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

Vedecká konferencia s medzinárodnou účasťou

ŠPORT A ZDRAVIE 2008

dňa 18.-19. septembra 2008
v Nitre

ISBN: 978-80-8094-374-5
EAN: 9788080943745

Ciele konferencie

Hlavným cieľom konferencie je podeliť sa o najnovšie informácie z oblasti telesnej výchovy a športu, záujmovej pohybovej aktivity, povinnej telesnej výchovy, možností zapojenia žiakov do záujmových pohybových a športových aktivít, tvorby modelov pohybových programov pre jednotlivé typy škôl, kurikulárnej transformácie v športe. Konferencia bude zastrešovať aj sekciu pod názvom „Vplyv školských pohybových aktivít pri výchove mládeže ku zdraviu“, ktorá je výstupom grantovej úlohy VEGA č. 1/3680/06 riešená na KTVŠ PF UKF v Nitre.

Vedecký výbor konferencie

Predseda:
Prof. Gabriela Porubská, CSc.
Členovia:
Prof. Iacob Hantiu, PhD.
Dr. Jiri Stelzer, PhD.
Prof. PaedDr. Jaromír Šimonek, PhD.
Doc. PaedDr. Vladimír Šutka, CSc.
PaedDr. Nora Halmová, PhD.
PaedDr. Jaroslav Broďáni, PhD.

Organizačný výbor

Predseda:
PaedDr. Janka Kanásová, PhD.
Členovia:
PaedDr. Jaroslav Krajčovič, PhD.
PaedDr. Pavol Horička, PhD.
PaedDr. Mária Kalinková, PhD.
PaedDr. Dušan Chebeň, PhD.
Mgr. Natália Czaková
Mgr. Ildikó Viczayová
Pavol Orgler

Recenzenti:
Prof. PaedDr. Karol Félix, CSc.
Prof. Iacob Hantiu, PhD.

Titul: Šport a zdravie 2008
Editori: Jaroslav Broďáni a Pavol Horička
Autor: kolektív
Počet strán: 286
ISBN: 978-80-8094-374-5
EAN: 9788080943745

Za obsahovú a výrazovú jazykovú stránku príspevkov a cudzojazyčných textov zodpovedajú autori.
© UKF PF KTVŠ 2008

OBSAH

SEKCIA č.1: ŠPORT A ZDRAVIE

Príspevky:	Str.
REGULI Zdenko - RANDÝSEK Vít - VÍT Michal: Freestyle kata: úpolová, či gymnastická disciplína?	5
ŠIMBEROVÁ Dagmar - SKOTÁKOVÁ Alena - HEDBÁVNÝ Petr: Výsledky sledování zvládnutelnosti vybraných gymnastických elementů u mužů při talentových zkouškách na FSPS MU.	9
DOLEŽAJOVÁ Ladislava - LEDNICKÝ Anton - KOŠTIAL Ján: Porovnanie telesných ukazovateľov a koordinačnej výkonnosti 11 – 15 ročnej populácie a futbalistov.	12
RAÁBOVÁ Júlia: Vývoj detí a mládeže cez šport.	18
LABUDOVÁ Jana - ZAHRADNÍKOVÁ Barbora: Úroveň motorickej výkonnosti 10 – 12 ročných synchronizovaných plavkýň.	22
BUBEN Jiří - ŘEHOŘOVÁ Renáta: Raná specializace u sportovních gymnastek z pohledu koncepce závodního programu.	28
VIKTORJENÍK Dušan - FORMÁNKOVÁ Soňa: Analýza skladby pohybové aktivity plavců mladšího školního věku: typ dne.	35
BORŽÍKOVÁ Iveta: Motorická učenlivosť detí zo sociálne znevýhodneného a menej podnetného prostredia.	41
TONKOVIČOVÁ Adriána - RUPČÍK Ľuboš: Športová gymnastika ako prostriedok rozvoja koordinačných schopností.	48
KOVÁČOVÁ Eleonóra - TOKÁR Michal: Svalová nerovnováha žiakov športových hokejových tried.	52
KRAJČOVIČ Jaroslav: Účinnosť cyklistického tréningového zaťaženia na športovú výkonnosť v triatlone.	58
HORIČKA Pavol: Diagnostika vnútornej odozvy organizmu na zaťaženie v basketbale.	63

SEKCIA č.2: VÝCHOVA MLÁDEŽE K ZDRAVIU

Príspevky:	Str.
ČÍŽ Iľja: Bosu - pohybová aktivita a držanie tela.	69
KRŠJAKOVÁ Soňa: Vnímanie súvislostí zdravia a pohybu v školskej edukácii.	79
MODRÁK Michal - PAVLOV Ivan - VILNER Ondrej - KRAFFOVÁ Mária: Výchova k prevencii pred úrazmi žiakov a mládeže v športe a telesnej výchove.	86
SKOTÁKOVÁ Alena - PÁRTL Lukáš - HEDBÁVNÝ Petr: Úroveň rovnováhových schopností u osob se sluchovým postižením.	92

VÍT Michal - REGULI Zdenko: Modelové sebeobranné situace ve školní tělesné výchově. 97
FORMÁNKOVÁ Soňa - VIKTORJENÍK Dušan: Pohybová aktivita v týdenním režimu žáků základních škol. 104
LENKOVÁ Rút: Suma pulzov srdca ako výsledok intenzity zaťaženiav rôznych formách aerobných cvičení. 111
ŠTEFANKOVÁ Bibiana - BRTKOVÁ Mirianna - BALLA Ján: Lipidový profil a rizikové faktory kardiovaskulárnych ochorení študentov technického zamerania. 118
JŮVA Vladimír - LAZAROVÁ Bohumíra - TOMKOVÁ Kristýna: Cesta k trenérství. 124
KOVÁČOVÁ Eleonóra - BENČURIKOVÁ Ľubomíra: Činitele ovplyvňujúce orientáciu detských alergikov k plávaniu v porovnaní s bežnou detskou populáciou. 131
HALMOVÁ Nora - CZAKOVÁ Natália: Životný štýl a výskyt nadhmotnosti a obezity u 18-30 ročnej populácie. 138
KANÁSOVÁ Janka - BROĎÁNI Jaroslav: Úroveň stresu a náklonnosť k syndrómu vyhorenia v ontogenéze vývoja stredoškolskej a vysokoškolskej mládeže. 142
CZAKOVÁ Natália - HALMOVÁ, Nora - BROĎÁNI Jaroslav: Pohybové aktivity ako súčasť životného štýlu mladých ľudí. 148
ŠUTKA Vladimír - BROĎÁNI Jaroslav: Pohybové aktivity stredoškolskej mládeže, ich úroveň stresu a syndrómu vyhorenia. 152

SEKCIA č.3: PROBLÉMY ŠPORTOVEJ MOTORIKY - PROBLEMS OF SPORT MOTORICITY

Príspevky: Str.
BACIU Alin - RUSU Flavia-Ileana - SANTA Cristian - CAMPEANU Melania: Romanian Teenagers' Attitude Concerning The Sport - A Sociological Approach. 160
BOGDAN Vasile - BOGDAN Vasile Alexandru - POP Alexandra: Why Should We Wait Until It Is Too Late? 165
CRĂCIUN Marius - RUS Claudia-Lenuța - GROSU Emilia Florina - PETREHUŞ Denisa: The Relationship Between Self-Esteem And Trait Aggression In Athletes And Non-Athletes Group. 170
IOAN Paşcan - IOSIF Şandor - ADRIAN Paşcan: Investigations regarding the methodology of acrobatic gymnastics in schools. 176
RUSU Flavia Ileana - DEAK Grațiela Flavia - BACIU Alin: Olympic Gallery Of Babes-Bolyai University - Faculty Of Physical Education And Sport Cluj-Napoca, Romania 182
MALEŇÁKOVÁ Šárka - VILÍMOVÁ Vlasta: Od předávání vědomostí a dovedností ke klíčovým kompetencím v oboru tělesná výchova. 186
MAJHEROVÁ Mária: Využitie transformácie dát pri určovaní noriem a štandardov. 192
POLAKOVIČ Peter: Nový rozmer vedeckovýskumnej činnosti v oblasti špecializovanej pohybovej prípravy u študijného programu Hasičské a záchranárske služby na DF TU vo Zvolene a jeho aplikovanie do praxe. 198

HORVÁTH Rudolf - HARČARÍK Gabriel: Komparácia koordinačných schopností rómskych žiakov mladšieho školského veku s nerómskymi. 202

CHOVANOVÁ Erika: Vplyv netradičných pohybových hier na rozvoj koordinačných schopností 7 – 9 ročných detí. 209

VICZAYOVÁ Ildikó – MACEJKOVA Yvetta: Sledovanie úrovne plaveckej spôsobilosti a kvality základných plaveckých zručností žiakov mladšieho školského veku. 215

POSTERY

Príspevky: Str.

