV

Natália CZAKOVÁ

Katedra telesnej výchovy a športu, PF UKF Nitra, Slovensko

RESUMÉ

Výskumná úloha sa zaoberá rozvojom koordinačných schopností v rámci hodín telesnej výchovy u 10-11 ročných žiakov 8-ročného gymnázia v Nitre. Dokazuje, že počas doby 5 mesiacov došlo po aplikovaní súboru cvičení rozvíjajúcich vybrané koordinačné schopnosti k štatisticky významným rozdielom v porovnaní s kontrolným súborom s tradičným obsahom hodín. Preukázateľné rozdiely boli dosiahnuté v rytmickej, priestorovo-orientačnej, kinesteticko-diferenciačnej schopnosti a v dynamickej rovnováhe. Zmeny v úrovni statickej rovnováhy boli nevýznamné v oboch súboroch.

Kľúčové slová: koordinačné schopnosti, rozvoj, žiaci

ÚVOD

Pohybová aktivita detí sa nástupom do školy postupne znižuje. Samotný proces vyučovania, písanie domácich úloh ako aj učenie, práca s počítačom, príp. sledovanie televízie sú typickými sedavými činnosťami. Vytrácajú sa rôzne hry a súťaže, prirodzený pohyb. Túto zmenu by mala aspoň čiastočne kompenzovať telesná výchova, ktorá svojím zameraním prispieva k upevňovaniu zdravia, k zvyšovaniu telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Nedostatok pohybu sa záporne odzrkadľuje aj na úrovni pohybovej koordinácie školskej mládeže, pričom koordinačné schopnosti sú dôležitým predpokladom zvládnutia športových, pracovných, ale aj každodenných činností. Školský vek a najmä obdobie do puberty je najvhodnejším obdobím na ich rozvoj a bolo by veľkou chybou toto obdobie cieľavedome nevyužiť.

Hirtz (1985) charakterizuje koordinačné schopnosti ako komplexné, relatívne samostatné predpoklady výkonovej regulácie pohybov, ktoré sa utvárajú a rozvíjajú v pohybových činnostiach na základe dominantne zdedených, ale ovplyvniteľných neurofyziológických funkčných mechanizmov a preto ich možno systematickým tréningom rozvíjať.

Podľa Kasu (2006) sú koordinačné schopnosti tie, ktoré súvisia s riadením a reguláciou pohybu a podieľajú sa na zladení, zosúladení všetkých prvkov pohybovej činnosti.

Na rozvoj koordinačných schopností využívame koordinačné cvičenia, ktoré by mali byť pre cvičencov nové, dostatočne atraktívne, nezvyčajné, koordinačne náročné a vykonávané pri nepretržitej vedomej kontrole. Šimonek – Šimonek (2007) ďalej udávajú, že na rozvoj koordinačných schopností je nevyhnutné uplatňovať široký výber cvičení a často ich meniť. Je veľmi vhodné využívať pohybové a aj športové hry.

Šimonek (2008) tvrdí, že koordinačné schopnosti nie sú podmienené geneticky natoľko ako kondičné a preto sa systematickým tréningom dajú rozvíjať aj v staršom veku. Najvhodnejšie obdobie pre ich rozvoj je od 6-7 do 11-12 rokov.

CIEĽ

Cieľom práce je dokázať, že zaradením bloku koordinačných cvičení do prípravnej časti hodiny telesnej výchovy u 10- 11 ročných žiakov dôjde po dobe 5 mesiacov k štatisticky významným zmenám v úrovni vybraných koordinačných schopností.

METODIKA

Výskumnú úlohu sme realizovali od septembra 2008 do začiatku februára 2009 na 10-11 ročných žiakoch Primy A a B 8- ročného gymnázia v Nitre. Do výskumu bolo zapojených 36 žiakov vo vekovej kategórii 10 až 11 rokov. Po vyplnení dotazníka týkajúceho sa ich mimoškolských športových aktivít zostalo do výskumu zaradených celkovo 34 žiakov. 18 žiakov bolo v experimentálnom súbore a 16 žiakov v kontrolnom súbore. Žiaci oboch súborov sa zúčastňovali hodín telesnej výchovy 3xkrát týždenne po jednej vyučovacej hodine. Nikto z nich nemal zdravotné problémy, ktoré by mohli ovplyvniť priebeh a výsledky výskumu.

Nikto zo žiakov zaradených do výskumu sa svojou hmotnosťou príp. výškou, resp. BM indexom výrazne neodlišoval od ostatných probandov.

Každý testovaný žiak z oboch súborov absolvoval v prvom týždni výskumu (5.9.2007 – 7.9.2007) meranie telesnej výšky a hmotnosti a vstupné testovanie vybraných koordinačných schopností. Na testovanie vybraných koordinačných schopností sme použili nasledovné testy:

Test č. 1: Prebeh cez lavičku s 3 obratmi (podľa Šimoneka, 2008)

Test č. 2: Udržiavanie pohybového rytmu (podľa Šimoneka, 2008)

Test č. 3: Plameniák (podľa Měkotu – Blahuša, 1983)

Test č. 4: Skok do diaľky z miesta znožmo na presnosť (podľa Šimoneka, 2008)

Test č. 5: Beh k méтам (podľa Šimoneka, 2008)

Od 10.9.2007 až do 8.2.2008 sme po cca 10-minútovom rozcvičení strednej intenzity zaradili do prípravnej a z časti aj hlavnej časti vyučovacej hodiny experimentálnej skupiny cvičenia zamerané na rozvoj vybraných koordinačných schopností v trvaní 7-10 minút v závislosti od časovej náročnosti cvičenia. Zásobník cvičení sme čerpali od autorov Lednický – Doležalová (2002), Šimonek (2008), Strešková (2005), Šimonek (2007), Šimonek – Zrubák (2003), Miklovičová (2002), Halmová (2005). Žiaci absolvovali 3 hodiny telesnej výchovy týždenne.

Táto časť výskumu trvala 5 mesiacov, v celkovom počte 56 vyučovacích hodín. Do vyučovacieho procesu bolo celkovo zaradených 60 cvičení na rozvoj vybraných koordinačných schopností, ktoré sa v pravidelných intervaloch striedali, tzn., každé cvičenie sa za dané obdobie zopakovalo 3 – 4krát. Obsah cvičení bol zameraný na rozvoj priestorovo-orientačnej schopnosti, statickej a dynamickej rovnováhy, rytmickej schopnosti a kinesteticko-diferenciačnej schopnosti.

Vo vyučovacom procese kontrolnej skupiny prebiehala výučba tradičným spôsobom, bez zaradenia špeciálnych cvičení. Po uplynutí piatich mesiacov sme realizovali výstupné testovanie vybraných koordinačných schopností v oboch súboroch. Priebeh testovania bol zhodný so vstupným testovaním. Získané hodnoty sme vyhodnotili pomocou *štatistických metód*.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Porovnaním vstupných údajov u žiakov oboch skupín môžeme konštatovať, že oba súbory sú z pohľadu vstupnej úrovne koordinačných schopností homogénne.

Tabuľka 1 Významnosť rozdielov v kontrolnej skupine

	Jednotky	Vstup (pretest)		Výstup (posttest)		Rozdiel	
		x	S	x	S	D	t-test
T1	s	12,89	2,43	12,61	2,22	-0,28	1,31
T2	s	1,26	0,90	1,61	0,85	0,35	-1,92
T3	s	25,48	13,74	26,58	12,18	1,10	-1,21
T4	cm	6,29	3,27	5,56	2,41	-0,73	2,13
T5	s	11,58	1,64	11,51	1,26	-0,07	0,34

* - 5% hladina významnosti

** - 1% hladina významnosti

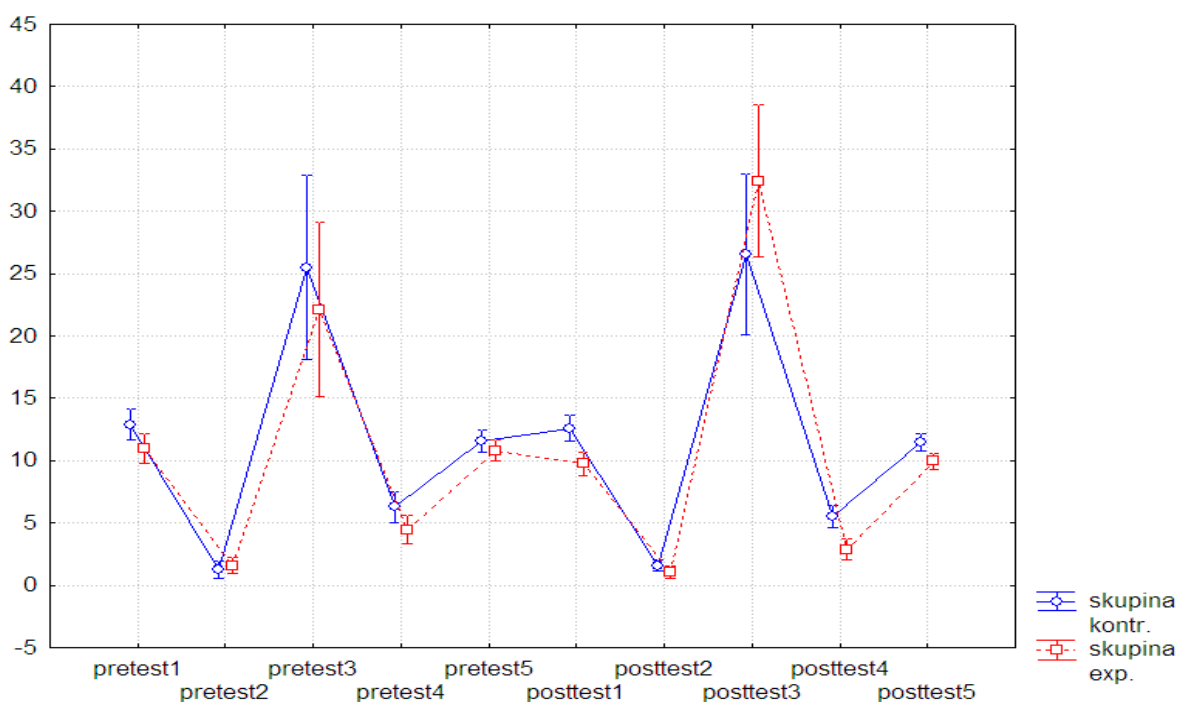
Tabuľka 2 Významnosť rozdielov v experimentálnej skupine

	Jednotky	Vstup (pretest)		Výstup (posttest)		Rozdiel	
		x	S	x	S	D	t-test
T1	s	10,97	2,42	9,74	1,75	-1,23	4,14**
T2	s	1,61	1,64	1,07	1,04	-0,54	1,00*
T3	s	22,12	15,14	32,46	13,04	10,34	-6,35**
T4	cm	4,46	1,27	2,87	0,91	-1,59	6,15**
T5	s	10,82	1,95	9,98	1,42	-0,84	4,67**

* - 5% hladina významnosti

** - 1% hladina významnosti

Obrázok 1 Porovnanie vstupných a výstupných hodnôt oboch súborov



Po aplikovaní súboru cvičení rozvíjajúcich koordinačné schopnosti do vyučovacieho procesu experimentálnej skupiny došlo v tejto skupine k výrazným rozdielom v hodnotách výstupných testov. V štyroch z piatich testov nastali zmeny na 1% hladine významnosti a v teste T3 došlo k štatisticky významnej zmene na 5% hladine významnosti. V kontrolnej skupine nenastali štatisticky významné zmeny.

V porovnaní nameraných hodnôt oboch súborov navzájom môžeme konštatovať, že nastali štatisticky významné rozdiely medzi súbormi v 3 testoch (T1, T4 a T5) na 1%nej hladine významnosti a v teste T2 na 5%nej hladine významnosti.

Tab 3 Porovnanie vstupných hodnôt oboch súborov

	Jednotky	Kontrolná sk.		Experimentálna. sk.		Rozdiel	
		x	S	x	S	D	U-test
T1	s	12,89	2,43	10,97	2,42	-1,92	0,059
T2	s	1,26	0,90	1,61	1,64	0,35	0,621
T3	s	25,48	13,74	22,12	15,14	-1,71	0,330
T4	cm	6,29	3,27	4,46	1,27	-1,73	0,064
T5	s	11,58	1,64	10,82	1,95	-0,76	0,175

* - 5% hladina významnosti

** - 1% hladina významnosti

Tab 4 Porovnanie výstupných hodnôt oboch súborov

	Jednotky	Kontrolná sk.		Experimentálna sk.		Rozdiel	
		x	S	x	S	D	U-test
T1	s	12,61	2,22	9,74	1,75	-2,87	0,000**
T2	s	1,61	0,85	1,07	1,04	-0,54	0,022*
T3	s	26,58	12,18	32,46	13,04	5,88	0,198
T4	cm	5,56	2,41	2,87	0,91	-2,69	0,000**
T5	s	11,51	1,26	9,98	1,42	-1,53	0,002**

* - 5% hladina významnosti

** - 1% hladina významnosti

Z nameraných údajov vyplýva, že doba 5 mesiacov, počas ktorej boli do hodín telesnej výchovy aplikované špeciálne cvičenia na rozvoj vybraných koordinačných schopností, je z pohľadu 4 schopností postačujúca. Rozdiely v údajoch oboch skupín sú markantné. Jediný test, v ktorom nedošlo k štatisticky významným rozdielom bol Plameniák sledujúci statickú rovnováhu, čo si vysvetľujeme krátkou dobou jej rozvoja, prípadne vylúčením zraku v testovaní. Túto skutočnosť podrobíme v budúcnosti ďalšiemu skúmaniu.

ZÁVER

Nielen športovci musia vedieť dokonale koordinovať pohyby, narábať s náčiním, cvičiť na náradí, ale aj bežná populácia sa potrebuje rýchlo a správne orientovať v zložitých a rýchlo sa meniacich podmienkach a často bleskovo reagovať na vonkajší signál, v okamihu riešiť nečakanú pohybovú úlohu využitím rovnováhových, priestorovo-orientačných príp. kinesteticko-diferenciačných schopností. Preto je ich úroveň mimoriadne dôležitá a je nevyhnutné rozvíjať ju. Najvhodnejšie je využiť senzitivne obdobia od 6 do 12 rokov v závislosti od tej ktorej schopnosti. Táto práca dokazuje, že využitie telesnej výchovy ako súčasti výchovno-vzdelávacieho procesu na rozvoj koordinačných schopností je možné, hodiny sa svojou pestrosťou a rozmanitosťou cvičení stávajú pre deti atraktívnejšie a čo je hlavné, môžu výrazne ovplyvniť nielen športový výkon žiaka alebo športovca, ale aj riešenie niektorých závažných životných situácií.

LITERATÚRA

1. HALMOVÁ, N. 2005. *Koordinačné schopnosti a možnosti ich využitia v predškolskom veku*. 1. vyd. Nitra: UKF, 2005. s. 8 -11, 15, 16. ISBN 80-89197-23-X.
2. HIRTZ, P. 1985. *Koordinative Fähigkeiten im Schulsport*. In: ŠIMONEK, J. 2005. *Didaktika telesnej výchovy*. Vysokoškolské učebné texty. Nitra: UKF, 2005. s. 30 – 38, 56,57. ISBN 80-8050-873-9.
3. KASA, J. 2006. *Pohybové predpoklady a ich diagnostika*. 1. vyd. Bratislava: UK, 2006. s. 6 – 18. ISBN 80-8075-134-X.
4. LEDNICKÝ, A.– DOLEŽALOVÁ, L. 2002. *Rozvoj koordinačných schopností*. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2002. s. 132. ISBN 80-89075-13-4
5. MIKLOVIČOVÁ, J. 2002. *Švihadlá v škole a na tréningu*. Bratislava: PEEM, 2002. s. 15-18. ISBN 80-88901-64-2
6. STREŠKOVÁ, E. 2005. *Stratégia rozvoja koordinačných schopností u mládeže*. In: *Rozvoj koordinačných schopností v športovej príprave*. Bratislava: Telovýchovná škola SZTK, 2005. s. 7 – 22.
7. ŠIMONEK, J. a kol. 2007. *Rozvoj koordinačných schopností v telesnej výchove a športe*. Prešov: EXPRES PRINT, 2007. S. 4, 5. ISBN 978-80-969327-7-1.