ALEXEI Mircea - GROSU Emilia - MONEA Gheorghe - BOGDAN Vasile - MUREŞAN Alexandru - IOAN Paşcan - VIRGIL Ganea - MARIUS Crăciun: Adopting A Healthy Lifestyle By Practicing Sports By Everybody. 219

MONEA Dan - MONEA Gheorghe - SABĂU Elena - BACIU Alin - ŞTEFĂNESCU Horea: Altitude - Favorable Medium Factor In Long Distance Races. 225

POP Ioan Nelu - VODĂ Ştefan - CRĂCIUN Marius - PRODEA Cosmin - GOMBOŞ Leon - VĂIDĂHĂZAN Remus: The optimization of high amplitude throwing techniques in judo obtained by enhancing the lower limbs' muscular power. 231

SANTA Cristian - APOSTU Paula - BACIU Alin - PRODEA Cosmin - LEON Gombos: Human Resources- Provocation of the Modern Management in Sport. 238

ORLÍKOVÁ Monika: Analýza postojov študentov gymnázia k svojmu zdraviu. 245

GOMBOŞ Leon - ZAMFIR Gheorghe - ŞANTA Cristian - POP Ioan Nelu: Study On The Evolution Of The Romanian National Feminine Handball Team At The Olympic Games From Beijing 2008. 252

ORMENIŞAN Septimiu - POPOVICI Cornel - MONEA Dan: The Football Game Selection. 257

FEBENOVÁ Dana: Úroveň somatického rozvoja detí predškolského veku. 262

MIKO Jozef: Mobbing, bossing voči telovýchovným pedagógom. 269

MIKO Jozef: Posilniť status telovýchovného pedagóga. 274

MIKO Jozef: Niekoľko námetov k transformácii telesnej výchovy z pohľadu teórie a praxe. 281

FREESTYLE KATA: ÚPOLOVÁ, ČI GYMNASTICKÁ DISCIPLÍNA?

Zdenko REGULI, Vít RANDÝSEK, Michal VÍT
Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno, Česká republika

Rezume: Freestyle kata sú novou, dynamicky sa rozvíjajúcou pohybovou aktivitou. Freestyle kata je príkladom gymnastiky s úpolovými prvkami. Vznikla ako prienik úpolov a gymnastiky. Vzájomný pomer času (t=11,9 vs 45,7 s) a početností (n=34 vs 29) úpolových a gymnastických prvkov uvádzame na príklade zostavy Matta Emiga.

Kľúčové slová: úpoly, gymnastika, freestyle kata, gymnastika s úpolovými prvkami, úpolová gymnastika

ÚVOD

V posledných rokoch sa stále viac stávajú populárnejšími freestylové pohybové aktivity. Tento trend zasiahol aj úpolové športy. Súvisí najmä s rozvojom kinematografie, kedy od sedemdesiatych rokov gradujú kinofilmy s tematikou bojových umení. V mnohých filmoch sú úpolové techniky z pochopiteľných dôvodov znázornené viac umelecky, ako s ohľadom na reálne použitie. Na začiatku deväťdesiatych rokov dvadsiateho storočia začali mnohí úpolisti najmä v severnej Amerike pri ukážkach používať gymnastické prvky, ktoré začlenili tak, aby bol pohyb divácky príťažlivejší. Aj na Slovensku boli známi Jean Frenette, Kim Silver, či menej známi Mike Chat, Jon Valera či David Douglas. K cvičeniu bola pričlenená hudba a zostavy tak vznikali v premyslenej hudobno-pohybovej choreografii (vžil sa vtedy názov hudobné kata).

S novou pohybovou aktivitou vznikla aj potreba prezentácie a vzájomného porovnávania sa. Na súťažiach sa obvykle objavujú dve disciplíny:

- freestyle formy a
- extreme kick

Freestyle formy sú zostavy s hudobným doprovodom, výnimočne bez doprovodu, nezriedka s použitím rôznych zbraní (LORENC, 2006). Táto disciplína je upravenou disciplínou kata z karate. Ide o ukážku imaginárneho boja so skupinou protivníkov. Rozhodcovia posudzujú postoje, sústredenie, čistotu vykonaných prvkov, celkovú choreografiu a zladenie pohybu s rytmom hudby. Disciplína extreme kick je zameraná na porovnanie obtiažnosti tzv. trikov u jednotlivých súťažiacich (tricksterov), ktorí sa striedajú v určenom poradí. Jednotlivé prvky majú často povahu akrobacie. Vplývajú teda na všestranný rozvoj organizmu cvičenca, rozvoj presnosti silových, časových a priestorových charakteristík pohybov.

METODIKA

Freestyle kata sa nachádzajú na hranici medzi úpolovými športami, z ktorých historicky vychádzajú a gymnastikou, ku ktorej smerujú. Zaujímali sme sa o skutočné miesto freestylových kata. Sú viac úpolovými, alebo gymnastickými zostavami? Pre určenie početnosti gymnastických a úpolových prvkov sme ako referenčnú vybrali zostavu trickstera Matta Emiga, víťaza jednej z najprestížnejších freestylových súťaží French Open 2005 v kategórii 14 – 17 rokov. Videonahrávka bola rozdelená na jednotlivé pohybové prvky (RANDÝSEK, 2006). Ďalej bolo analyzované, či tieto prvky vychádzajú

z úpolových športov, alebo ide o gymnastické prvky. Zaujímala nás početnosť, ako aj časové zastúpenie jednotlivých prvkov a ich skupín.

Tab. 1.: Početnosti jednotlivých prvkov v zostave Matta Emiga

Úpolové prvky (n=34)	Údery	Šuto uči	Uči	5
			Soto	4
		Oi zuki		12
	Kryty		Džódan	5
			Čúdan	1
	Sway (oblúkový úder)			1
	Kopy	Spin hook		4
		Podmet		1
		Axe kick		1
Gymnastické prvky (n=29)	Prechody			9
	Polohy			9
	Akrobacia			7
	Freestyle kopy	900		1
		360		1
		Tornado kick		1
		720		1

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Matt Emig použil v referenčnej zostave n=63 rôznych prvkov. Porovnanie početností úpolových a gymnastických (akrobatických) prvkov poukazuje na početnejšie zastúpenie úpolových prvkov, n=34:29. Použil najmä údery (n=22), s nadpolovičným zastúpením priameho úderu vpred (n=12), ktoré viac krát uplatnil v sériách. Pohyby pažami sú rýchle a dynamické, čo v choreografii umožňuje vyjadriť aktivitu, pohybový rytmus zostavy. Z kopov, ktoré sa používajú v úpoloch bolo v referenčnej zostave nájdených n=6. Aj tieto kopy sa ale vyznačujú veľkou amplitúdou pohybu, nereprezentujú najčastejšie úpolové techniky kopov. Oproti úpolovým prvkom (n=34) sú v referenčnej zostave v menšine prvky gymnastické (n=29), z ktorých niektoré, najmä tzv. freestylové kopy (n=4) majú imitovať úpolové techniky. Z hľadiska úpolov však ide o pohyby neúčelné. Podobne akrobatické prvky (n=7) majú často navodzovať dojem úpolovej techniky. Mnohé obsahujú pohyby nohami napodobňujúce kopy. Freestylové polohy (n=9) a prechody medzi polohami (n=9) často vychádzajú z postojov známych z úpolových športov, najmä karate a taekwondo. Odlišujú sa od nich najmä preexponovanosťou, prepínaním končatín a celkovým svalovým napätím, ktoré je sprevádzané dramatickým výrazom tváre. Mnohí tricksteri používajú polohy, ktoré ich charakterizujú a sú vďaka nim známi.

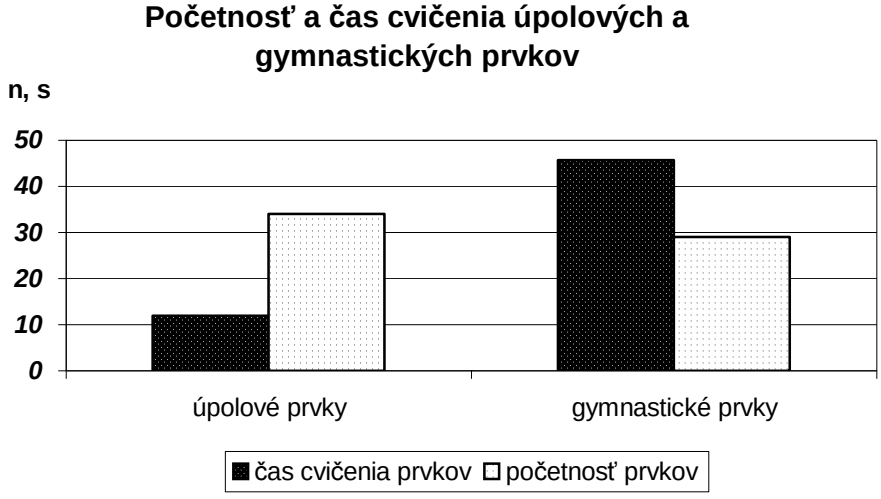
Úpolové prvky sú v referenčnej zostave oproti gymnastickým početnejšie a aj gymnastické prvky majú vyvolať dojem úpolových prvkov. Zaujímalo nás ale aj časové rozvrhnutie jednotlivých úpolových a neúpolových prvkov. Celkový čas cvičenia zostavy bol t=57,6 s.

Tab. 2.: Časové rozvrhnutie jednotlivých prvkov

Úpolové prvky (11,9 s)	Údery a kryty	9,7
	Úpolové kopy	2,2
Gymnastické prvky (45,7 s)	Polohy	16,3
	Prechody medzi polohami	10,8
	Akrobacia	12,4
	Freestylové kopy	6,2

Jednotlivé prvky sme opäť zoradili do dvoch skupín podľa ich pôvodu v úpolových športoch alebo v gymnastike, so započítaním aj nových, typických freestylových prvkov. Aj keď boli v referenčnej zostave úpolové prvky početnejšie, zaberali oproti gymnastickým menej času (obr. 1). Gymnastické prvky zabrali z celkového času 45,7 sekundy, teda viac ako päť štvrtín. Tento nepomer času je iste spôsobený aj tým, že ku gymnastickým prvkom sú pripočítané aj polohy, v ktorých sa predpokladá výdrž (tu priemerne 1,8 sekundy) a prechody medzi polohami.

Ale aj priemerný čas pre odcvičenie akrobatického prvku, či freestylového kopu (1,67 s) je dlhší, než priemerný čas pre odcvičenie úpolovej techniky (0,35 s). Tento rozdiel je daný rozdielnym charakterom úpolovej techniky a gymnastických prvkov. V úpoloch je cieľom rýchlo a efektívne prekonať súpera. Gymnastické prvky vo freestyle dramatizujú výstup trickstera, umožňujú prejaviť majstrovstvo ovládania náročných pohybov. V dramaturgii freestylových zostáv majú rôzne polohy a akrobatické prvky často určitú, aj keď povrchnú dejovú osnovu. Úpolové prvky, aj keď početnejšie, boli odcvičené za 11,9 s.



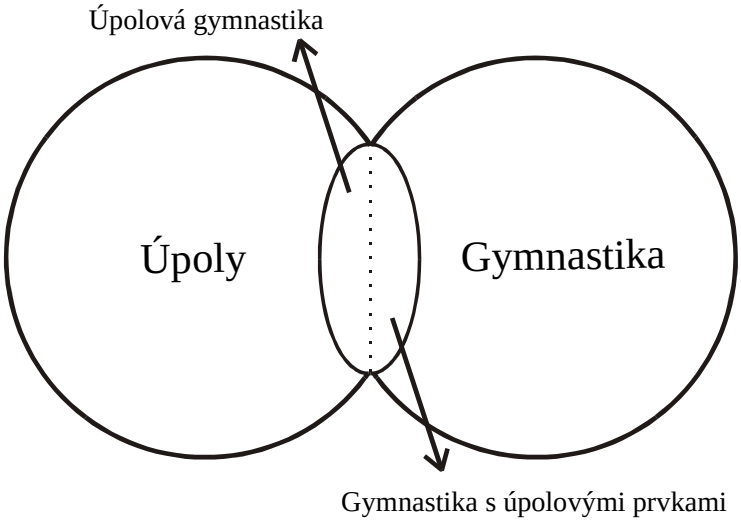
Obr. 1.: Početnosť a čas cvičenia úpolových a gymnastických prvkov

Ako je ukázané na referenčnej zostave Matta Emiga, freestylové zostavy vychádzajú z úpolových techník, ktoré sa však vykonávajú s cieľom preukázať dokonalosť ovládania pohybu, majú rozhodcov a divákov presvedčiť o estetickej, umeleckej hodnote. Zameranie na nácvik kontaktného prekonávania súpera, ktoré je hlavným znakom úpolov (REGULI, 2005) vo freestyle celkom chýba. Freestyle nepovažujeme za súčasť úpolov.

ZÁVER

Niektoré úpolové športy majú blízko ku gymnastickým prvkom v obsahu športovej prípravy. Všeobecne je známe čínske wušu. Súťaže v cvičení zostáv taolu majú blízko k freestylovým vystúpeniam. V súťaži taolu je možné vytvoriť si vlastnú choreografiu vystúpenia, ktoré je so vzťahom k tradičným technikám s akrobatickými prvkami. Z hľadiska gymnastiky v úpoloch je zaujímavým úpolovým športom aj juhoamerická capoeira. Spája tanec, akrobaciu a úpolové prvky do emotívneho, harmonického celku umocneného pôvodnou etnickou hudbou. Primárnym cieľom vo wušu i capoeire je však nácvik kontaktného víťazstva nad potenciálnym súperom, upravené gymnastické prvky sú využívané predovšetkým ako súčasť všeobecnej i špeciálnej prípravy. Hovoríme o úpolovej gymnastike.

Je zrejmé, že prienik medzi úpolmi a gymnastikou sa zväčšuje (obr. 2) a tak, ako úpoly vnikli do aeróbnych foriem gymnastiky (tae bo, boxercise, kick box aerobik atď.), tak aj gymnastika vnikla do cvičenia úpolových zostáv (freestyle). Vznikol tak nový, dynamicky sa rozvíjajúci fenomén gymnastiky s úpolovými prvkami. Freestyle kata je výkonnostným a špecializovaným prejavom tohto fenoménu.