8. ŠIMONEK, J. a kol. 2008. *Normy koordinačných schopností pre 11 – 15 – ročných športovcov*. Nitra: UKF, 2008. s. 8 – 15. ISBN 978-80-8094-297-7.
9. ŠIMONEK, J. – ZRUBÁK, A., 2003. *Základy kondičnej prípravy v športe*. Bratislava: UK, 2003. s.9. ISBN 80-223-1897-3

ZUSAMMENFASSUNG

ENTWICKLUNG DER KOORDINATIVEN FÄHIGKEITEN DER 10 - 11 JÄHRIGEN SCHÜLERN

Forschungsaufgabe beschäftigt sich mit der Entwicklung der Koordinationsfähigkeiten der 10 und 11 jährigen Schülern in Nitra.

Sie beweist, dass nach 5 Monaten der Forschung zu den statistisch bedeutenden Änderungen im Niveau der Koordinationsfähigkeiten gekommen ist. Diese nachweisbare Unterschiede wurden bei Rhythmisierungsfähigkeit, Koppelungs – Differenzierungsfähigkeit, dynamischer Gleichgewichtskeit und Orientierungsfähigkeit erreicht. Unterschiede im Niveau der statischer Gleichgewichtskeit waren statistisch unbedeutend bei beiden Forschungsgruppen.

Schlüsselwörter: Koordinationsfähigkeiten, Entwicklung, Schüler

VPLYV MENŠTRUÁCIE A OVARIÁLNEHO CYKLU NA ÚROVEŇ VÝKONNOSTI VYBRATÝCH MODERNÝCH GYMNASTIEK

Mária KALINKOVÁ

KTVŠ, Pedagogická fakulta UKF Nitra, Slovensko

ABSTRAKT

Sledovaním biorytmov u moderných gymnastiek sme sa v doterajších príspevkoch a prácach zaoberali dlhodobejšie a to hneď na viacerých úrovniach. Nikdy dosiaľ sme sa však nezaoberali ich špecifickou oblasťou – menštruáciou. Bolo to spôsobené jednak skutočnosťou, že sme ich biorytmické zmeny skúmali vo všeobecnosti s ohľadom na ich výkon počas dňa a týždňa. Špecifikácia na spomenutú oblasť v tom čase nebola taktiež z hľadiska ich školského veku ani možná. Nástup menarche v sledovanom období však majú už naše probandky za sebou a nám to umožnilo náš výskum prehĺbiť. Sledovanie výkonnosti žien vo vzťahu k menštruačnému cyklu má svoju opodstatnenosť hlavne v tom, že tento fyziologický proces prebieha u žien pravidelne a teda môže aj pravidelne ovplyvňovať ich výkonnosť.

Kľúčové slová: biorytmus, menštruácia, ovariálny cyklus, výkonnosť, moderné gymnastky

ÚVOD

Podľa zdroja http://www.employment.gov.sk/new/get_file.php?SMC=1&id=2210 je biorytmus vlastnosť ľudského organizmu charakteristická pravidelným kolísaním somatických a psychických aktivít organizmu na všetkých úrovniach v určitom rytme. Striedanie periód rôznej úrovne aktivity a relatívneho pokoja prebieha v jednotlivých orgánoch a funkciách v rozdielnych časových intervaloch: cirkadiánnny rytmus (striedanie fáz bdenia a spánku) - 24 hodín, infradiánnny rytmus - perióda dlhšia ako 24 hodín (napr. menštruácia), ultradiánnny rytmus - perióda kratšia ako 24 hodín (srdcová činnosť, dychová frekvencia, mozgové vlny, zrakové vnímanie, atď.). Každý rytmus má dve fázy pozitívnu a negatívnu. Dni kedy biorytmy prechádzajú z jednej fázy do druhej sa nazývajú kritickými dňami alebo dňami prechodu. Tieto dni sú zvlášť dôležité, pretože vtedy sme najviac náchylní na nehody, nestálosť a chyby. Práve preto by sme svojmu telu i duši mali čo na najviac naslúchať a svoje konanie im prispôbiť.

Podrobnejším štúdiom biorytmov u športovcov bolo zistené, že krivka ich fyziologickej a psychickej výkonnosti a pripravenosti je dvojvrcholová, pričom dopoludňajší vrchol je vyšší ako vrchol v popoludňajších hodinách. U žien na rozdiel od mužov bolo zaznamenané, že ich organizmus spolu s jeho biologickými rytmiami predstavuje v individuálnom vývoji jedinečný systém, v ktorom zohrávajú významnú úlohu pohlavné hormóny. Športovkyne disponujú základnou biologickou zvláštnosťou - menštruačným cyklom, ktorý považujeme za jeden z mnohých faktorov ovplyvňovania rastu ich športovej výkonnosti.

V súčasnosti sa dá považovať za významnú etapu v živote človeka obdobie, ktoré označujeme ako starší školský vek. Obvykle sa počíta od dvanásteho roka. Vývin v tomto období je silno ovplyvnený prebiehajúcou pubertou, ktorá je spojená so zložitými zmenami organizmu, ako fyzickými, tak i psychickými. Dievčatá dokončujú prepubertu a vstupujú do fázy puberty (Machová, 2002). Telesný vývin v tomto období začína ovplyvňovať sexualita, niečo nové, dovtedy prakticky emocionálne neznáme (Matejovičová, 2002). Výskumy potvrdzujú, že vo všeobecnosti sa veková hranica začiatku puberty posúva do skoršieho veku života jedinca, čím dochádza aj k jej skoršiemu ukončeniu (Nagyová - Orlíková - Nagy - Matejovičová, 2007). Je to tzv. všeobecné urýchlenie (generalizovaná akcelerácia), ktorá je prejavom

dlhodobých (sekulárnych) zmien vo vývoji. Prejavuje sa najmä vo zvyšovaní telesnej výšky a hmotnosti nielen u dospelého obyvateľstva, ale predovšetkým u detí a mládeže (Grmanová - Matejovičová, 1998). Významným medzníkom v živote dievčat, ktorý symbolizuje zavŕšenie puberty, je nástup menarche (prvej menštruácie). Práve na tomto biologickom jave sa najviac podpísala akcelerácia rastu a vývinu detí a mládeže. Zatiaľ, čo na začiatku minulého storočia bol vek nástupu menarche 15,5 roka veku života, v súčasnosti táto hranica klesla na necelých 13 rokov. Podieľa sa na tom napríklad výživa a s ňou súvisiaca telesná hmotnosť a telesná výška, klimatické podmienky, dedičnosť, enviromentálne faktory a celá škála sociálno-ekonomických faktorov (Nagyová - Orlíková - Nagy - Matejovičová, 2007).

Podľa zdroja http://www.divemed.sk/cl_zeny.html#menarche existuje množstvo prác, ktoré sa zaoberajú problematikou vplyvu záťaže na dobu, kedy sa dostaví prvá menštruácia. V normálnych prípadoch sa menarche dostaví okolo 12-13 roku života (štatistický stred je v 12,5 roku života), aj keď v prípade športujúcich dievčat je dokázané, že výrazná fyzická aktivita oneskoruje nástup prvej menštruácie. Je zaujímavý fakt, že u vrcholovo športujúcich dievčat je skoro vždy oneskorené menarche. Súčasne u nich neskôr nastupuje aj maturačný proces (proces dospievania). Deti normálne dospievajú medzi 12-17 rokom života. Obdobie maximálneho rastu je v dvanástich rokoch života u dievčat a 14 rokov života u chlapcov. Uvedený zdroj <http://www.infodrogy.sk/index.cfm?module=Glossary&page=index> uvádza, že biologická rytmickosť má svoj pragmatický význam pri športovej príprave a súťažení (napr. tréning, výkon), ale aj pri iných činnostiach ako napr. pri štúdiu, jeho organizácii, usporiadaní, koncentracii pozornosti atď. Štúdiom biorytmov bolo zistené, že športová výkonnosť človeka v priebehu dňa kolíše (režim športu a odpočinku).

CIEĽOM výskumu bolo počas sledovaného obdobia každodenne hodnotiť výkonnosť jednotlivých moderných gymnastiek počas menštruácie a ostatných fáz ovariálneho cyklu. Zaznamenané parametre doplniť ďalšími náležitosťami, sprevádzanými menštruáciou, resp. celý reprodukčný cyklus, zistenými prostredníctvom dotazníka.

HYPOTÉZY

H1: Predpokladáme, že sledované moderné gymnastky budú dosahovať najnižšiu úroveň výkonnosti posledné dni pred nástupom menštruácie.

H2: Predpokladáme, že po skončení menštruácie bude mať krivka priebehu výkonnosti gymnastiek stúpajúci charakter, resp. narastajúci trend až do ovulácie.

H3: Predpokladáme, že menštruačný cyklus u gymnastiek sa bude vyznačovať nepravidelným priebehom.

ÚLOHY

- 1, Vybrať súbor moderných gymnastiek, spĺňajúcich podmienku menštruovania.
- 2, Predložiť im k vyplneniu dotazník.
- 3, Priebežne zaznamenávať dni nástupu menštruácie u jednotlivých probandiek a dĺžku jej trvania.
- 4, Každodenne hodnotiť a zaznamenávať výkon sledovaných gymnastiek.
- 5, Získané údaje vyhodnotiť a štatisticky spracovať.
- 6, Vyvodiť závery pre prax.

METODIKA

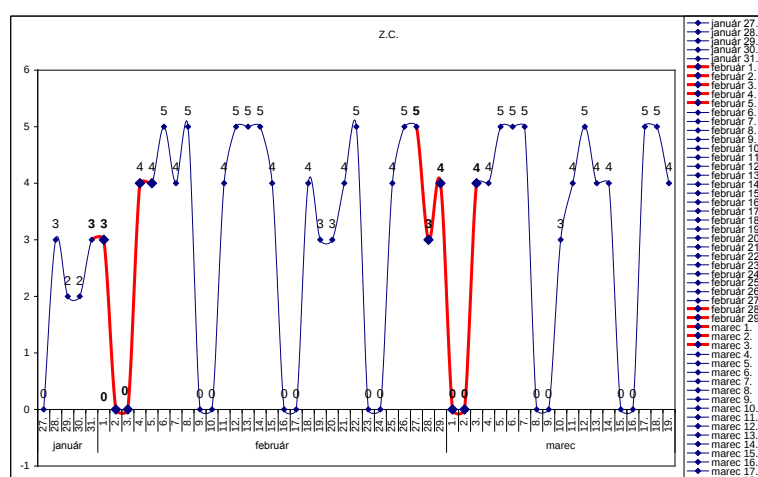
Počas obdobia 27.januára – 19. marca 2008 sme sledovali mieru výkonnosti vybraných moderných gymnastiek v nitrianskom oddieli moderných gymnastiek, ktoré boli žiačkami osemročného športového gymnázia a zároveň spĺňali podmienku menštruovania. U sledovaných 6-tich moderných gymnastiek sme v tomto období sledovali úroveň ich

výkonnosti počas celého ovariálneho (ovulačného, resp. reprodukčného) cyklu, ktorú sme následne denne po tréningovom procese ohodnotili bodmi od 1 (čo zodpovedalo najslabšiemu výkonu) do 5 bodov (najlepší výkon). Tieto hodnoty sme pri ich finálnom hodnotení doplnili náležitostiami sprevádzajúcimi menštruáciu, výkonnosť a symptómy, ktoré vyplnili sledované probandky v dotazníku. Sledované ukazovatele slúžili ako doplnkový materiál ku komplexnému intraindividuálnemu hodnoteniu.

VÝSLEDKY

Gymnastka Z.C. dostala prvú menštruáciu ako 14-ročná a patrí do kategórie dievčat s pravidelným 28-dňovým intervalom krvácania. Predmenštruačný syndróm je u nej sprevádzaný bolesťami brucha, ktoré pretrvávajú - hoci nepravidelne, aj počas samotnej menštruácie. Tíši si ich pojedaním čokolády. V prípade veľkých bolestí, ktoré sa u nej občas vyskytujú, trénuje podľa možností a okolností. Podľa svojho vyjadrenia probandka najradšej trénuje a vykonáva pohybové aktivity následne po skončení menštruácie.

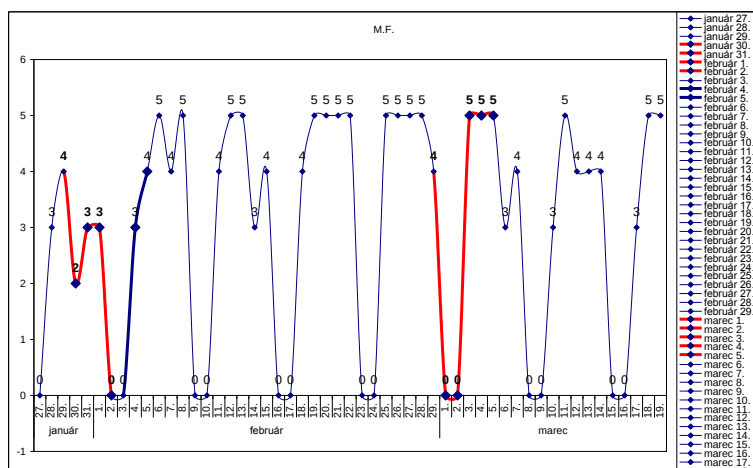
Obr. 1 Pribeh výkonnosti gymnastky Z.C. počas sledovaného obdobia



Z obrázku číslo 1 môžeme za sledované obdobie skonštatovať, že výkon podávaný u tejto gymnastky približne tri dni pred prvou menštruáciou je nižší (hodnotený 2 a 3 bodmi) ako výkon podávaný asi tri dni pred druhou menštruáciou (body dosahovali hodnotu 4 a 5). No výkony podávané hneď po oboch menštruáciách sú približne na rovnakej úrovni s minimálnymi rozdielmi. V čase medzi prvou a druhou menštruáciou gymnastky si môžeme tiež všimnúť podstatne dosť vysoký výkon podávaný touto gymnastkou s malým rozdielom asi týždeň pred nástupom druhej menštruácie, kedy nastal mierny pokles. V období počas menštruácie sa vyskytli aj dni, kedy gymnastka netrénovala, teda nepodávala žiaden výkon. No vo zvyšných dňoch menštruácie sme mohli z obrázku zistiť, že počas prvej menštruácie mal výkon gymnastky, vrátane voľných dní, skôr stúpajúcu tendenciu (z 3 bodov na 4), pričom pri druhej menštruácii je to viac kolísavý charakter (z 5 bodov na 3 a potom na 4).

Druhá sledovaná gymnastka s iniciálmi M.F. dostala prvú menštruáciu o rok skôr ako Z.C., teda už ako 13-ročná. Taktiež patrí do skupiny dievčat a žien s pravidelným priebehom menštruácie, hoci s 32 dňovým intervalom. Počas menštruácie máva bolesti, ktoré pravidelne tíši liekmi. Cvičenie počas silnej bolestivej menštruácie si reguluje podľa možnosti. Nástup menštruácie je u nej sprevádzaný bolesťou chrbta a obdobie, ktoré jej najviac vyhovuje na tréningovanie počas jednotlivých fáz ovulačného cyklu odsledované nemá.

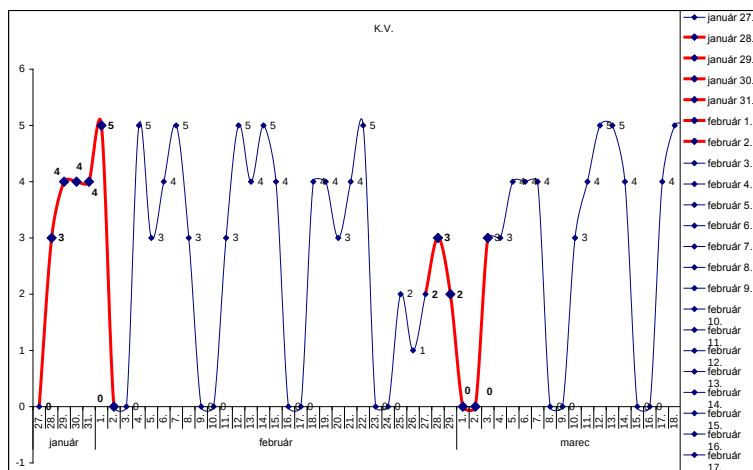
Obr. 2 Pribeh výkonnosti gymnastky M.F. počas sledovaného obdobia



Z výsledkov výskumu zisťovania výkonu podávaného u tejto gymnastky počas sledovaného obdobia si môžeme všimnúť v obr. 2 jej celkom vysoké hodnotenie za toto obdobie. Z toho vyplýva, nerátaním voľných dní hodnotených 0, že menštruácia, obdobie tesne pred ňou a tesne po nej, nijako výrazne neovplyvnila výkon gymnastky, hoci sa striedajú bodové hodnoty 3, 4 a 5. Avšak z celého sledovaného obdobia prevažujú dve hodnotenia najvyššej hodnoty, teda 4 a 5. Výnimkou bol priebeh prvej menštruácie, kedy sme sledovali kolísavú tendenciu podávania výkonu hodnoteného bodmi 2 a 3. Z uvedeného môžeme vyviesť záver, že výkonnosť tejto gymnastky za sledované obdobie, bez ohľadu na to či má alebo nemá menštruáciu, nie je dako výrazne obmedzená a znížená. A tak môže trénovať i podávať výkon bez väčších problémov a obťažností.

K.V. patrí do skupiny športovkýň, ktorá dostala prvú menštruáciu vo veku 14 rokov. Interval jej pravidelného krvácania a pravidelných bolestí je 30-dňový. Predmenštruačný syndróm (PMS) alebo taktiež predmenštruačná tenzia (PMT) sa u nej vyznačuje bolesťami chrbta. Tie si rovnako ako bolesti brucha počas menštruácie lieči dostupnými liekmi. Rovnako ako probandka M.F. patrí medzi dievčatá, ktoré ešte nemajú odsledovanú krivku svojej výkonnosti počas fáz ovulačného cyklu.

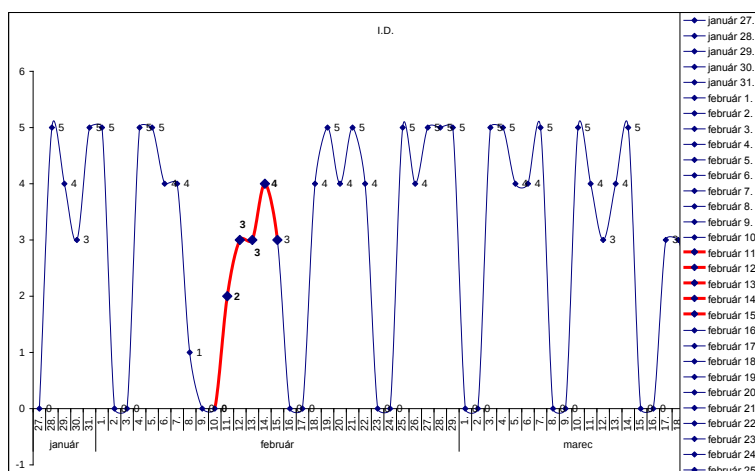
Obr. 3 Pribeh výkonnosti gymnastky K.V. počas sledovaného obdobia



Výkonnosť tretej gymnastky je na priemernej úrovni vzhľadom ku kolísajúcemu bodovému hodnoteniu. U tejto gymnastky má výkon podávaný počas prvej menštruácie stúpajúci charakter, ale už výkon podávaný počas druhej menštruácie, vrátane voľných dní, kolísava malým rozdielom v bodovom ohodnotení. Môžeme si z uvedeného obrázku 3 všimnúť výrazný pokles výkonu gymnastky jeden deň pred nástupom menštruácie ohodnotený iba minimálnym počtom bodov, a to 1. Oproti tomu zas obdobie tesne po oboch menštruáciách má buď rovnakú tendenciu ako po ukončení menštruácie alebo primerane stúpajúcu tendenciu. Inak však môžeme povedať, ako sme už uviedli na začiatku, že výkon podávaný touto gymnastkou, je medzi jednotlivými dvoma menštruáciami pomerne vyhovujúci a vyrovnaný.

Gymnastka I.D. patrí do skupiny športovkýň, ktoré dostali prvú menštruáciu taktiež v 14-tich rokoch. Interval jej krvácania sa vyznačuje síce pravidelnosťou, ale je zo všetkých sledovaných probandiek najdlhší (trvá 34-dní). Nástup krvácania u nej signalizujú špecifické chute na jedlo. Priebeh celej menštruácie sa vyznačuje bezproblémovým bezbolestným spádom, ktorý jej umožňuje pravidelne, bez akéhokoľvek obmedzenia, trénovať. Cvičí sa jej z toho dôvodu rovnako dobre počas celého cyklu.

Obr. 4 Priebeh výkonnosti gymnastky I.D. počas sledovaného obdobia



V prípade tejto štvrtej hodnotenej gymnastky (viď. obr. 4) si môžeme hneď na začiatok všimnúť, že počas sledovaného obdobia, ako jediná gymnastka zo všetkých, mala iba jednu menštruáciu, čo nám znemožňuje porovnávanie výkonu medzi dvomi. No i napriek tejto skutočnosti sa pokúsime vyhodnotiť výkon podávaný touto gymnastkou. Z obrázku je možné vyčítať výraznú klesajúcu tendenciu (zo 4 bodov na 1 bod) výkonu gymnastky v priebehu dvoch dní tesne pred menštruáciou. Avšak nástupom menštruácie začína výkonnosť gymnastky postupne stúpať na 4 body, ku koncu menštruácie mierne výkonnosť klesne, ale potom opäť stúpne až na hranicu 5-tich bodov. Inak je výkon gymnastky počas sledovaného obdobia nadpriemerný až výborný, pretože dosahuje najvyššie bodové ohodnotenie 4 a 5. Výnimkou sú iba dva dni mimo menštruácie, a to jedenásť dní pred menštruáciou a dvadsaťšesť dní po nej, kedy dosahuje výkon gymnastky priemerné hodnotenie 3.

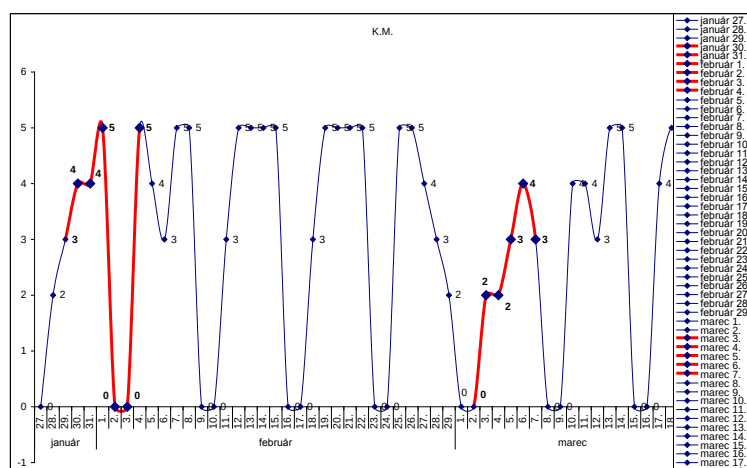
Vrcholové športovkyne sa v prevažnej väčšine vyznačujú nepravidelným priebehom menštruácie, ktorý je spôsobený množstvom rôznych faktorov. Najčastejšie k nim patria viacfázové tréningy, nabúravanie fyziologických procesov prostredníctvom prípravkov na

oddialenie menštruácie, presun cez časové pásma, a mnohé iné. Do tejto kategórie športovkýň patria aj ostatné dve sledované moderné gymnastky – K.M. a M.M.

K.M. sa okrem nepravidelného priebehu menštruácie vyznačuje tým, že prvú menštruáciu dostala ako 13-ročná. Nástup menštruácie je u nej sprevádzaný bolesťami chrbta. Pri krvácaní sa u nej občas vyskytnú bolesti brucha, ktoré si však nijako netíši. Menzes nepovažuje za dôvod, pre ktorý by mala nejakým spôsobom obmedzovať pohybové aktivity a tréningy. Cvičí teda pravidelne, v čase celého ovulačného cyklu. Fázu najväčšej výkonnosti počas jeho priebehu nemá odsledovanú rovnako ako M.M.

Obr. 5 vyhodnocuje výkon podávaný piatou gymnastkou v priebehu sledovaného obdobia. V tomto prípade môžeme opäť porovnávať výkonnosť medzi dvomi menštruáciami, pred ich nástupom, či po ich ukončení. Táto gymnastka podávala tesne pred nástupom prvej menštruácie výkon, ktorý mal stúpajúci charakter, ale tesne pred nástupom druhej menštruácie to bolo práve naopak. V priebehu oboch menštruácií počas obdobia sledovania má podávaný výkon tejto gymnastky stúpajúcu tendenciu, pričom príchodom dňa ukončenia menštruácií nastáva pri druhej mierny pokles vo výkone a následne vzostup mimo voľných dní.

Obr. 5 Priebeh výkonnosti gymnastky K.M. počas sledovaného obdobia



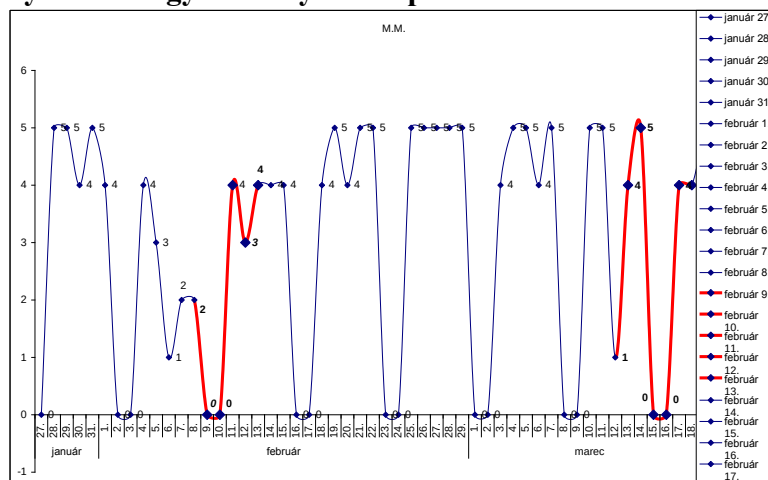
Medzi menštruáciami je výkon gymnastky pomerne dosť vysoký vzhľadom na hodnotenie v obrázku. Dochádza však i k pomalému stúpaniu výkonu, a to iba v dvoch prípadoch, kedy gymnastka nastupuje na tréning po dňoch voľna.

Probandka M.M. máva okrem nepravidelnej bolestivej menštruácie, ktorú si lieči podávaním liekov pravidelný každodenný pohyb, ktorý jej neobmedzuje ani krvácanie. Prvú menštruáciu dostala ako 14-ročná.

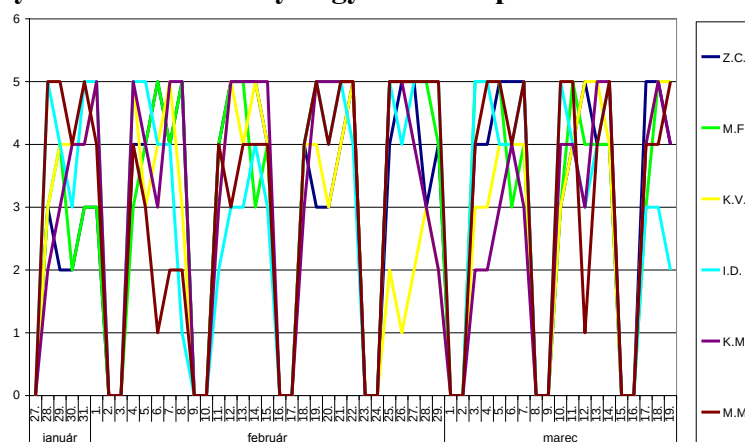
V obr. 6 možno na základe porovnania dvoch menštruácií tejto gymnastky skonštatovať kolísajúci priebeh jej výkonnosti. Rozdielnosť môžeme badať pred nástupom jednotlivých menštruácií, kde štyri pracovné dni pred prvou menštruáciou gymnastky, má výkon mierne klesajúcu tendenciu a štyri pracovné dni pred druhou menštruáciou je táto tendencia výkonu na rovnakej - vysokej úrovni. Za to po skončení obdobia menštruácie nastáva pomalé stúpanie. Následný výkon podávaný gymnastkou v priebehu medzi dvomi menštruáciami je miestami minimálne klesajúci i stúpajúci, avšak inak veľmi výrazne pozitívny a vysoko bodovo hodnotený.

V záverečnom obr. 7 uvádzame porovnanie priebehu, resp. prehľad výkonnosti moderných gymnastiek v sledovanom období.

Obr. 6 Priebeh výkonnosti gymnastky M.M. počas sledovaného obdobia



Obr. 7 Priebeh výkonnosti sledovaných gymnastiek počas sledovaného obdobia



ZÁVER

Zistením úrovne reálneho výkonu gymnastiek, ich sprievodných náležitostí prostredníctvom dotazníka a ich sumárnym spracovaním sme splnili cieľ diplomovej práce.

Vopred stanovené hypotézy sa nepotvrdili, resp. potvrdili ale iba čiastočne. Prvá hypotéza, ktorá pojednávala o dosahovaní najhoršej úrovne výkonnosti posledné dni pred nástupom menštruácie sa nám nepotvrdila. Priebeh výkonnosti u jednotlivých sledovaných gymnastiek bol individuálny a odlišný. Na naše prekvapenie dosahovali sledované probantky vysoké bodové skóre i tesne pred nástupom menštruácie. Rovnako sa nepotvrdila i druhá hypotéza, ktorá predikovala pokles výkonnosti u sledovaných gymnastiek po skončení menštruácie až do ovulácie, tzn. do 12-14 dňa po skončení krvácania. To isté, hoci vo väčšej miere, možno skonštatovať i o 3-tej hypotéze, ktorá predpokladala nepravidelnosť v priebehu menštruácie u sledovaných gymnastiek. Toto vopred stanovené tvrdenie platilo iba pre dve zo šiestich probandiek, čo potvrdzuje iba tretinovú úspešnosť.

Pri plnení jednotlivých úloh práce sme postupovali podľa ich vopred stanoveného logického poradia. Vybrali sme súbor probandiek, vyhovujúcich základnej pointe výskumu – menštruovaniu, predložili sme im k vyplneniu dotazník na zistenie náležitostí potrebných pre

komplexné zhodnotenie problematiky u jednotlivých gymnastiek, v sledovanom období sme zaznamenávali denne ich výkonnosť spolu s údajmi o nástupe krvácania a dĺžke jej trvania, zistené údaje sme štatisticky spracovali a vyvodili závery do praxe, čím sme splnili všetky stanovené a vytýčené úlohy práce.

ZOZNAM POUŽITÝCH ZDROJOV

GRMANOVÁ, S. - MATEJOVIČOVÁ, B. 1998. *Dospievanie dievčat z Nitry a okolia*. Bull. Slov. antropol. Spoloč pri SAV, Bratislava. 1: 28-32. ISBN 80-968113-4-7

JANČOKOVÁ, Ľ. 2000. *Biorytmy v športe. (S úvodom do chronobiológie)*. FHV UMB, Banská Bystrica. ISBN 80-8055-395-5

JANČOKOVÁ, Ľ. 2000. *Vplyv športového tréningu na formovanie a priebeh menštruačného cyklu u vrcholových športovkýň*. In.: Vrchlový športový výkon a spôsob života. KTVŠ MTF STU, Trnava.

MACHOVÁ, J. 2002. *Biologie člověka pro učitele*. Univerzita Karlova v Praze, Karolinum.

MATEJOVIČOVÁ, B. 2002. *Somatické a psychosexuálne dospievanie dievčat*. Časopis Česká antropologie 52. Olomouc

NAGYOVÁ, S. - ORLÍKOVÁ, M. - NAGY, T. - MATEJOVIČOVÁ, B. 2007. *Sezónnosť a nástup menarché u bratislavských dievčat*. Slov. Antropol., 10 (2): 53-58

http://www.employment.gov.sk/new/get_file.php?SMC=1&id=2210

http://www.divemed.sk/cl_zeny.html#menarche

<http://www.infodrogy.sk/index.cfm?module=Glossary&page=index>

SUMMARY

MENSTRUAL AND OVARIAN EFFECT OF CYCLE PERFORMANCE LEVEL REMOVING MODERN GYMNASTIEK

Watching biorhythms in modern gymnastiek we have in previous contributions and work longer-term deal and now on several levels. Never yet, however we did not address their specific area - menstruation. This was caused both by the fact that we biorytmické examined changes in general with regard to their performance during the day and week. The specification of the aforementioned area at that time was also for their school-age or possible. Onset of menarche in the period but are no longer our probandky behind and allow us to deepen our research. Monitoring the performance of women in relation to the menstrual cycle has its particular merits that this physiological process is regularly in women and therefore may also affect their performance regularly.