Obr. 2.: Priestorové vzťahy úpolov a gymnastiky

LITERATÚRA

1. LORENC, D.: Freestyle: posunout hranice lidského pohybu http://www.part.cz/buxus/generate_page.php3?page_id=7309 (2006-10-12)
2. RANDÝSEK, V.: Účinnost akrobatických prvků ve freestylových formách z hlediska úpolů. (Záverečná práca). Brno : FSpS MU, 2006. 56 s.
3. REGULI, Z.: Inovovaná systematika úpolov. Tel. Vých. Šport, 15, 2005, 1, s. 45-47. ISSN 1335-2245

FREESTYLE KATA: COMBATIVE OR GYMNASTICS EVENT?

SUMMARY: Freestyle kata is a new, rapidly developing activity. Freestyle kata is an example of gymnastics with combative elements. It is an intersection of gymnastic and combatives. Proportion in duration (t=11,9 vs 45,7 s) and frequency (n=34 vs 29) of combative and gymnastic elements are given on example of Matt Emig's performance.

VÝSLEDKY SLEDOVÁNÍ ZVLÁDNUTELNOSTI VYBRANÝCH GYMNASTICKÝCH ELEMENTŮ U MUŽŮ PŘI TALENTOVÝCH ZKOUŠKÁCH NA FSPS MU

Dagmar ŠIMBEROVÁ
Alena SKOTÁKOVÁ
Petr HEDBÁVNÝ
Masarykova univerzita
Fakulta sportovních studií
Katedra gymnastiky a úpolů
Brno, Česká republika

RESUMÉ
Autoři se zabývají problematikou obsahu talentových přijímacích zkoušek studijního programu tělesná výchova a sport. Ověřili procentuelní zvládnutí stěžejních prvků v gymnastice (přemet vpřed, výmyk na hrazdě). V příspěvku zdůrazňují nutnost zařazování gymnastických dovedností do přijímacího řízení studijního programu tělesná výchova a sport.

Klíčová slova : talentové přijímací zkoušky, přemet vpřed, výmyk

ÚVOD

Názory odborníků o zhoršujícím se stavu motorických dovedností nás inspirovaly ke zjištění náročnosti gymnastických elementů zařazených i v rámcových programech na základních i středních školách.
Gymnastika kultivuje především všestranně všechny pohybové funkce . Libra (1985), konstatuje, že v procesu vývoje se používání končetin výrazně odlišovalo a původním jevem byly zručnost a intelekt na straně jedné a na straně druhé oslabení lokomoční schopnosti systému paže – trup, respektive všech hybných funkcí týkajících se pohybu pomocí paží.
Výkon posuzovaný z hlediska obtížnosti prováděného obsahu a z hlediska estetického se vztahuje k celému průběhu pohybu. To je charakteristické pro esteticko-koordinační sporty. Prožitkovostí a esteticko-koordinační podstatou přesahují gymnastické aktivity do psychosociálních sfér života, do oblasti, kde se prolíná křehká hranice mezi sportem a uměním (Krištofič, 2004, str. 13).

PROBLÉM

Nepochybujeme o nutnosti zařazení gymnastických dovedností do talentového přijímacího řízení na obor TV a sport. Lze samozřejmě polemizovat o tom, které gymnastické dovednosti nejlépe zobrazí úroveň požadovanou při studiu TV či trenérství.
Pomineme-li možnost ovlivnit kvalitu výuky na ZŠ a SŠ, má adept budoucího studia přiměřeně dlouhou časovou dimenzi na přípravu přepsaných gymnastických prvků či sestav. Na FSpS MU byly aktualizovány dvě gymnastické disciplíny – akrobacie a hrazda.
Velmi diskutovaných prvkem akrobacie u mužů je přemet vpřed, na hrazdě potom výmyk.
Přemet vpřed řadíme do převratových struktur s rotací kolem příčné osy. Důležitost klademe na správné úhlové poměry mezi trupem a pažemi, kdy odraz rukama zamezí plochosti gymnastického tvaru .
Na hrazdě považujeme za stěžejní prvek výmyk, který muži předvádějí na dosažené hrazdě tahem (tj. bez odrazu).

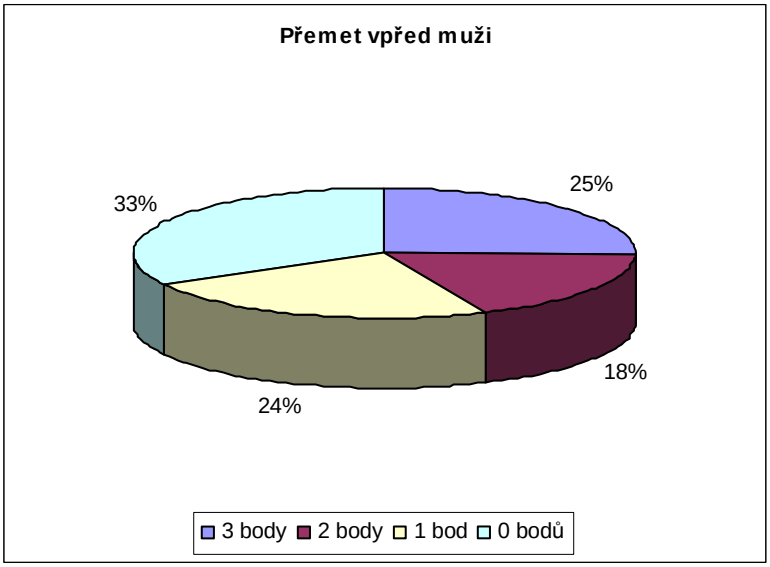
CÍL
Cílem bylo ověřit procentuelní zvládání vybraných prvků (přemet vpřed, výmyk) u mužů – adeptů na studium oboru TV a sport na FSpS MU.

METODIKA
Do zkoumaného souboru byli zařazeni muži, kterých bylo při přijímacím řízení 493. Hodnotící škála u přemetu vpřed byla 4 body, u výmyku 3 body. Hodnotili pedagogové FSpS MU, kteří se v průběhu zkoušek neměnili a všichni byli specialisté v oblasti gymnastiky.

Tabulka č. 1 Výsledky a diskuze přemetu vpřed

Přemet vpřed					
	3 body	2 body	1 bod	0 bodů	
Muži	124	90	116	163	493

Při přemetu vpřed se ukázalo, že plným počtem bodů bylo hodnoceno 25% mužů, přemet nezvládlo 33% mužů. Lze polemizovat o faktorech ovlivňujících výkon jako je připravenost, psychická a fyzická zátěž atd.