Keywords: biorhythm, menstruation, ovarian cycle, performance, modern gymnast

KOMPENZAČNÍ A NÁPRAVNÁ CVIČENÍ VE SPORTOVNÍM TRÉNINKU PLAVÁNÍ S PLOUTVEMI

Zbyněk SVOZIL - Jitka DOSTÁLOVÁ

Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc, Česká republika

RESUMÉ

Práce řeší zásady kompenzačního cvičení v aplikaci na sportovní trénink plavání s ploutvemi. V praktické části práce je zpracována doporučená sestava cviků kompenzující jednostranné zatížení plavců s ploutvemi včetně popisu cviků.

Klíčová slova: cvičení, kompenzační cvičení, plavání s ploutvemi, svalové dysbalance

ÚVOD

Prioritním předpokladem dosahování vysokých sportovních výkonů je optimální funkční stav hybného systému s fyziologickým tvarem páteře. Kompenzační cvičení prováděné všemi sportovci bez rozdílu kalendářního věku a stupně trénovanosti jsou proto nutnou složkou každého kvalitního tréninkového procesu. (Bursová, 2005, 35).

Přestože množství a dostupnost informací v poslední době není hlavním problémem ani ve sportovní přípravě, ne vždy dokážeme tyto informace správně používat. Příkladem toho je špatné nebo vůbec žádné zařazení protahovacích cvičení ve sportovním tréninku nejen plavání s ploutvemi v mnoha klubech.

Předpokladem pro dlouhodobé a úspěšné sportování či rekreační pohybová aktivita (PA) je dobré zdraví a udržování dobré fyzické kondice. Vrcholový sport, ale i rekreační PA však často svou prioritou ve výkonu právě zdraví spíše poškozují. Vhodná kompenzační cvičení mohou nepříznivé dopady přetěžování organismu úspěšně tlumit nebo i odstraňovat (Dostálová, 2009). Příspěvek čerpá z poznatků závěrečné bakalářské práce Jitky Dostálové obhájené v roce 2009 na FTK UP Olomouc.

CÍLE

Hlavním cílem práce je vytvořit přehlednou a názornou doporučenou sestavu cviků kompenzující jednostranné zatížení sportovců při závodním plavání s ploutvemi. Součástí tohoto sborníku cviků je popis jednotlivých cviků a zásady pro jejich správné provedení, doporučení na vhodné zařazení kompenzačních cvičení do tréninkové jednotky, resp. tréninkového cyklu.

Dílčí cíle

Deskripce plavání s ploutvemi a pohybu při plavání s ploutvemi, rozbor a vyhodnocení kritických fází pohybu plavce.

Sestavení, popis posilovacích, uvolňovacích a kompenzačních cvičení ve sportovním tréninku plavání s ploutvemi i s doporučeným způsobem dávkování.

Vytvoření sestavy kompenzačních cvičení jako metody prevence i nápravy dysbalancí u sportovců, plavců s ploutvemi.

METODIKA

Plaváním s ploutvemi se rozumí pohyb s monoploutví nebo dvěma ploutvemi na vodní hladině nebo pod vodou s použitím vlastní svalové síly sportovce a bez použití jakéhokoliv mechanismu nepoháněného svalovou silou. „Ploutvové plavání je realizováno s kratšími či delšími ploutvemi nebo s monoploutví pro obě končetiny. První dvě formy využívají střídavé

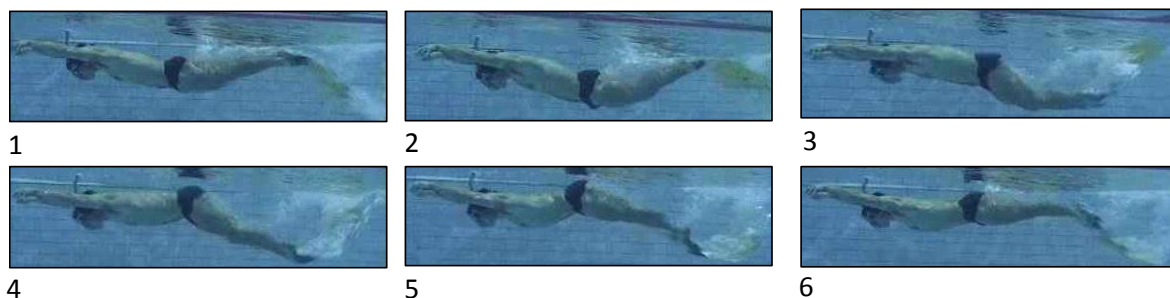
práce dolních končetin. Plavání s monoploutví umožňuje nejvyšší působení propulzních sil pro pohyb vpřed.“ (Dvořák, Kračmar & Smolík, 2009).

Východiskem pro vytvoření práce bylo studium literatury, rozbor „ploutvového pohybu“, se zaměřením na nadměrně zatížené svalové partie, zkušenosti s trenérskou prací ve sportovním Klubu sportovních potápěčů Olomouc.

Jako figurantky byly vybrány reprezentantky České republiky v plavání s ploutvemi, členky KSP Olomouc, držitelky rekordů České republiky v plavání s ploutvemi Zuzana Svozilová a Markéta Svozilová.

VÝSLEDKY

Rozbor pohybu



Obrázek 1. Popis ploutvového pohybu (Svozil, 2001)

Při plavání s ploutvemi dochází k nefyziologickému namáhání svalového aparátu již ve výchozí pozici (obrázek 1, pozice 1), ve které je tělo v hydrodynamické splývavé poloze s horními končetinami ve vzpažení s propnutými lokty, které jsou maximálně přitisknuty k hlavě. Po celou dobu jsou do tohoto pohybu zapojeny mezilopatkové svaly a trapézový sval. Druhým nadměrně zatíženým místem v základní poloze jsou hlezenní klouby, které jsou pokud možno co nejvíce propnuty, tak aby nárt tvořil s holenní kostí nulový úhel.

Ve fázi „náběru“ na záběr (obrázek 1, pozice 2) je patrné „lukovité“ prohnutí celého těla při kterém dochází k výraznému zkrácení bederní svaly, protažení břišních svalů a protažení bedrokyčlostehenního svaly. Zároveň se do tohoto pohybu zapojuje také široký zádový sval a velký hýžd'ový sval.

Pro samotný aktivní záběr (obrázek 1, pozice 3 až 5) je rozhodující pohyb pánve směrem vzhůru a opět prohnutí v bedrech. Dominantní záběr vykonává přímý stehenní sval, dále se pohybu zapojují bedrokyčlostehenní svaly, velký hýžd'ový sval, lýtkové svaly a svaly a šlachy nohy, jelikož zde dochází k maximálnímu propnutí nártu. Požadavek na propnutá kolena extrémně zatěžuje flexory kolenního kloubu.

Nejvíce namáhané části těla při plavání s ploutvemi jsou:

trapézový sval, podlopatkové a mezilopatkové svaly, ramenní kloub, čtyřhranný sval bederní, přímý břišní sval, bedrokyčlostehenní sval, čtyřhlavý sval stehenní, flexory kolenního kloubu, trojhlavý sval lýtkový, svaly nohy (dorzální strana).

Doporučený počet opakování a frekvence cvičení:

- uvolňovací cviky – 5-10 cviků, každý den
- protahovací cviky – výdrž 10-30 sekund, při cvičení s fází uvolnění je tato fáze 2-3 sekundy, minimálně dvě opakování cviku, nejméně 3krát týdně, nejlépe denně
- posilovací cviky – počet cviků v sérii podle svalových partií horní končetiny a trup 8-12 cviků

dolní končetiny 12-20 cviků
svaly břišního lisu – nad 20 cviků
pro redukci hmotnosti 20-30 cviků

2-3 série s intervalem odpočinku 1-2 minuty podle intenzity zatížení, pro úspěšné dosažení hypertrofie svalů je nutná fáze zotavení, proto jednotlivé svalové skupiny při posilování střídáme ideálně ob den.

Použité zkratky:

ZP – základní poloha

KP – konečná poloha

Bílá šipka – označuje požadovaný směr pohybu

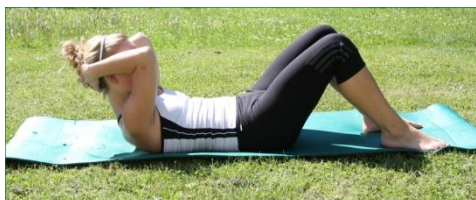
Červená šipka – označuje chybně provedený pohyb, který má vliv na správné provedení.

Uvolňovací cvičení (příklady)

Trapézový sval



a. ZP



b. KP

Obrázek 2a, b. Uvolňovací cvik trapézového svalu v lehu na zádech pokrčmo – předklon hlavy

Popis cviku: leh na zádech, dolní končetiny pokrčené v kolenou leží chodidla na podložce, horní končetiny pokrčené v lokti, ruce v týl (obrázek 2a). S výdechem předklon hlavy, brada směřuje do hrdelní jamky, lokty směřují vpřed. Současně se zapojují i svaly v oblasti šíje (obrázek 2b).

Chyba: předsunutí brady.

Modifikace: cvik je možné provádět také v sedu nebo ve stoje. Horní končetiny působí na hlavu zlehka a pohyb je pomalý. Nesmí dojít k bolestivosti.

Čtyřhranný sval bederní



a. ZP



b. KP



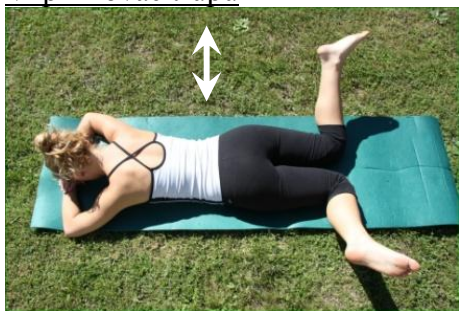
c. Chybné provedení

Obrázek 3a, b, c. Uvolňovací cvik bederního svalu v lehu na zádech – hluboký nádech

Popis cviku: V lehu na zádech (obrázek 3a) provedeme hluboký výdech do břicha. Bedra se prohnu směrem do podložky (obrázek 3b). Cvik se provádí opakovaně.

Chyba: zadržení dechu a prohnutí v bedrech směrem vzhůru (obrázek 3c).

Vzpřimovač trupu



ZP

Obrázek 4. Uvolňovací cvik vzpřimovače trupu v lehu na břiše – kývání pánví

Popis cviku: v lehu na břiše čelo opřené a hřbet ruky, dolní končetiny ohnuté v kolenou.

Provádíme pohyb pánví do stran. (Obrázek 4)

Hlezenní kloub a dorsální část nohy



a. ZP



b. KP

Obrázek 5a, b. Uvolňovací cvik hlezenního kloubu – kroužení

Popis cviku: v lehu na zádech uchopíme pokrčenou dolní končetinu za koleno a kroužíme nohou v hlezenním kloubu (Obrázek 5a, b). Cvik se provádí na obě strany.

Specifické protažení ve vodě.

Popis cviku: specifickým uvolněním hlezenního kloubu je plavecký způsob prsa, při kterém se plošky nohy „odrážejí“ od vody a tím dochází k opačnému zatížení než při delfínovém vlnění.

Kontraindikace: tento typ kompenzace není vhodný při problémech s kolenními klouby.

Posilovací cvičení (příklady)

Břišní svaly



a. ZP

Obrázek 6. Posilovací cvik břišních svalů – vzpor ležmo na předloktí

Popis cviku: vzpor ležmo s podporou o předloktí (obrázek 6a), zpevněný trup i hýždě, hlava je v prodloužení trupu. Tímto cvikem se současně posiluje přímý břišní sval i šikmé břišní svaly.

Chyba: prohnutí v bedrech (obrázek 6b) nebo vysazení pánve směrem vzhůru a záklon hlavy.

ZÁVĚRY

- Správně provedená kompenzační cvičení hrají velkou roli v efektivizaci tréninkového procesu.
- Byla vytvořena sestava kompenzačních cvičení vhodných pro sportovní trénink plavců s ploutvemi se zaměřením na nejvíce zatížené svalové partie.
- Vytvořena sestava kompenzační cvičení tvoří 25 uvolňovacích cvičení včetně 3 spinálních.
- Protahovacích cvičení je celkem 12 a jsou zaměřeny na nejvíce zkrácené svaly.
- Posilovacích cvičení je celkem 13 a jejich účinek je zaměřen na svaly a antagonisty nejvíce zkrácených svalů.

REFERENČNÍ SEZNAM

- Bursová, M. (2005). *Kompenzační cvičení*. Praha: Grada Publishing.
- Dostálová, J. (2009). *Kompenzační cvičení ve sportovním tréninku plavání s ploutvemi*. Bakalářská práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Dvořák, T., Kračmar, B., & Smolík, P. (2009). *Vliv alternativní lidské lokomoce na pohybovou soustavu*. Retrieved 4. 6. 2009 from the World Wide Web <http://www.ftvs.cuni.cz/katedry/spp/voda/doc/alternat.doc>
- Svozil, Z., & Smolík, P. (2001). Plavání s ploutvemi – učební postup. In P. Tilinger, A. Rychtecký, & T. Perič (Eds). *Sborník příspěvků na národní konferenci "Sport v České republice na začátku nového tisíciletí" 2. díl* (pp. 381-385), Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu. Stránka: 5
- ISBN 80-86317-12-9

SUMMARY

The thesis solves principles of compensatory exercises generally. There are some more details mentioned relating to main subject and sports training of finswimming in the coherent parts. The recommended formation of exercises which compensate a finswimmers' one-sided load is elaborated. This labor includes description of the formation of exercises in the additional part.

ASYNCHRÓNNY EFEKT VŠEOBECNÝCH TRÉNINGOVÝCH UKAZOVATEĽOV VZHLADOM K POHYBOVEJ VÝKONNOSTI V BASKETBALE

Pavol HORIČKA

Katedra Telesnej výchovy a športu, PF UKF Nitra, Slovensko

RESUMÉ

Autor sa v príspevku zaoberá intraindividuálnym hodnotením účinnosti vybraných všeobecných tréningových prostriedkov na zmeny ukazovateľov všeobecnej a špeciálnej pohybovej výkonnosti basketbalistu- podkošového hráča. Výkonnosť vo vybraných ukazovateľoch a najmä jej zmeny v priebehu sledovaného obdobia sú určované predovšetkým variabilitou tréningových prostriedkov, ich charakterom a úrovňou realizácie, zistili sme premenlivý charakter účinnosti prostriedkov s rôznymi časovými posunmi ich vplyvu

Kľúčové slová: basketbal, regresná analýza, prostriedky zaťaženia, pohybová výkonnosť

PROBLÉM

Poznanie štruktúry športového výkonu v basketbale a jeho podmieňujúcich faktorov vo vzťahu k účinnosti tréningového procesu a jeho jednotlivých prostriedkov je základným východiskom pri hodnotení tréningového zaťaženia (Nykodým, 2006). Preto sa venujeme efektívnosti tréningového procesu z hľadiska štruktúry všeobecných tréningových ukazovateľov, nakoľko sa nám javia ako dôležité v rámci tréningového procesu pre jeho analýzu a perspektívny rast športovej výkonnosti jednotlivca či družstva.

Multifaktoriálny charakter štruktúry športového výkonu v basketbale a súčasný stav riešenia tejto problematiky nám neumožňuje exaktne definovať „váhu“ determinujúcich činiteľov výkonu tak z individuálneho hľadiska, ako aj z hľadiska výkonu družstva. Zdôrazňujeme veľký význam poznania faktorov štruktúry športového výkonu, pričom je treba poukázať na nutnosť riešiť otázky týkajúce sa charakteru faktorov, ich vzájomných vzťahov, stupňa významnosti faktorov a ich časové postavenie.

Pôsobením tréningových podnetov sa narúša vnútorné prostredie a vplyvom autoregulačných procesov dochádza k zvládnutiu entropie (neusporiadanosti) vnútorného systému a v dôsledku toho k adaptácii (Brittenham, 1995; Emma, 2003; Laczo, 2005). Je zrejmé, že vytvorenie dostatočného adaptačného efektu je možné len v tréningovom procese s adekvátnou intenzitou zaťaženia. Možno ju kvantifikovať parametrami odozvy organizmu na zaťaženie (srdcová frekvencia, krvný laktát) a pod.

Dĺžka hlavného obdobia v basketbale však spôsobuje nadmerné vyčerpanie organizmu. Vzniká potreba celého komplexu procedúr účinnej regenerácie síl, doplnkovej výživy, priebežnej kontroly zdravotného stavu a podobne.

O obsahovej stránke tréningového procesu vypovedajú tréningové prostriedky. Prostriedkami v basketbalovom tréningu rozumieme súbor pohybových činností (všeobecné pohybové schopnosti a špeciálne basketbalové zručnosti), ďalej prostriedky teoretickej, technickej a psychologickéj prípravy, regenerácie, pedagogickej a telovýchovno – lekárskej kontroly tréňovanosti a ďalšie.

Pri realizácii športovej prípravy sa stretávame so nasledovnými osobitosťami:

- enormná dĺžka hlavného obdobia (6 – 8 mesiacov);
- športová forma je počas hlavného obdobia premenlivá a nie je možné ju udržať na maximálnej úrovni niekoľko mesiacov; odborné názory sa zhodujú v tom, že športovú formu je v športových hrách možné udržať 2 mesiace;

– počet zápasov 1 – 2 za týždeň a 40 až 50 za rok.

Z týchto dôvodov sa čoraz väčší dôraz kladie na prostriedky účinnej regenerácie, stravovacieho a pitného režimu, spánku, kompenzácie pohybového zaťaženia a ďalších všeobecných tréningových ukazovateľov. Intraindividuálnym sledovaním účinnosti tréningového zaťaženia sa venuje malá pozornosť.

Zdokonalenie riešenia intraindividuálnej závislosti medzi tréningovým zaťažením metódou korelácie a regresie časových radou priniesli práce Záhorca (1989) a ďalších autorov. Tieto práce spája pohľad na štruktúru tréningového zaťaženia a zmenami v kritériách jeho účinnosti u mládeže a dospelých a na rôznych úrovniach výkonnosti, či športových odvetví.

METÓDY

Nami sledovaný jednotlivec bol reprezentant Slovenska B. T. narodený 16. 8. 1983 v Nitre. Jeho telesná hmotnosť bola 106 kg. Telesná výška bola na začiatku hlavného obdobia rovnako ako na konci 104 cm.

Vo výskumnej práci sme použili metódu “ex post facto“, ktorá bola charakterizovaná nasledovnými parametrami:

Počet týždenných tréningových cyklov /24/

Počet ukazovateľov všeobecnej a špeciálnej pohybovej výkonnosti (kritériá) /8/

Počet tréningových prostriedkov – všeobecných ukazovateľov – 5

U probanda sme evidovali nasledovné ukazovatele (nezávislé premenné):

1. sila [min] – cvičenie v posilňovni podľa tréningového plánu,
2. rýchlosť [min] – člnkové behy na akustický resp. optický signál z rôznych polôh; 4 x 10m; 4 série; interval odpočinku medzi opakovaniami 60s, medzi sériami 2 min; $I_{\max}$; HF;
3. vytrvalosť [min] – člnkové behy 4 x 28m; 2 série; interval odpočinku medzi opakovaniami 2 minúty, medzi sériami 3 min; I_{submax} ; HF;
4. ohybnosť [min] – komplex strečingových cvičení zameraných na hlavné svalové skupiny
5. koordinácia [min] – rozličné formy chôdze a behov vpred a vzad, s obratmi so zmenou smeru, tempa, frekvencie krokov na akustický resp. optický signál, odrazmi; cvičenia s loptami (vedenie lopty, prihrávky) ; štarty z rôznych polôh (po obrate, výskoku) a pod. ;

Na testovanie pohybovej výkonnosti sme použili batériu testov špeciálnych basketbalových zručností (Hirtz, 1985, Rehák – Ivičič, 1986). Testy testovacej batérie sú štandardizované :

T1. Rufierova skúška

T2. Člnkový beh 10 x 5

T3. Skok do diaľky z miesta

T4. Ľah – sed

Na konci každého týždenného mikrocyklu sme realizovali batériu testov všeobecnej a špeciálnej výkonnosti. Na spracovanie a vyhodnotenie výskumných údajov o prostriedkoch tréningového zaťaženia, všeobecnej a špeciálnej pohybovej výkonnosti získaných v týždňových cykloch športovej prípravy sledovaného basketbalistu sme použili nasledovné metódy:

- základné štatistické charakteristiky polohy a rozptylu, extrémne a sumárne hodnoty - aritmetický priemer, maximum, minimum, suma, medián;
- párovú korelačnú a regresnú analýzu časových radov v synchronnom a asynchronnom vyjadrení vzťahu medzi prostriedkami tréningového zaťaženia a ukazovateľmi pohybovej výkonnosti (kritériálnymi ukazovateľmi). Sledované parametre sme posudzovali na hladine významnosti 10%.

VÝSLEDKY

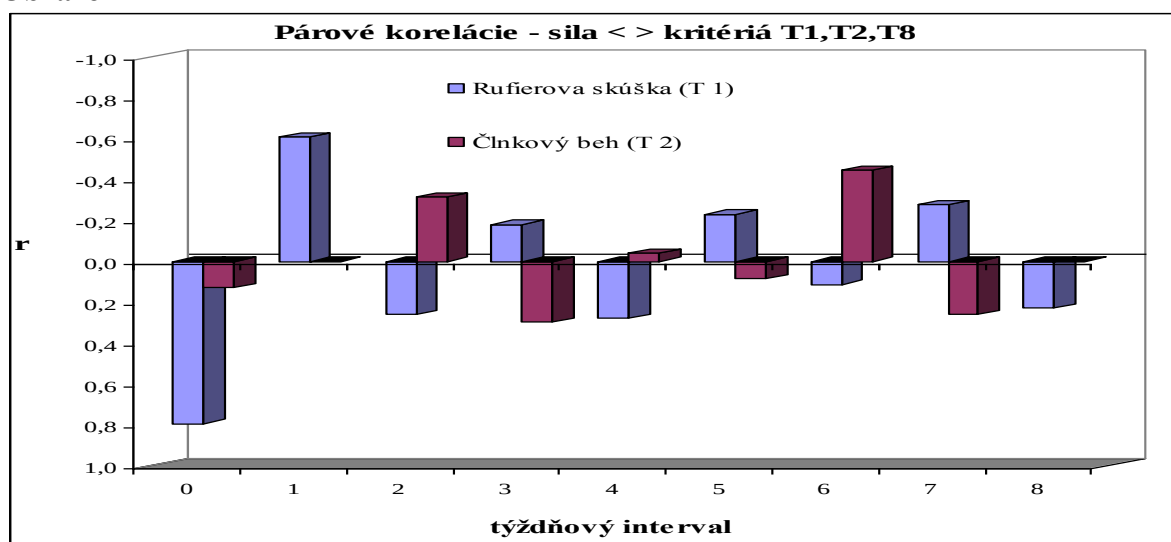
V tabuľke 1 uvádzame základné štatistické charakteristiky vybraných ukazovateľov a ukazovateľov pohybovej výkonnosti.

Tabuľka 1 Základné štatistické charakteristiky vybraných ukazovateľov a ukazovateľov pohybovej výkonnosti

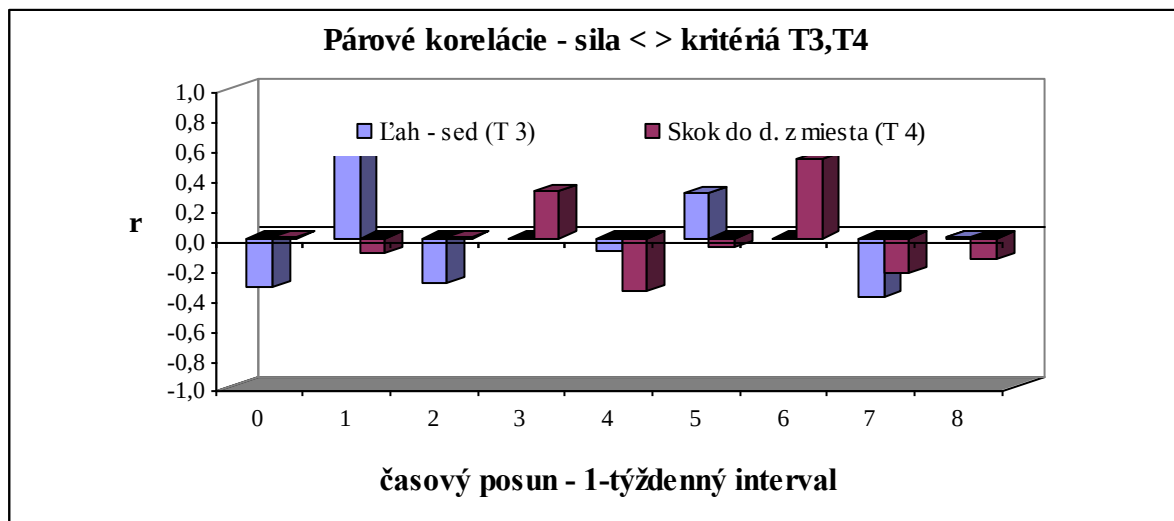
Ukazovatele (tr. prostriedky, kritériá)	Základné štatistické ukazovatele					
	x	s	min.	max.	median	suma
sila [min]	131.46	18.04	65	153	135	3155
rýchlosť [min]	7.58	5.43	0	28	8	182
vytrvalosť [min]	3.83	3.37	0	10	4	92
ohybnosť [min]	42.42	7.44	24	56	41	1018
koordinácia [min]	10.25	5.64	0	22	10	246
T 1 (s)	11.68	0.46	10.99	12.61	11.615	280.25
T 2 [počet]	13.04	1.57	10	15	13	313
T 3 [počet]	40.58	2.19	34	43	41	974
T 4 (s)	6.93	0.37	6.24	7.51	6.91	166.36

Rozdielny charakter účinnosti pozorujeme v prípade prostriedku tréningového zaťaženia „sila“. Závislosť medzi časom posilňovania svalstva celého tela a prírastkami výkonov v kritériálnych ukazovateľoch sa prejavila v prípade telesnej zdatnosti (T 1) záporne (synchronne) a následne kladne s posunom 1 týždňa (obr. 1.). Výrazne vysoká hodnota korelačného koeficientu ($r = 0,792$) z hľadiska synchronného usporiadania vzťahu prostriedku a ukazovateľa T 1. V ďalšom období má účinnosť vlnovitý charakter (podobne T 8) s klesajúcou tendenciou. Pozitívny vplyv zaznamenávame tiež na úroveň bežeckej rýchlosti (T 2) s 6 týždenným časovým posunom, na dynamickú silu brušného svalstva (T 3) s posunom 1 týždňa (obr. 2.), na odrazovú výbušnosť dolných končatín (T 4) s posunom 6 týždňov a špeciálnu zručnosť (T 8) s časovým posunom 8 týždňov.

Obrázok 1

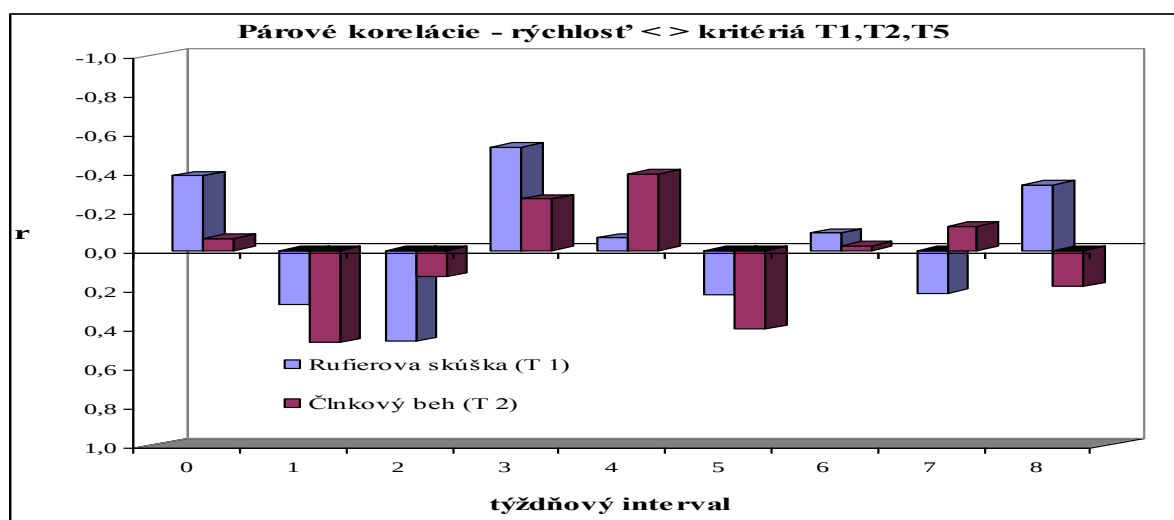


Obrázok 2



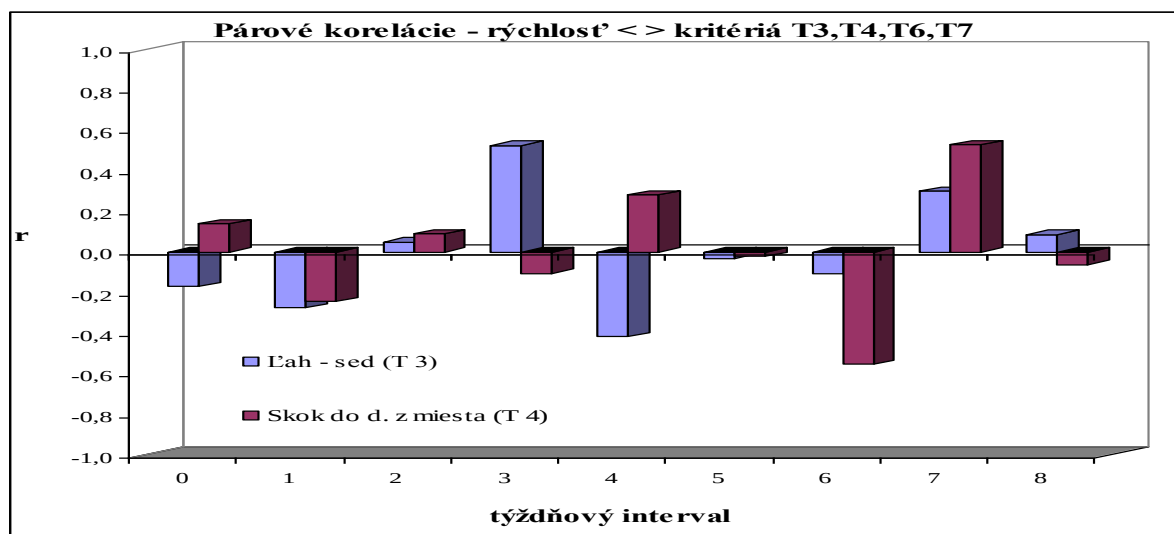
Pri posudzovaní účinnosti vplyvu prostriedku tréningového zaťaženia – „rýchlosť“ vzhľadom na výkony v sledovaných ukazovateľoch pozorujeme značne diferencovaný vzťah prejavujúci sa jednak variabilitou korelačných koeficientov a jednak aj ich obojstrannou polaritou (obr. 3., 4.). Z hľadiska synchronného usporiadania vzťahu objemu prostriedku zaťaženia a výkonov v kritériálnych ukazovateľoch sa prejavil významne len v prípade ukazovateľa T 1.