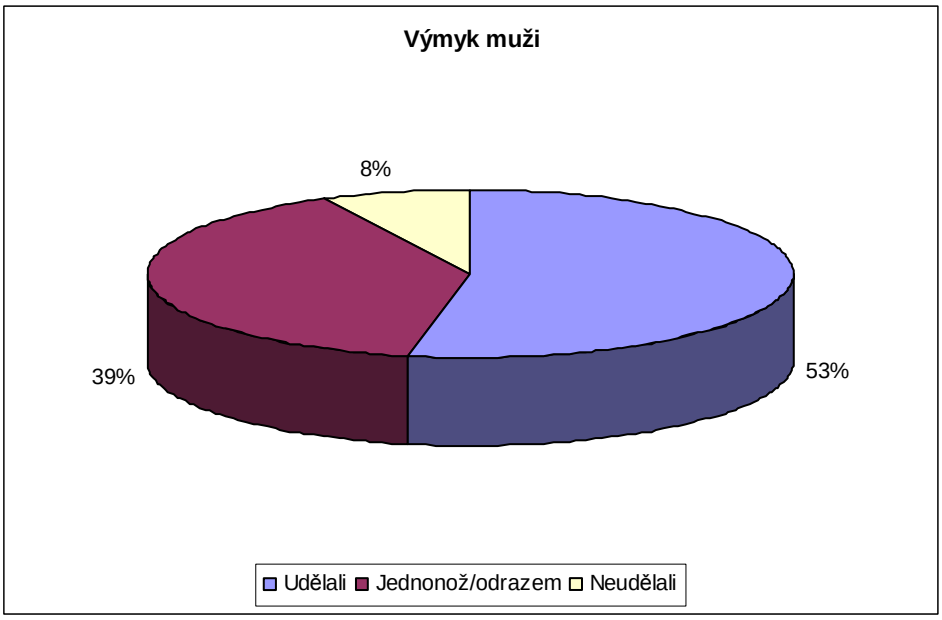
Domníváme se, že pokud budoucí studenti absolvují přijímací talentové zkoušky, je zařazení přemetu vpřed adekvátní, vzhledem k rozvrstvení zvládnutelnosti tohoto prvku, protože více než 50% mužů je schopno vypořádat se s technickými parametry přemetu vpřed.

Tab.2. Výsledky hodnocení výmyku

Výmyk				
	Udělali	Jednonož/odrazem	Neudělali	
Muži	262	194	37	493

Výmyk na hrazdě nebyl zvládnut 8% mužů a nejvyšší ohodnocení bylo u 53% mužů. Můžeme konstatovat, že na rozdíl od přemetu vpřed je tento prvek zvládán výrazně lépe. Pozastavit se můžeme nad tím, že díky silovým parametrům jsou muži úspěšnější než ženy.

Výmyk tedy považujeme za stěžejní při zkoumání motorických dovedností při cvičení na bradlech či hrazdě.



ZÁVĚR

Zařazení uváděných prvků obtížnosti do talentových zkoušek na obor TV a sport považujeme za velmi vhodné. Je možné nadále diskutovat o úplném vyloučení hodnocení motorických schopností a adeptů studia TV a sport a nalézt systém, který zhodnotí předpoklady ke studiu až v samotném procesu výuky.

LITERATURA:

- LIBRA, J. Teorie a metodika sportovní gymnastiky. Praha: SPN, 1985.
- KRIŠTOFIČ, J. Gymnastická průprava sportovce, 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností, Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-1006-4, str.32
- SCHNABEL, G. Zur Bewegungskoordination. Wiss. č. 1DHfK 10. 1968.

Key words: Talent entrance exams, front hand spring, pullover

SUMMARY

Result of pursuing sampled men's gymnastics skills into entrance exams of study program physical education and sports. Authors are concerned in problematic of the content of talent entrance exams for study program physical education and sports. They checked in percents how students coped fundamental exercises in gymnastics (front hand spring). They highlight in paper the necessity of including gymnastics skills into entrance exams of study program physical education and sports.

POROVNANIE TELESNÝCH UKAZOVATEĽOV A KOORDINAČNEJ VÝKONNOSTI 11 – 15 ROČNEJ POPULÁCIE A FUTBALISTOV

Ladislava DOLEŽAJOVÁ, Anton LEDNICKÝ, Ján KOŠTIAL
Katedra atletiky FTVŠ UK Bratislava, Slovensko

REZUMÉ

Autori sa v príspevku venujú problematike rozvoja koordinačných schopností v rôznych vekových kategóriách (11 – 15 rokov) mladých futbalistov a populácie. Na základe výsledkov testovania konštatovali, že v skupinách mladých hráčov sa výrazne prejavila absolvovaná športová príprava a takmer vo všetkých testoch dosiahli štatisticky významne lepšie výsledky ako populácia v tých istých vekových skupinách. Na základe bodovej škály výsledkov v jednotlivých testoch autori určili trend výkonnosti v sledovaných skupinách.

Klúčové slová: koordinačné schopnosti, testovanie, populácia, mladí futbalisti, trend koordinačnej výkonnosti.

ÚVOD

Súčasný spôsob života kladie znížené nároky nielen na kondičné, ale aj koordinačné pohybové schopnosti, ktoré podmieňujú kvalitu motorických činností človeka. Zatiaľ čo kondičné schopnosti sú determinované úrovňou jednotlivých funkčných systémov organizmu a energetickými zdrojmi, koordinačné schopnosti podmieňuje predovšetkým činnosť CNS a jednotlivých analyzátorov. Koordinačné schopnosti, najmä v období do puberty zohrávajú významnú úlohu pri vytváraní koordinačnej bázy – predpokladov pre rozvoj kondičných pohybových schopností a osvojovanie si a zdokonaľovanie pohybových zručností (Šimonek, 2000).

Školská telesná výchova sa výrazne podieľa na pohybovom rozvoji detí a mládeže. Výrazný podieľ na tomto procese má teda aj učiteľ (Antala, 2001). Rozvoju koordinačných schopností je venovaná menšia pozornosť na hodinách telesnej výchovy ako kondičným. Pritom sa potvrdzuje, že vhodne vybraná koordinačná príprava má pozitívny vplyv na zlepšenie pohybovej kultúry detí a mládeže.

Futbal patrí medzi športové hry, ktoré si vyžadujú koordinovaný prejav pohybových schopností v meniacich sa podmienkach. Vysoká úroveň techniky je vybudovaná u hráčov na dlhodobom cieľavedomom tréningu a prirodzenom rozvoji koordinačných schopností nevyhnutných pre túto hru. Tak ako každá pohybová schopnosť majú aj sledované koordinačné schopnosti svoju osobitnú vekovú dynamiku, súvisiacu predovšetkým s biologickým rozvojom organizmu. Podľa autorov Ljach-Mynarski-Raczek (1995), Kampmiller (1996) koordinačné schopnosti nie sú výrazne podmienené telesným rozvojom a teda ani somatotypom.

Realizácia testov, zameraných na jednotlivé prejavy koordinačných schopností testov nám umožnila sledovať vekovú dynamiku zmien koordinačných schopností v skupinách 11 – 15 ročnej populácie a porovnať ich s mladými futbalistami.

CIEĽ

Cieľom práce je sledovať rozdiely v telesnom rozvoji mladých futbalistov a populácie, v úrovni rozvoja ich koordinačných schopností a zistiť trend koordinačnej výkonnosti v obidvoch skupinách.

HYPOTÉZY

Predpokladáme, že:

H1: somatické ukazovatele, predovšetkých BMI, budú priaznivejšie v skupine športujúcich,

H2: skupiny futbalistov budú dosahovať lepšie výsledky vo všetkých testoch a výraznejšie rozdiely medzi skupinami zaznamenáme v testoch rýchlostného a rýchlostno-silového charakteru,

H3: trend koordinačnej výkonnosti bude mať v obidvoch skupinách rovnaký priebeh, ale v skupine futbalistov bude na kvalitatívne vyššej úrovni.

ÚLOHY

1. Zistiť úroveň rozvoja koordinačných schopností v skupinách mladých futbalistov pomocou testovania dostatočného počtu probandov.
2. Výsledky testovania štatisticky spracovať a porovnať s výsledkami testovania populácie.
3. Pomocou bodovej škály zistiť rozdiely v trendoch koordinačnej výkonnosti v jednotlivých skupinách.