Obrázok 3



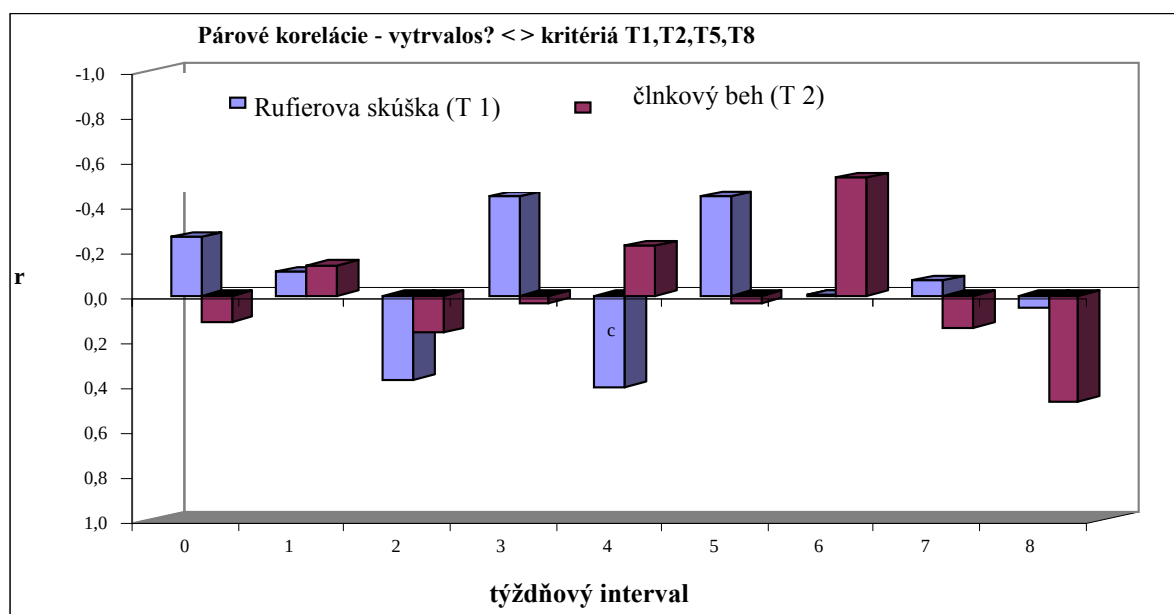
Väčšiu rozmanitosť tohto vzťahu pozorujeme z hľadiska asynchronného usporiadania. Uvedený prostriedok tréningového zaťaženia pôsobí s časovým oneskorením 1 týždňa na úroveň bežeckej rýchlosti (T 2) negatívne, s časovým oneskorením 2 týždňov na telesnú zdatnosť, dribling a strelbu (T 1, T 5 a T 6) negatívne, s časovým oneskorením 3 týždňov na telesnú zdatnosť (T 1), dynamickú silu brušného svalstva (T 3) a dribling (T 5) pozitívne, s časovým oneskorením 4 týždňov na bežeckú rýchlosť T 2 pozitívne, s časovým oneskorením 5 týždňov na dribling (T 5) pozitívne a na strelbu a rýchlosť obranného pohybu (T 6 a T 7) negatívne. U odrazovej výbušnosti dolných končatín (T 4) predchádza pozitívny vplyv v 6. týždni negatívnemu v 7. týždni. Pozoruhodný je rapídny nárast účinnosti od 3. týždňa u viacerých kritériálnych ukazovateľov.

Obrázok 4



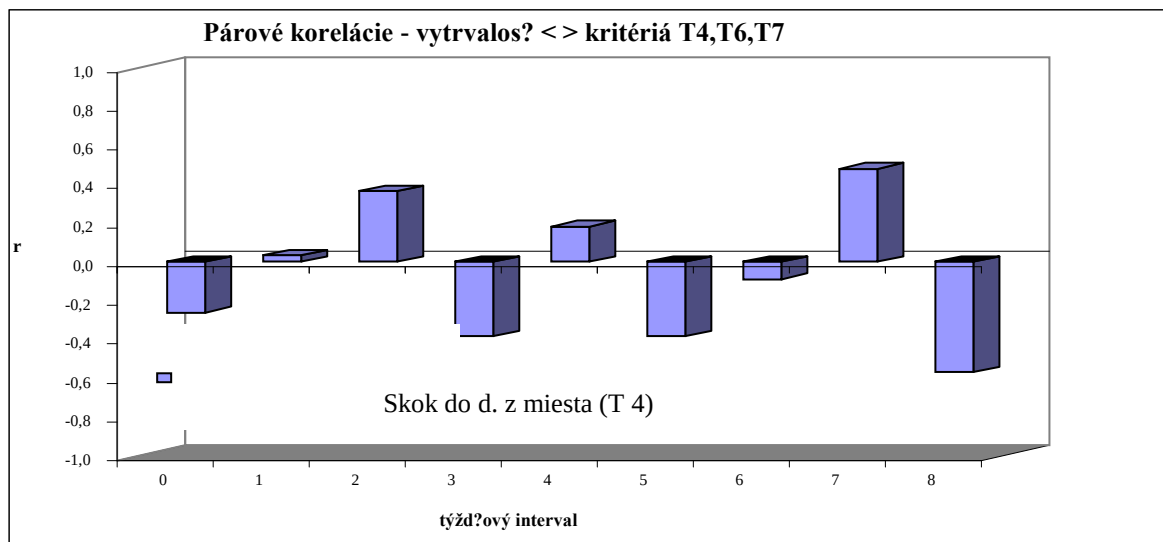
Priebeh závislosti zmien dosahovaných hodnôt kritériálnych ukazovateľov a objemu vykonávania prostriedku tréningového zaťaženia „vytrvalosť“ vykazuje vlnovitý charakter. Dominantný účinok uvedeného prostriedku sa prejavil tak v pozitívnom ako aj v negatívnom smere. V pozitívnom smere vo vzťahu k telesnej zdatnosti (T 1) s časovým posunom 3 a 5 týždňov, k bežeckej rýchlosti (T 2) s časovým posunom 6 týždňov (obr. 5), k odrazovej výbušnosti dolných končatín (T 4) s časovým posunom 7 týždňov, streľba (T 6) s časovým posunom 1 a 6 týždňov, k obrannému pohybu (T 7) s časovým posunom 1, 4 a 6 týždňov (obr. 140.) a k špeciálnej zručnosti (T 8) s časovým posunom 4 týždne. Zaznamenali sme však negatívny vplyv a to najmä na úroveň telesnej zdatnosti (2. a 4. týždeň) a odrazovú výbušnosť dolných končatín (3., 5. a 8. týždeň), kedy negatívny vplyv s časom narastal (5,6). Prekvapujúce je pozitívne pôsobenie uvedeného prostriedku na úroveň streleckej zručnosti (posun 1 a 6 týždňov), napriek skutočnosti, že charakterizovaný prostriedok zaťaženia „vytrvalosť“ neobsahoval činnosti zahrňujúce streľbu.

Obrázok 5



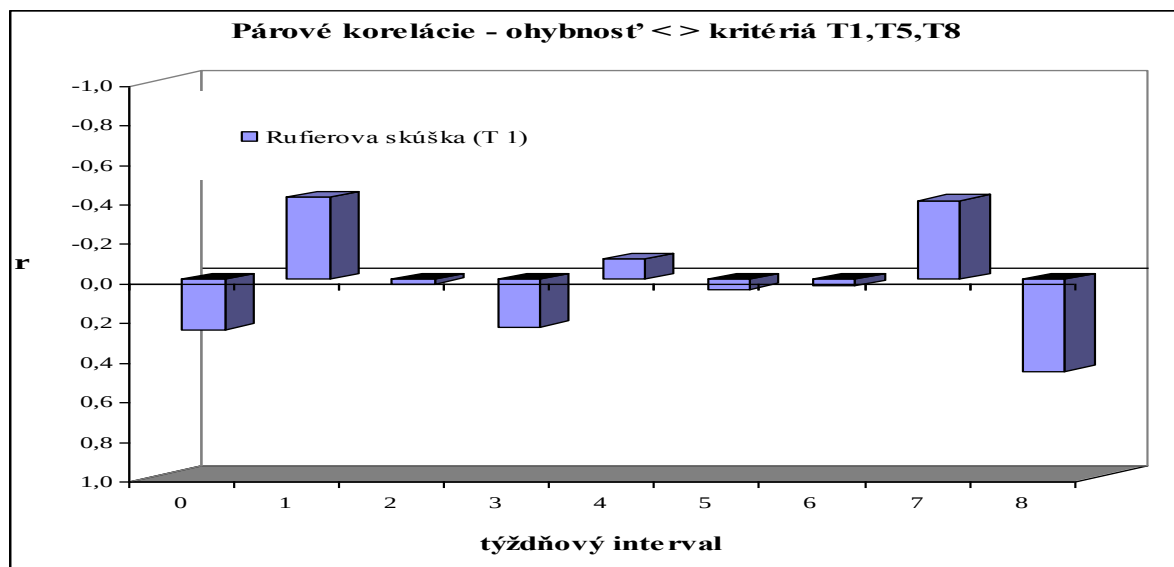
Vplyv prostriedku tréningového zaťaženia „ohybnosť“ na zmeny výkonnosti v kritériálnych ukazovateľoch v týždenných intervaloch súťažného obdobia je charakterizovaný diferenciaciou korelačných koeficientov (obr. 7. a 8.).

Obrázok 6



Pozitívny adaptačný efekt pozorujeme výlučne v prípade asynchrónneho vzťahu u ukazovateľov: telesná zdatnosť (T 1; 1 týždenný časový posun), dynamická sila brušného svalstva (T 3; 1 a 4 týždenný časový posun), odrazová výbušnosť dolných končatín (T 4; 6 týždenný časový posun) a špeciálna zručnosť (T 8; 1 týždenný časový posun). Najvyššiu účinnosť prostriedku zaznamenávame na ukazovateľ technického charakteru - dribling (T 5) s 2-týždňovou periodicitou (posun 2., 4. a 6 týždňov) pôsobenia. Vplyv uvedeného prostriedku pripisujeme skôr pravidelnosti v jeho využívaní ako diferenciacii v objeme vykonávania.

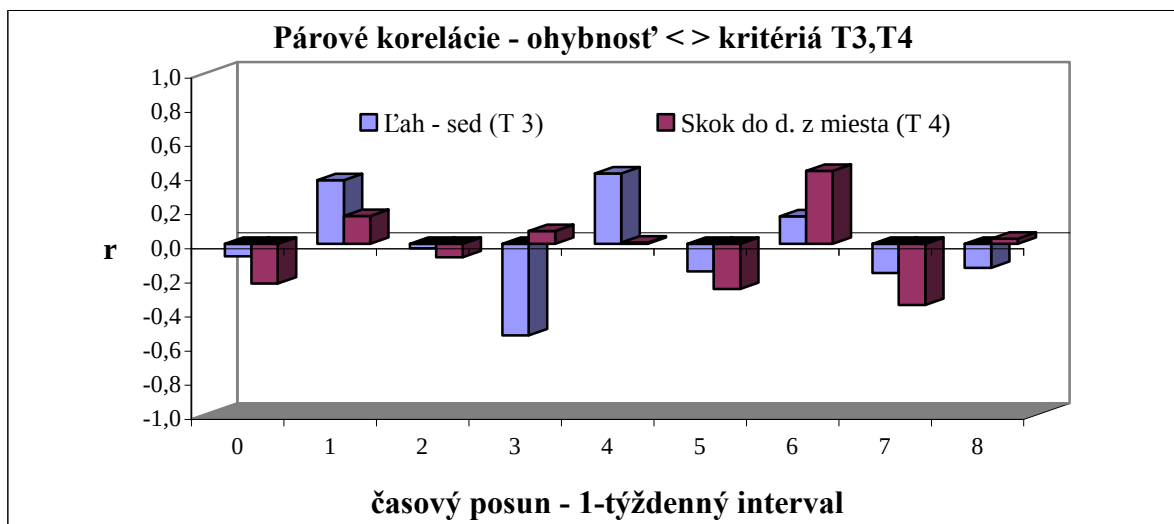
Obrázok 7



V týždenných intervaloch športovej prípravy basketbalistu BT sa vplyv tréningových prostriedkov „koordinácia“ na jednotlivé výkony v kritériálnych ukazovateľoch prejavil značne diferencovane vo všetkých smeroch. V synchronnom usporiadaní zaznamenávame pozitívny efekt uvedeného prostriedku u driblingu (T 5) a súčasne aj u špeciálnej zručnosti (T 8). Účinok prostriedku zameraného na rozvoj koordinačných schopností vo vzťahu

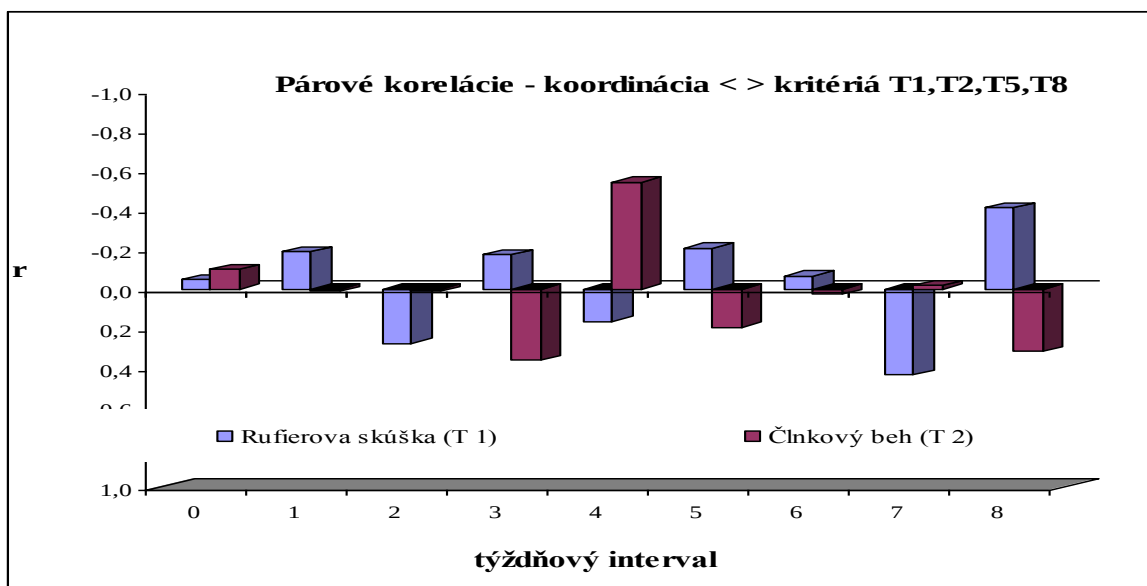
k ukazovateľu T 8 sa v pozitívnom smere prejavil synchronne a v 8. týždni nadobudol dokonca záporné hodnoty (obr. 9). V asynchronnom usporiadaní údajov registrujeme pozitívne pôsobenie prostriedku na úroveň bežeckej rýchlosti (T 2) so 4 týždenným časovým posunom, dynamickej sily brušného svalstva (T 3) a driblingu (T 5) s 8 týždenným posunom, streľby (T 6) s 1 týždenným posunom.

Obrázok 8

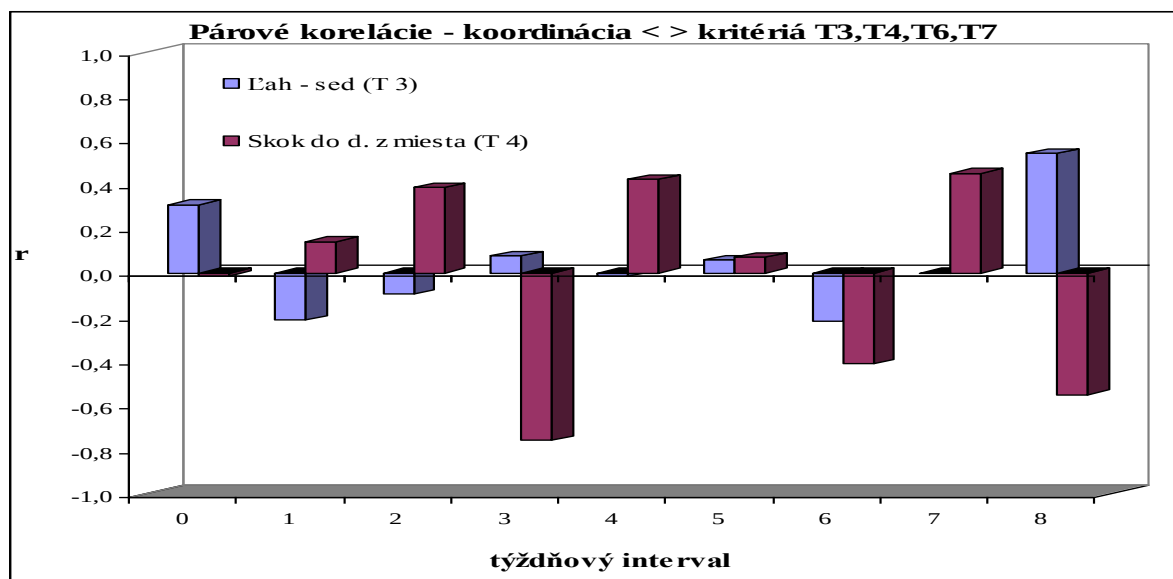


Výrazne sa prejavil aj negatívny účinok, a to najmä u odrazovej výbušnosti dolných končatín (T 4) s 3 a 8 týždenným posunom (obr. 10.). Výkonnosť basketbalistu u tohto ukazovateľa (T 4) štatisticky významne koreluje s objemom zaťaženia prostriedku až v piatich prípadoch, z toho pozitívne s posunom 2, 4 a 7 týždňov a negatívne s posunom 3 a 8 týždňov. Výlučne negatívne sa vplyv prostriedku prejavuje u ukazovateľov T 1 (posun 7 týždňov) a T 7 (posun 5 týždňov).

Obrázok 9



Obrázok 10



ZÁVERY

Zmeny všeobecnej pohybovej výkonnosti boli určované predovšetkým prostriedkami kondičnej prípravy, niektorými prostriedkami s charakterom prípravnej hry a čiastočne aj prostriedkami na rozvoj individuálnych herných činností (strelba, niektoré obranné činnosti). Nemožno ale opomenúť ani negatívny účinok prostriedkov zaťaženia s rôznym časovým posunom. Domnievame sa, že mohol vyplývať jednak ako dôsledok superkompenzácie a jednak zo samotnej charakteristiky prostriedkov, nedostatočnej úrovni adaptácie na aplikované tréningové zaťaženie ale aj únavy organizmu.

LITERATÚRA

- BRITTENHAM, G.: *Complete Conditioning for Basketball*. Champaign: Human Kinetics, 1995. 246 s. ISBN 0-87322-881-2.
- EMMA, T.: *Peak Performance Training for Basketball*. Menterey: Coaches Choice, 2003. 174 s. ISBN 1-58518-337-7.
- HIRTZ, P. et al.: *Koordinative Fähigkeiten im Schulsport*. Berlin: Volk und Wissen Verlag, 1985.
- LACZO, E.: *Adaptačný efekt – ako výsledok reakcie organizmu na alaktátový a alaktátový obsah tréningového a súťažného zaťaženia*. NŠC Revue ,1, 2005, č. 1, s. 13-17.
- NYKODÝM, J. - et.al. *Teorie a didaktika sportovních her*. Brno. Masarykova univerzita : FSpS MU, 2006. 120 s. 1. vydání. ISBN 80-210-4042-4.
- ZÁHOREC, J.: *Intraindividuálne hodnotenie účinnosti tréningového zaťaženia*. (Kandidátska dizertácia). Bratislava, FTVŠ UK, 1989. 126 s.

RESUME

Autor beschäftigt sich im Bericht mit der intraindividuellen Bewertung der Effektivität der ausgewählten Allgemeintrainingsmittel auf die Anzeigeränderungen der allgemeiner und spezieller Bewegungsleistung des Basketballspielers – Zenters. Leistung in ausgewählten Anzeiger ist durch Trainingsmittelvariabilität, durch ihr Charakter und Realisationsniveau bestimmt. Die Änderungen allgemeiner Bewegungsleistung wurden vor allem durch Mittel der Konditionsvorbereitung bestimmt. Bei spezieller Leistung wurde breite Bedigtheit der Bewegungsausdruck aus der Sicht der Trainingsbelastung beweist.

PLAVECKÁ VÝKONNOSŤ UCHÁDZAČOV O ŠTÚDIUM TELESNEJ VÝCHOVY NA UKF V NITRE V ROKU 2009

Dušan CHEBEŇ

Katedra telesnej výchovy a športu, Pedagogická fakulta UKF Nitra, Slovensko

RESUMÉ

Príspevok sa zaoberá plaveckou výkonnosťou uchádzačov o štúdium telesnej výchovy na Pedagogickej fakulte UKF v Nitre pre akademický rok 2009/2010. Hodnotí dosiahnuté výsledky uchádzačov prostredníctvom bodového hodnotenia. Na jednotlivých univerzitách monitorujeme plaveckú výkonnosť z dôvodu jej overenia pre optimalizáciu riešenia grantovej úlohy VEGA pod názvom „Štandardizácia plaveckých výkonových štandardov na univerzitách v SR a vybratých krajinách EU č. 1/4482/07.

Kľúčové slová: plavecká výkonnosť, talentová skúška, uchádzači o štúdium telesnej výchovy.

ÚVOD

Pri vyučovaní plávania a v požiadavkách na plaveckú výkonnosť študentov vysokých škôl sa na fakultách pedagogického zamerania, v porovnaní s neučiteľskými fakultami, očakáva vyššia kvalitatívna úroveň. Pri výbere študentov talentové skúšky zohrávajú významnú úlohu. Je vylúčené, aby bol na štúdium telesnej výchovy prijatý neplavec. Nároky na všestranné pohybové schopnosti budúcich študentov z odboru telesná výchova vychádzajú však z predpokladu, že záujem o štúdium tohto odboru je nenútený, prirodzený, daný somatickými a psychomotorickými dispozíciami jednotlivcov, ale aj obligátnymi požiadavkami na osobnosť pedagóga – budúceho učiteľa telesnej výchovy.

Plaveckou výkonnosťou vysokoškolákov a uchádzačov o štúdium telesnej výchovy sa na Slovensku zaoberali v poslednom období viacerí, nižšie uvedení, vysokoškolskí pedagógovia, ktorí výsledky svojich výskumov publikovali.

MACEJKOVÁ, BENČURIKOVÁ, RAMACSAY (1996), okrem plaveckej výkonnosti monitorovali ďalšie faktory ovplyvňujúce jej úroveň, medzi ktoré patrila napríklad úroveň stredných škôl, na ktorých uchádzači o štúdium telesnej výchovy študovali.

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

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

BENCE, MANDZÁKOVÁ (2006) zisťovali vplyv talentových skúšok na plaveckú výkonnosť študentov telesnej výchovy na FHV UMB v Banskej Bystrici.

Podobné výsledky ako v Banskej Bystrici a v Nitre zaznamenal na FTVŠ UK v Bratislave

KALEČÍK (2007), ktorý konštatoval len priemernú plaveckú úroveň, pričom hodnotí daný stav ako pokles plaveckej pripravenosti uchádzačov o štúdium na tejto fakulte.

CIEĽ A ÚLOHY

V príspevku prezentujeme analýzu plaveckej výkonnosti uchádzačov o štúdium telesnej výchovy na PF UKF v Nitre na základe monitoringu vykonávanom v čase prijímacích talentových skúšok pre akademický rok 2009/2010. Na základe získaných výsledkov

vyhodnocujeme výsledky prijímacích konaní uchádzačov o štúdium telesnej výchovy na UKF v Nitre v roku 2009.

METODIKA

Výskumný súbor tvorili uchádzači o štúdium telesnej výchovy na PF UKF v Nitre. Na prijímacích talentových skúškach, ktoré sa uskutočnili v termíne od 15.-18.6.2009 sa celkovo zúčastnilo 94 mužov a 36 žien, čo znamená, že celkove sa pohovorov zúčastnilo 130 uchádzačov. Počty uchádzačov o štúdium uvádzame podľa časového harmonogramu v tabuľke 1.

Tabuľka 1 Počty uchádzačov o štúdium na KTVŠ PF UKF v Nitre pre akademický rok 2009/2010

Dátum	15.6.2009	16.6.2009	17.6.2009	18.6.2009	Spolu
n Ž	6	10	6	14	36
n M	29	21	25	19	94
Spolu	35	31	31	33	130

n = počet, Ž = ženy, M = muži

Stav plaveckej výkonnosti uchádzačov o štúdium sme zisťovali v krytej plavárni. Bazén má 6 dráh, maximálnu hĺbku 2,20 metra, minimálnu 1,5 metra. Priemerná teplota vody dosahuje 28°C, teplota vzduchu 29°C. Uchádzači plávali po štyroch, v dráhach 2 – 5. Na dve dráhy bol určený jeden časomerač, ktorým bol učiteľ plávania.

Uchádzači plávali ľubovoľným plaveckým spôsobom 100 metrov. Podľa šesťstupňovej bodovacej tabuľky, každý uchádzač musel dosiahnuť podľa tabuliek minimálne 1 bod, aby splnil požiadavky na prijatie z plávania.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

V tabuľke č.2 prezentujeme výber plaveckých spôsobov, ktoré si uchádzači zvolili počas talentových skúšok.

Z tabuľky 2 vyplýva, že v súbore žien si vybralo plavecký spôsob prsia 28 uchádzačiek (78%), čo potvrdzuje obľúbenosť tohto plaveckého spôsobu najmä v rekreačnom plávaní. Plavecký spôsob kraul si zvolilo 6 uchádzačiek (16%). Predpokladáme, že sa cielene zamerali na techniku, aby dosiahli čo najlepšie časy.

Tabuľka 2 Výber plaveckých spôsobov

Plavecký spôsob	P	K	P%	K%	Spolu %
Ženy n – 36	30	6	84%	16%	100%
Muži n - 94	51	43	54%	46%	100%

P = plavecký spôsob prsia, K = plavecký spôsob kraul

Pri výbere plaveckého spôsobu u mužov sa predpokladala opačná situácia. Predpoklad sa nenaplnil a viac mužov- uchádzačov si zvolilo prsiarsky plavecký spôsob, a to 51 mužov (54%). Menšia časť v počte 43 uchádzačov (46%) si zvolila plavecký spôsob kraul, čo spochybňuje fakt, že u mužov všeobecnej populácie je častejšie využívaný kraul, ako prsiarsky plavecký spôsob.

Tabuľka 3 Bodové hodnotenie uchádzačov v plaveckých spôsoboch prsia a kraul

Body	ženy P - n	ženy K - n	muži P - n	muži K - n	x – ženy n	x – muži n
6	1	3	1	7	4	8
5	4	1	7	4	5	11
4	2	1	5	7	3	12
3	3	0	8	7	3	15
2	3	0	3	5	3	8
1	9	0	4	3	9	7
0	5	1	12	3	6	15
Nedoplával	3	0	11	7	3	18
Spolu - a	30	6	51	43	36	94
Body - x	2.0	3.9	1.8	2.8	2.4	2.1

Bodové hodnotenie plaveckých spôsobov prsia a kraul zobrazené v tabuľke 3 vyjadruje priemernú plaveckú výkonnosť sledovaných súborov žien a mužov.

V prsiarskom spôsobe súboru žien z počtu 30 uchádzačiek dosiahla maximálny počet 6 bodov 1 uchádzačka. Najfrekvencovanejšie pásmo bolo v rozsahu 1 až 3 body, do ktorého sa zaradilo 15 uchádzačiek. Ani jeden bod nezískalo 5 uchádzačiek a 3 uchádzačky týmto spôsobom nedoplávali. Priemerný počet bodov v súbore žien v plaveckom spôsobe prsia sú 2.0 body, čo zodpovedá podľa tabuliek výkonu 2:20 min.

Výrazný rozdiel je v plaveckej výkonnosti žien v plaveckom spôsobe kraul, kde až tri zo šiestich uchádzačiek dosiahli najvyššie hodnotenie - šesť bodov. Jedna uchádzačka dosiahla päť bodov a 1 uchádzačka štyri body. Priemerná bodová hodnota je 3.9 bodu, čo je podľa tabuliek čas 2:02 min.

Priemerná bodová hodnota obidvoch plaveckých spôsobov v súbore žien je 2.95 bodu.

Aj podľa týchto výsledkov môžeme konštatovať, že uchádzačky sa pravdepodobne plávaniu venujú v rámci doplnkového športu, a nie aktívne - výkonnostne. Plavecký spôsob prsia si zvolili uchádzačky, ktoré sa pravdepodobne plávaniu venujú v rámci rekreačných aktivít.

V súbore mužov zaplával iba jeden uchádzač na plný počet, čiže šesť bodov. Dvanásť mužov nezískalo ani bod a jedenásti nedoplávali.

Priemerný počet bodov v súbore mužov v plaveckom spôsobe prsia je 1.8 bodu, čo zodpovedá času v tabuľkách 2:04 min.

V súbore mužov pozorujeme horšiu plaveckú výkonnosť ako u žien, na rozdiel od predchádzajúceho roka. Plný počet bodov v kraule dosiahlo 7 mužov.. Päť bodov dosiahli 4 muži a štyri body dosiahlo 7 mužov. Ani bod nezískali 3 muži a nedoplávalo 7 mužov. Priemerná bodová hodnota v tomto plaveckom spôsobe je 2.8 bodu, čo predstavuje čas 1:54. min.

Priemerná bodová hodnota obidvoch plaveckých spôsobov mužov tvorí 2.3 bodu.

Okrem bodového hodnotenia uvádzame aj najrýchlejšie a najpomalšie zaplávané časy v plaveckých spôsoboch prsia a kraul v súboroch žien a mužov, ktoré prezentujeme v tabuľke 4

Tabuľka 4 Hraničné časy žien a mužov v plaveckých spôsoboch prsia a kraul

Spôsob	Prsia - ženy	Kraul - ženy	Prsia - muži	Kraul - muži
Min. čas	1 : 50	1 :21.2	1 : 40.2	1 : 17.9
Max. čas	3 : 017	2 : 38.8	2 :56.6	2 : 28.0

Min. – najrýchlejšie dosiahnutý čas, Max. – najpomalšie dosiahnutý čas

Najrýchlejšie zaplávané časy v súbore žien a mužov poukazujú na dobrú pripravenosť a plaveckú výkonnosť niektorých uchádzačov o štúdium, ktorí však tvoria skôr výnimku v hodnotení plaveckej výkonnosti. Žiaľ, v porovnaní s predchádzajúcim rokom sa aj tieto časy mierne zhorčili.

Zarážajú nás hodnoty najpomalších časov, ktoré by sa u uchádzačov o štúdium telesnej výchovy nemali vyskytnúť. Tieto sú ešte horšie ako v r.2008. Ide o nezodpovedný prístup a nihilistickú prípravu na talentové skúšky z plávania a následne na štúdium telesnej výchovy.

ZÁVER

Na základe nášho monitorovania úrovne plaveckej výkonnosti uchádzačov o štúdium na UKF PF telesnej výchovy v Nitre sme dospeli k záveru, že plavecká výkonnosť uchádzačov pre akademický rok 2009/2010 nezodpovedá požiadavkám na prijímacie talentové skúšky u viacerých uchádzačov. Podľa bodového hodnotenia dosahuje horšiu ako priemernú úroveň. Pre skvalitnenie výkonov uchádzačov navrhujeme výraznejšie v médiách komunikovať deň otvorených dverí na UKF v Nitre, ktorý zahŕňa stručnú teoretickú aj praktickú prípravu uchádzačov. Takto si uchádzači o štúdium môžu overiť svoju kondíciu, dostanú odborné rady na vylepšenie techník jednotlivých plaveckých spôsobov. Odstránené chyby pomôžu uchádzačom dosiahnuť lepšie výsledky. Prax potvrdzuje, že väčšina uchádzačov, ktorí neparticipovali na dni otvorených dverí a neoverili si svoju plaveckú výkonnosť (rýchlosť a techniku plávania) nedosiahla na prijímacích pohovoroch také výsledky ako uchádzači, ktorí sa „dňa otvorených dverí“ zúčastnili.

Nemyslíme si, že univerzita by mala znižovať nároky na plaveckú výkonnosť študentov, skôr však navrhujeme rýchlostné kritériá vyvážiť technickými kritériami hodnotenia jednotlivých uchádzačov o štúdium telesnej výchovy na PF UKF v Nitre.

V budúcnosti navrhujeme zosúladiť požiadavky na prijímacie talentové skúšky, na základe riešenia grantovej úlohy VEGA pod názvom „Štandardizácia plaveckých výkonových štandardov na univerzitách v SR a vybratých krajinách EU č.1/4482/07.