METODIKA

Sledované súbory tvorili žiaci ZŠ (Šimonek, 1997) a futbalisti z rôznych mládežníckych klubov Slovenska vo veku 11 – 15 rokov. Mladí futbalisti sú členmi útvarov talentovanej mládeže (ŠG, ŠT, športové kluby). Charakteristiky súborov jednotlivých vekových kategórií (počty probandov, priemerné hodnoty i smerodajné odchýlky decimálneho veku, telesnej výšky, telesnej hmotnosti, výškovo-hmotnostného indexu uvádzame v tab. 1 a výsledky testovania v siedmych testoch koordinačných schopností (Šimonek ml. et al., 1997) v tab. 2. Pomocou batérie testov všeobecnej koordinačnej výkonnosti sme hodnotili úroveň rovnováhovej (LAVOBR), reakčnej (LAVLOP), rytmickej (ŠVIH), priestorovo – orientačnej (BEHM), kinesteticko – diferenciačnej schopnosti dolných končatín (SDDP), kinesteticko – diferenciačnej schopnosti horných končatín (HLP) a odhadu času (CASOD).

Základom na hodnotenie koordinačnej výkonnosti v jednotlivých vekových kategóriách bola priemerná výkonnosť 11-ročných futbalistov aj populácie v sledovaných prejavoch koordinačných schopností. Priemernému výkonu (x_{11}) v tejto vekovej kategórii v každom zo sledovaných testov sme priradili základ 5 bodov. Jedna polovica ich smerodajnej odchýlky (s) bola základom pri určení ďalších bodových škál. Napríklad bodové rozpätie 4,6 – 5,5 bodu bolo určené vzorcom x_{11}±0,25 s, zóna 5,6 – 6,5 bodu v intervale výkonov od x_{11}+0,25s do x_{11}+0,75s atď.

Tab. 1 Ukazovatele telesného rozvoja v sledovaných skupinách

		Futbalisti (n = 70)		Populácia (n=108)		t - test	Sign.
		x	s	x	s		
11-roční	Dec.vek	11,07	0,31	10,52	0,30	**11,73**	p<0,01
	Tel.výška	146,2	6,54	143,5	7,97	**2,352**	p<0,05
	Tel. hmotn.	37,19	5,15	36,35	9,86	0,653	
	BMI	17,34	1,74				
	Názov	Futbalisti (n = 96)		Populácia (n=186)		t - test	Sign.
		x	s	x	s		
12-roční	Dec.vek	11,99	0,27	11,62	0,26	**11,14**	p<0,01
	Tel.výška	151,2	6,95	150,4	6,79	0,927	
	Tel. hmotn.	40,06	5,95	40,85	8,88	0,783	
	BMI	17,41	2,07				
ročné	Názov	Futbalisti (n = 54)		Populácia (n=327)		t - test	Sign.

		x	s	x	s		
	Dec.vek	13,02	0,28	12,50	0,29	**12,23**	p<0,01
	Tel.výška	158,1	7,93	154,9	7,64	**2,829**	p<0,01
	Tel. hmotn.	44,72	7,47	44,00	8,40	0,591	
	BMI	17,81	1,95				
14-roční	Názov	Futbalisti (n = 65)		Populácia (n=235)		t - test	Sign.
		x	s	x	s		
	Dec.vek	14,00	0,28	13,50	0,29	**12,35**	p<0,01
	Tel.výška	164,8	8,32	163,1	9,23	1,337	
	Tel. hmotn.	51,96	8,73	50,43	10,29	1,091	
	BMI	18,77	1,68				
15-roční	Názov	Futbalisti (n = 64)		Populácia (n=530)		t - test	Sign.
		x	s	x	s		
	Dec.vek	15,08	0,26	14,50	0,27	**16,27**	p<0,01
	Tel.výška	171,9	7,56	170,2	8,59	1,512	
	Tel. hmotn.	56,84	8,27	57,31	10,14	0,356	
	BMI	19,08	1,48				

VÝSLEDKY

Porovnanie ukazovateľov decimálneho veku nám ukázalo, že vo všetkých vekových skupinách hráčov a populácie (napr. 11,91, resp. 11,62) je tento rozdiel štatisticky významný na úrovni p<0,01. Vysvetľujeme si to rozdielnou početnosťou súborov tak u futbalistov (n = od 54 do 96 probandov) ako aj populácie (n = od 108 do 530). Podobný trend sme zaznamenali aj v telesnej výške. Mladí futbalisti sú vyšší ako populácia, pričom v kategóriách 11 a 13 ročných je tento rozdiel významný na úrovni p<0,01. Ukazovatele telesnej hmotnosti

Tab. 2 Výsledky testovania koordinačných schopností

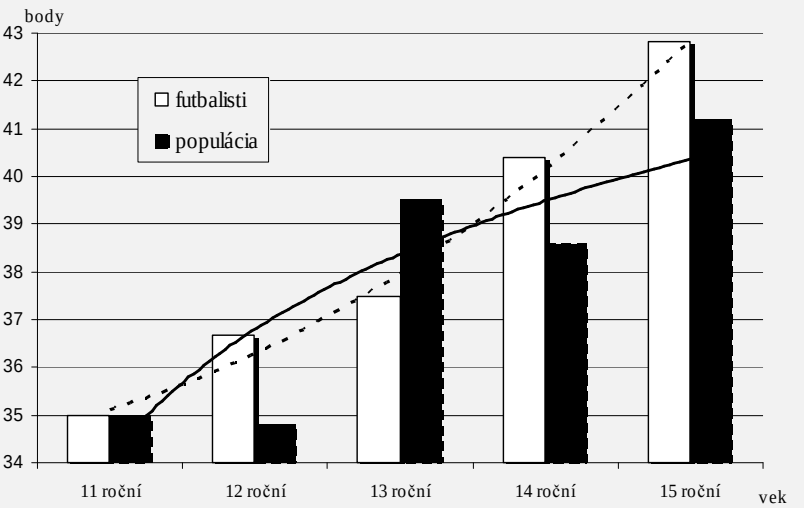
11-roční	Testy	Futbalisti (n = 70)		Populácia (n=59)		t - test	Sign.
		x	s	x	s		
	LAVOBR.	9,155	2,173	21,92	5,150	**18,69**	p<0,01
	LAVLOP.	180,2	21,88	134,7	13,60	**13,76**	p<0,01
	ŠVIH	1,096	0,816	0,850	0,584	1,920	
	BEHM.	7,881	1,040	10,01	1,890	**8,021**	p<0,01
	SDDP	3,765	2,089	6,94	3,500	**6,314**	p<0,01
	HLP	77,53	23,17	55,75	21,04	**5,503**	p<0,01
	ČASOD	0,916	0,624	0,856	0,566	0,563	
12-roční	Testy	Futbalisti (n = 96)		Populácia (n=47)		t - test	Sign.
		x	s	x	s		
	LAVOBR.	7,951	2,137	21,02	7,900	**15,01**	p<0,01
	LAVLOP.	179,9	14,99	120,5	24,62	**17,71**	p<0,01
	ŠVIH	1,321	0,926	0,866	0,964	**2,704**	p<0,01
	BEHM.	7,477	1,090	9,750	1,510	**10,19**	p<0,01
	SDDP	3,774	2,130	8,480	6,090	**6,725**	p<0,01
	HLP	74,73	21,10	80,48	21,74	1,505	
	ČASOD	0,887	0,622	0,751	0,737	1,146	
13-roční	Testy	Futbalisti (n = 54)		Populácia (n=60)		t - test	Sign.
		x	s	x	s		
	LAVOBR.	8,803	2,120	16,29	5,330	**9,573**	p<0,01