LITERATÚRA

1. BENCE,M. – CHEBEŇ,D. 2002.Plavecká výkonnosť uchádzačov o štúdium telesnej výchovy v Banskej Bystrici a v Nitre. In. 50. výročie organizovaného vyučovania na vysokých školách. Nitra, SAUŠ, KTVŠ FZKI SPU v Nitre, KTVŠ PF UKF v Nitre, 2002, s.58 – 62
2. BENCE,M. – MANDZÁKOVÁ,M. 2006. Vplyv talentových skúšok z plávania na Plaveckú výkonnosť študentov telesnej výchovy na KTVŠ FHV UMB v Banskej Bystrici. In. Pohyb, šport, zdravie. Banská Bystrica: KTVŠ FHV UMB 2006, s 12 – 18.
3. CHEBEŇ,D. 2001. Analýza kvality plaveckého spôsobu a výkonnosti uchádzačov o štúdium telesnej výchovy UKF v Nitre. In. Teoretické a didaktické problémy plávania a plaveckých športov. Bratislava : FTVŠ UK, 2001, s. 22 – 23.
4. KALEČÍK,I. 2007. Plavecká výkonnosť uchádzačov o štúdium na FTVŠ UK v Bratislave. In. TVS ročník XVII, N 2/2007 s. 5 – 8.
5. MACEJKOVÁ,Y. – BENČURIKOVÁ,I. – RAMACSAY,L.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

SUMMARY

SWIMMING PERFORMANCE OF PHYSICAL EDUCATION STUDIES APPLICANTS AT UKF UNIVERSITY IN NITRA

The paper deals with the swimming performance of physical education studies applicants at the Pedagogical faculty of UKF University in Nitra in the academic year 2009/2010

This contribution is based on the evaluation of the results of the applicants by means of point evaluation system. The results should help to enhance the evaluation for the next academic year. In the next academic year 2009/2010 the evaluation will also concern technique of swimming styles from because of the verification of the validity of the system This further evaluation is a part of the VEGA grant No. 1/4482/07 called: „Standardization of swimming performance standards at Slovak and foreign universities.“

Key words: swimming performance, entrance talent exam, applicants for studying at Department of physical education

Adresa

PaedDr. Dušan Chebeň, PhD.
Katedra telesnej výchovy a športu
Pedagogická fakulta UKF
94901 Nitra
Slovensko
e-mail: dusancheben@yahoo.com

VZŤAH REGENERÁCIE K ŠPORTOVEJ VÝKONNOSTI V TRIATLONE

Jaroslav KRAJČOVIČ

Katedra telesnej výchovy a športu, PF UKF Nitra

ABSTRAKT

Autor sa zaoberá zisťovaním vzťahu regenerácie k športovej výkonnosti v dlhom triatlone mužov. Analyzuje všeobecný tréningový ukazovateľ, regeneráciu a kritériálne ukazovatele športovej výkonnosti v triatlone. Výsledkami práce poukazujeme na závislosť medzi tréningovým zaťažením a úrovňou regenerácie v disciplínach triatlonu. Z hľadiska výsledkov majú významnú výpovednú hodnotu synchronne a asynchronne časové údaje. Tieto poukazujú na vzťah regenerácie z hľadiska časového adaptačného efektu na športovú výkonnosť v jednotlivých disciplínach i v triatlone ako celku.

Kľúčové slová: Športová edukológia, dlhý triatlon, regenerácia, športová výkonnosť.

ÚVOD

Triatlon je náročný vytrvalostný šport, ktorý si vyžaduje na pokrytie výkonu veľké množstvo energie, ktorú je potrebné získať čo v najkratšom čase a čo najefektívnejšie získať späť do organizmu. (Bremer a kol, 1990).

Poznanie hierarchie jednotlivých faktorov (limitujúce a optimálne určujúce športový výkon), ale aj ich určitej suplicity (ktorá je však obmedzená a rastom výkonnosti sa znižuje) v štruktúre športového výkonu, poukazuje na ich dôležitosť pri ich rozlišovaní (Havlíček, 1998; Kampmiller–Košťál, 1986). Rozlišovanie medzi faktormi, ktoré sú výrazne geneticky podmienené a ktoré sa dajú tréningom viac či menej ovplyvniť, však nezaručuje ešte ich konkrétne použitie v praxi (Langendorfer–Robertson, 2002; Tirre–Raouf, 1998). Poznanie limitujúcich faktorov však umožňuje vytvárať regresné modely na základe ktorých je možné predikovať športový výkon.

Zvyšovanie športovej výkonnosti sa môže diať iba prostredníctvom systematického a dlhodobého zaťažovania organizmu rôznymi prostriedkami tréningového zaťaženia. Koncepcia tréningu vedie len vtedy k úspechu, keď tréningová príprava športovca je riadená na základe komplexných požiadaviek štruktúry športového výkonu športovej disciplíny (Formánek–Horčic, 1996; Wilmore, 1994).

CIEĽ

Cieľom príspevku je prispieť k objasneniu problematiky vzťahu regenerácie, ako jedného zo všeobecných faktorov ovplyvňujúceho športovú výkonnosť v disciplínach triatlonu a triatlonu ako celku.

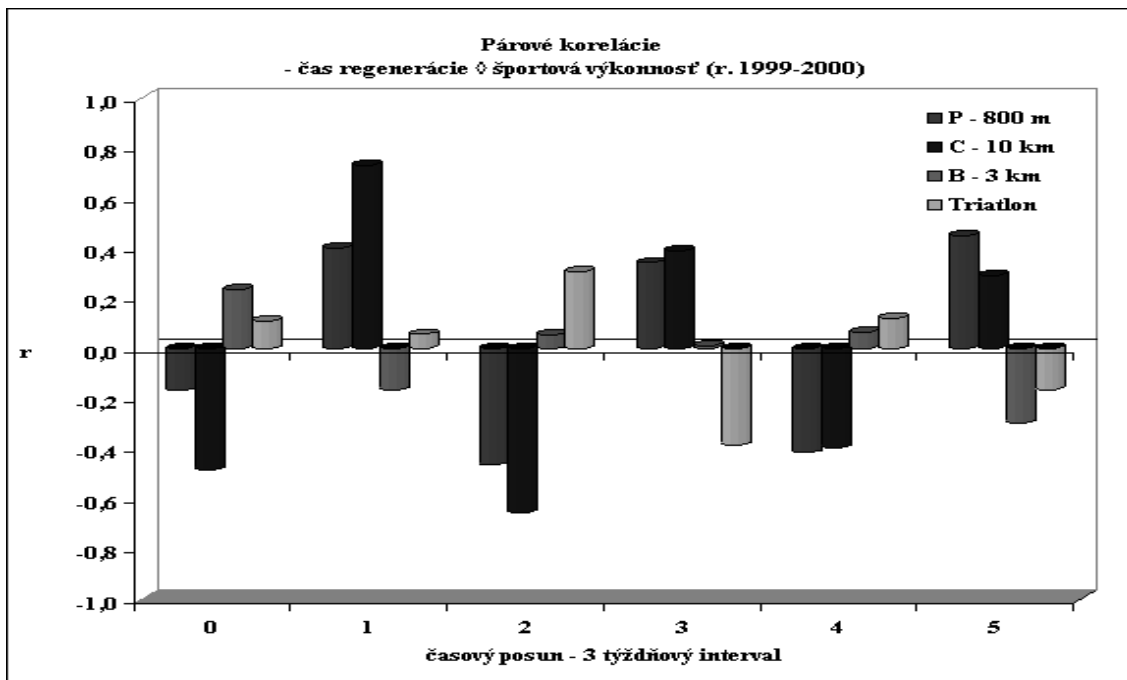
METODIKA

Z tréningových záznamov sme analyzovali trojročný tréningový cyklus metódou ex-post facto. Zhromaždený empirický materiál tvoria všeobecné ukazovatele, konkrétne čas regenerácie a športovej výkonnosti premietnutej v štyroch testoch: plávanie 800m (P-0,8), cyklistika 10km (C-10), beh 3km(B-3km), počas troch ročných tréningových cyklov.

Pri spracovaní údajov sme použili metódy základnej štatistickej charakteristiky a mnohonásobnú korelačnú a regresnú analýzu. Dáta boli spracované v štatistickom programe SPSS 13. Poznatky a závery formulujeme na základe vecne logického zhodnotenia získaných výsledkov.

VÝSLEDKY

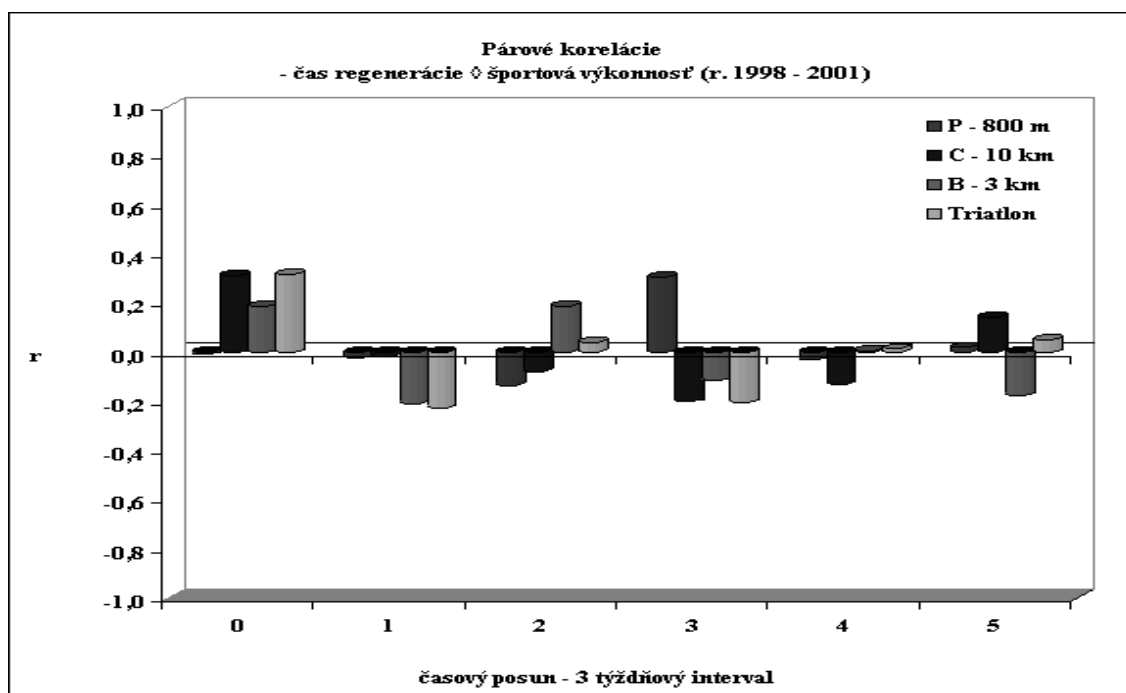
Vzťah medzi regeneráciou a prípravou v triatlone je zložitý proces, v ktorom pomocou prostriedkov, vplývame na športovú výkonnosť v jednotlivých tréningových pásmach. Vzťah regenerácie k športovej výkonnosti počas troch RTC sa preukázali diferencovane tak z pohľadu kumulatívности regenerácie na športovú výkonnosť, ako aj časových posunov. V prvom roku sledovaného obdobia sa významné vzťahy nepreukázali. Paradoxom je, že regenerácia ovplyvňovala jednotlivé kritériálne ukazovatele skôr negatívnym spôsobom. V druhom roku celkový čas regenerácie stúpol oproti roku predchádzajúcemu takmer o polovicu čo sa prejavilo aj na pozitívnom vplyve na troch zo štyroch kritériálnych ukazovateľoch, C-10 s časovým posunom 3 týždne a P 800 s časovým posunom 15 týždňov (obr. 1).



Obrázok 1. Regenerácia vs športová výkonnosť (r. 1998-1999).

Celkový čas regenerácie sa v tomto roku prejavil pozitívnym vplyvom na troch zo štyroch kritériálnych ukazovateľoch, C-10, B-3 a T s časovým posunom 6 týždňov.

Negatívne hodnoty sa v tých istých kritériálnych ukazovateľoch (C-10, B-3, T) vyskytli s trojtýždenným posunom a v kritériálnom ukazovateli T aj s časovým posunom 9 týždňov.



Obrázok 2. Regenerácia $\diamond$ športová výkonnosť (r. 1998-2001).

Celkový čas regenerácie sa v celkovom sledovanom období troch rokov preukázal pozitívnym vplyvom na troch zo štyroch kritériálnych ukazovateľoch, B-3 s časovým posunom 6 týždňov, P-800 s časovým posunom 9 týždňov a C-10 s časovým posunom 15 týždňov. Negatívne hodnoty sa v tých istých kritériálnych ukazovateľoch (B-3, T) vyskytli s trojtýždenným posunom a v kritériálnom ukazovateli T aj s časovým posunom 9 týždňov (obr. 2).

ZÁVERY

- Regenerácia v triatlone patrí do celkovej prípravy pretekára svojou subštruktúrou a jej nepopierateľným vplyvom na jednotlivé disciplíny triatlonu ako aj triatlonu ako celku.
- Štruktúra športovej prípravy a regenerácie pre dlhý triatlon ma svoje špecifiká v percentuálnom podiely v jednotlivých tréningových fázach ako aj celkovom objeme.
- Pri správnom podiely a dávkovaní regenerácie k športovej príprave sa štatisticky potvrdil pozitívny transfer na športovú výkonnosť v jednotlivých disciplínach triatlonu a následne aj triatlonu ako celku.
- Časový adaptačný efekt regenerácie na športovú výkonnosť je z hľadiska jednotlivých disciplín diferencovaný.

LITERATÚRA

1. BREMER, D. – ENGELHART, M. – SINGER, R. – WODICK, R. 1990. *Triathlon: Biomechanics, Trainingkonzeption, Verletzungskonzeption, Verletzungsprophylaxe*. Internationales Triathlon – Symposium Darmstadt. Hamburg. Czwalina, 1990.
2. FORMÁNEK, J. – HORČIC, J. 1996. *Výkonnostní a strukturální podklady pro uplatnění spojovacích tréninku v triatlonu*. In: Metodický dopis 2/96, Český svaz triatlonu Praha, 1996, s.4.
3. HAVLÍČEK, I. 1998. *Metodologické prístupy k skúmaniu štruktúry športového výkonu*. Teor. Paxe Tel. Vých., 30, 1982, č. 1, s. 29-36.
4. KAMPMILLER, T. - KOŠTIAL, J. 1986. *Štruktúra a rozvoj rýchlostných schopností v atletickom sprinte mládeže*. MD VMO ÚV ČSTV, Praha Sportpropag, 136 s.
5. LANGENDORFER, S. – ROBERTON, M. 2002. *Individual Pathways in the development of Forceful Throwing*. Res. Quart. For Exc. And Sport, 2002. pp. 245 – 255.
6. TIRRE W. - RAOUF K.1998. *Structural models of cognitive and perceptual – motor abilities*. In:Person. Individ. Diff. Vol. 24, No.5, pp. 603-614.
7. WILMORE, J. H. and col. 1994. *Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetics*. New Zeland, 1994.

SUMMARY

The author in this contribution deals with the effectiveness of chosen tools of regeneration on the sports performance in long triathlon of men.

In contribution author tries to find out the efficiency of chosen regeneration on the sports performance in individual yearly cycles as well as in the three years cycle. We analyse the regeneration. The results show the significance between the training load and the level or the changes of basic sports performance in the disciplines of triathlon. On the base of analyse we evaluate the sports training in year of monitoring.

From results point of view, the synchronic and asynchronic time data have the significant value. These data show the efficiency of training load from time adaptive efficiency point of view on the sports performance in individual disciplines of triathlon as a whole. In three yearly training cycles the most significant correlation is seen in the time shift of twelve weeks, which we find out in correlation to sports performance in triathlon.

KEÚČOVÉ SLOVÁ: The sports educology, long triathlon, training cycles, regeneration, sports performance.

PaedDr. Jaroslav Krajčovič, PhD., Email: jkrajcovic@ukf.sk

Department of Physical Education end Sports, Faculty of Education, Constantine of Philosopher University Nitra,

Tr. A. Hlinku 1, Nitra, Slovak republik

Vedecká konferencia s medzinárodnou účasťou
ŠPORT A ZDRAVIE 2009
bola podporená

**ÚRADOM NITRIANSKEHO SAMOSPRÁVNEHO KRAJA
ODBOROM ŠKOLSTVA, MLÁDEŽE, ŠPORTU A KULTÚRY**

dotáciou pre projekty na podporu kultúry a športu
na území nitrianskeho samosprávneho kraja