	LAVLOP.	166,5	16,14	108,5	8,460	**24,15**	p<0,01
	ŠVIH	1,315	0,944	0,905	0,765	**2,536**	p<0,05
	BEHM.	7,474	0,999	9,540	1,670	**7,837**	p<0,01
	SDDP	4,090	1,831	5,630	3,370	**2,959**	p<0,01
	HLP	70,80	22,62	84,65	36,21	**2,397**	p<0,05
	ČASOD	0,792	0,538	0,804	0,562	0,115	
14-roční	Testy	Futbalisti (n = 65)		Populácia (n=48)		t - test	Sign.
		x	s	x	s		
	LAVOBR.	8,830	1,885	14,45	2,830	**12,54**	p<0,01
	LAVLOP.	148,9	17,00	108,3	15,05	**13,05**	p<0,01
	ŠVIH	1,354	0,883	1,040	1,081	1,682	
	BEHM.	7,242	0,632	9,010	0,850	**12,57**	p<0,01
	SDDP	4,289	1,606	6,550	3,670	**4,387**	p<0,01
	HLP	73,64	26,77	99,52	41,25	**4,001**	p<0,01
	ČASOD	0,764	0,527	0,757	0,533	0,069	
15-roční	Testy	Futbalisti (n = 64)		Populácia (n=47)		t - test	Sign.
		x	s	x	s		
	LAVOBR.	8,394	1,584	13,05	3,820	**8,698**	p<0,01
	LAVLOP.	143,4	13,54	104,1	21,86	**11,55**	p<0,01
	ŠVIH	0,876	0,650	0,988	0,796	0,807	
	BEHM.	7,015	0,648	8,180	0,760	**8,615**	p<0,01
	SDDP	3,516	1,717	6,720	4,770	**4,909**	p<0,01
	HLP	72,46	26,46	99,38	34,61	**4,601**	p<0,01
	ČASOD	0,647	0,511	0,621	0,435	0,279	

sú v prospech mladých športovcov – napriek vyššej telesnej výške je ich hmotnosť takmer totožná s hmotnosťou populácie, pričom vo veku 15 rokov sa prejavila tendencia zvyšovania hmotnosti u nešportujúcej mládeže. Hodnoty BMI sa výraznejšie neodlišujú, ale vo všetkých vekových kategóriách sú vyššie v súboroch populácie (čiastočné potvrdenie H1).

Výsledky testovania koordinačných schopností potvrdili oprávnenosť výberu mladých futbalistov do útvarov talentovanej mládeže a športových klubov. V každej vekovej kategórii sme zaznamenali štatisticky významné rozdiely vo všetkých koordinačných testoch (potvrdenie H2). Výnimkou bol iba test odhad času 5 sekúnd, ktorého rozdiely neboli ani raz štatisticky významné, pričom v najmladšej skupine sme v tomto teste zaznamenali lepší výsledok u nešportovcov. Ďalší test, v ktorom sme nezaznamenali výraznejší rozdiel vo výkonnosti je test rytmickej schopnosti. Len v skupinách 12-ročných ($p<0,01$) a 13-ročných ($p<0,05$) sme zistili štatisticky významný rozdiel výkonnosti v prospech futbalistov.

Trend koordinačnej výkonnosti (obr. 1) má v jednotlivých skupinách odlišný charakter. Zatiaľ čo v skupine mladých futbalistov (bodkovaná linka) je zreteľné postupné, plynulé zvyšovanie



Obr.1 Trend koordinačnej výkonnosti v jednotlivých vekových skupinách

koordinačnej výkonnosti so stúpajúcou tendenciou pre nasledujúce obdobie, u populácie (plná linka) sme po dvojročnej stagnácii v ďalších troch rokoch zaznamenali nerovnomerný rast výkonnosti s postupne klesajúcou tendenciou do budúceho obdobia (nepotvrdenie H3).

ZÁVERY

1. Na základe získaných výsledkov môžeme konštatovať, že výber a následne absolvovaný tréningový proces zabezpečil vyššiu úroveň rozvoja koordinačných schopností športujúcich chlapcov a vo všetkých vekových kategóriách ich výrazne posunul v porovnaní s populáciou.
2. Pravideľný tréningový proces, aj keď nie je cielene zameraný na rozvoj koordinačných schopností zabezpečuje ich rovnomerný rozvoj.
3. Trend koordinačnej výkonnosti má v jednotlivých skupinách výrazne odlišný charakter. U športujúcej mládeže bol zistený pozitívny priebeh, ale v skupinách populácie je kombinácia retardačného a akceleračného trendu (Švancara. 1980).

LITERATÚRA

Antala, B.: Vývoj, súčasný stav a nové trendy vo vyučovaní telesnej výchovy v školách. In: Kolektív: Didaktika školskej telesnej výchovy. Bratislava: SVSTVŠ, 2001, s. 17 – 40.
Kampmiller, T.: Závislosť pohybovej výkonnosti od telesného rozvoja. In: Moravec-Kampmiller- Sedláček a kol.: Eurofit. Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku. Bratislava: SVSTVŠ, 2002, s. 112 – 120.
Ljach. V.I. – Mynarski, M. – Raczek, J.: Biopychiczne predyspozycje koordynacyjnych zdolnosci motorycznych – przeglad badaň w pismiennictwie rosyjskojezycznym. Antropomotoryka, č. 12, 1995, 13, s. 83 – 103.
Šimonek, J.: Hodnotenie a rozvoj koordinačných schopností 10 – 17-ročných chlapcov a dievčat. Nitra: UKF. 60 s.
Šimonek, J.: Model rozvoja koordinačných schopností v dlhodobej športovej príprave v športových hrách. Habilitačná práca. Bratislava: 2000. 157 s.
Švancara, J. a kol.: Diagnostika psychického vývoje. 3. vydání. Praha : Avicenum, 1980.

SUMMARY

COMPARISON OF BODY INDEXES AND COORDINATION EFFICIENCY OF 11-15 YEAR OLD BOYS AND SOCCER PLAYERS

Ladislava DOLEŽAJOVÁ – Anton LEDNICKÝ – Ján KOŠTIAL

Faculty of Physical Education and Sport, Comenius University Bratislava, Slovakia

The authors of this article are concerned about the development issue of coordination skills of young soccer players and non-athletes in the age categories 11-15.

The final statement of the results which were statistically significant showed that the physical preparation of the youth soccer players made them get better test scores than the non-athletes.

The authors were able to design the trend of efficiency of those groups by the point scales in the tests.

Key words: coordination skills, tests, population, youth soccer players, trend of coordination efficiency.

VÝVOJ DETÍ A MLÁDEŽE CEZ ŠPORT

Júlia RAÁBOVÁ
Fakulta telesnej výchovy a športu, Univerzity Komenského, Bratislava, Slovensko

RESUMÉ

Prieskumy a motivačné teórie upozorňujú na významnú úlohu dospelých ako aj rovesníkov pri formovaní dieťaťa, jeho vlastného vnímania, pocitov a afektov. V tomto príspevku sa zameriavam na sociálny rozvoj detí a mládeže cez ich participáciu v športe. Akú úlohu tam zohrávajú ich blízki dospelí, ako aj ich rovesníci.

Kľúčové slová: dieťa, mládež, šport, vývoj detí a mládeže, sociálny rozvoj, sociálne potreby, spoločnosť, participácia detí v športe, športový tím

ÚVOD

Šport je pre deti a mládež najpopulárnejšia fyzická aktivita. Historické štatistiky o mladých športovcoch medzi jednotlivými krajinami sú navzájom ťažko porovnateľné. Chýba im jednotnosť. Absentujú špecifické údaje podľa veku, pohlavia a športu.

Centrálnu rolu v psychologicko-sociálnom vývoji detí a mládeže počas ich participácie v športe zohrávajú ich blízki dospelí (rodičia, tréneri a učitelia) ako aj ich kamaráti. Tento rozvoj pre deti znamená chápanie, resp. vnímanie seba samého (mienka o sebe samom a vnímanie svojich schopnosti a zručnosti), ich afektívnych (emotívnych) reakcií na konkrétnu telesnú aktivitu (pocity šťastia alebo úzkosti) a motiváciu ďalej pokračovať v účasti na športových aktivitách. Tieto oblasti sú významné pre ich udržanie a zdokonalenie sa v športe a fyzických aktivitách. Takto mladý športovec bude schopný akumulovať fyzické a psychologicko-sociálne výhody športovej aktivity.

Rodičia sú veľmi dôležitými socializačnými agentmi – sprostredkovateľmi v rannom a strednom období detstva, zakiaľ čo ich rovesníci až v neskorom období detstva a dospievania. Títo majú rozhodujúci vplyv na ich kognitívne, emočné a behaviorálne výsledky počas detstva a dospievania (Weiss in: Malina, Clark, 1999, s.109).

Deti a mládež majú tri primárne úlohy:

1. rásť – biologický vývoj
2. dospieť – v zmysle fyzickom a psychickom
3. vyvinúť sa – nadobudnúť kognitívne, emočné a behaviorálne schopnosti.

Rast a dozrievanie sú biologické koncepty, kým vývoj je predovšetkým psychologický a behaviorálny koncept a je v každej kultúre špecifický „amalgám (zmes)“ symbolov, hodnôt a správaní, ktoré sú charakteristické pre tú populáciu, v ktorej deti a adolescenti vyrastajú. (Malina, Clark, 1999, s. 9).

Uvedené tri procesy sú vo vzájomnej interakcii. Majú vplyv na detský názor o sebe samom, pre preciťovanie vlastných pocitov, na ich predstavu o tele a vo športovom kontexte na úroveň ich výkonnosti. Rodičia, učitelia, tréneri a lekári, ktorí pracujú s deťmi by si mali byť vedomí týchto interakcií. Teenageri sa musia vyrovnávať s ich pohlavným dozrievaním a mentálnym rastom. To zároveň ovplyvňuje ich správanie a výkon. „Vo všeobecnosti

požiadavky mladého športovca sú nad požiadavkami spojenými s normálnym rastom, dozrievaním a vývojom. Nesúlad medzi požiadavkami, ktoré sú nevyhnutné pre šport a požiadavkami týkajúcimi sa normálneho rastu, dozrievania (dospievania) a vývoja môže byť pre mladých atlétov zdrojom stresu tiež môžu byť príčinou zranení“ (Malina, Clark, 1999, s. 10).

V období vývoja medzi detstvom a dospievaním sa v mladom organizme okrem telesných zmien deje transformácia jeho správania, hodnôt a postojov. Toto obdobie je tiež charakterizované ako obdobie vzdoru.

Deti sú viac menej obrazom svojich rodičov, zároveň sa im chcú podobať, preto športujúci rodičia sú výborným zdrojom ich motivácie pre šport. Ďalšími vzormi sú pre nich slávni športovci, tréneri, priatelia a pod.

Výsledky prieskumu Ewinga a Seefeldta (1989 in Malina, Clark, 1999, s.10) naznačujú, že hlavným dôvodom participácie a súťaženia detí a mládeže v športe sú zábava, zlepšovanie techniky, tvarovanie tela a socializácia. Na druhej strane zmena záujmov, nedostatok zábavy v športe, nespokojnosť s trénerom sú spojené so zanechaním športovej činnosti u detí a mládeže.

SOCIÁLNY ROZVOJ DETÍ A MLÁDEŽE

Sociálny rozvoj sa progresívne mení od detstva po dospelosť a to v správaní, pocitoch, hodnotách, postojoch. Individuálne zmeny u detí sú ovplyvnené vzájomným pôsobením ľudí a spoločnosti (sociálne inštitúcie, zvyky a organizácie).

Ak sociálne potreby budú adekvátne uspokojené vzhľadom k veku dieťaťa, dieťa, resp. mladý človek bude v lepšej pozícii spoločensky dospieť. Významné potreby, o ktorých by sme mali uvažovať sú potreby lásky (náklonnosti) – byť akceptovaný v spoločnosti (medzi kamarátmi a dospelými). Ďalej je tu potreba patriť- týka sa uznania skupiny, potreba vzájomnej dôvery a skupinovej lojality. Tieto faktory týkajúce sa osobných potrieb sú neoddeliteľné vo väčšine športových skúseností (Humphrey, 2003, s.87).

Humphrey (2003) ponúka nasledujúce charakteristiky detí rôzneho veku, ktoré reflektujú typické potreby ich vývoja.

Deti vo veku piatich rokov – sa zaujímajú o hry s deťmi zo susedstva, radi sa medzi sebou porovnávajú, radi pri hre imitujú. Typické pre tento vek je, že sú skôr sebeckí, ale rešpektujú veci iných ľudí.

Pre šesťročné dieťa je typické chválenie sa, chce byť prvé (chlapci sa radi bijú, predvádzajú sa, dokazujú si mužnosť), v tomto veku sa ešte nezaujímajú o opačné pohlavie, radi sa hrajú v malých skupinách, túžia (chcú) sa učiť.

Sedemročné dieťa chce byť pochválené za dosiahnutý úspech, učí sa mať vlastný názor, rozlišovať čo je dobré a stáť si za tým. V tomto veku majú deti rôzne zlozvyky ako obhrýzanie nechtov, škrabanie sa a pod. Zaujímajú sa o kamarátstva bez rozdielu ich ekonomického a sociálneho statusu. Majú snahu medzi sebou spolupracovať.

Typické pre osem ročné dieťa je, že pravdepodobne nechá nedokončené veci, ale vie sa hrať viac pokojne, nenásilne, dievčatá sa začínajú viac zaujímať o svoje oblečenie, sú „dobré herečky“. Stále radi chodia do školy, majú špeciálnych priateľov (rovnakého pohlavia), začínajú túžiť byť členom klubu.

Deväť rokov. Deväť ročné dieťa by chcelo robiť všetko, byť ako iní. Snaží sa byť čestné, zodpovedné a spoľahlivé. Má silné a lojálne priateľstvá. Deväťročné dieťa vyhľadáva súťaže a dobrodružstvá, rado sa zapája do organizovaných skupinových aktivít.

Desaťročné dieťa už spoznáva a rozumie „omylnosti“ dospelých, je orientované viac na spoločnosť kamarátov, je samostatnejšie, nezávislejšie, poctivé, kritické, so zmyslom pre spravodlivosť.

Chlapci zápasením a strkaním, či sácaním prejavujú svoje kamarátstva s inými chlapcami. Dievčatá sa držiac za ramená spoločne prechádzajú. Zaujíma ich spoločnosť, svetové problémy a udalosti.

Mladý človek vo veku jedenásť rokov mení svoje správanie v línii so svojimi vlastnými zásadami, je pobláznený normami a zásadami svojich rovesníkov, ale zároveň sa dožaduje súhlasu dospelých.

Deti v tomto veku sa oveľa viac zaujímajú o organizované športové hry a zároveň je u nich prítomný silný tímový duch. Dievčatá sa viac zaujímajú o ich zovňajšok a sú viac nesmelé v prítomnosti chlapcov. Chlapci sa snažia o pozornosť rôznym šaškovaním alebo habituálnym aerofagizmom.

U dvanásťročného dieťaťa sa začína prejavovať identifikácia seba s inými, toho istého pohlavia, rozpoznávanie omylov dospelých, dokáže vidieť seba ako dieťa a dospelých ako dospelých. V tomto období sa stávajú pripravenými uskutočniť dôležitú a ťažkú zmenu - z dieťaťa na adolescenta.

Ak disponujeme vedomosťami o sociálnom správaní dieťaťa, ako rastú a vyvíjajú sa, potom sme v lepšej pozícii pri výbere športovej aktivity kompatibilnej (hodiacej sa) so sociálnym rozvojom. Nasledujúce idey sú dôsledkom sociálneho vývoja detí a ich športových aktivít:

1. Vzájomné vzťahy – rovnaká príležitosť, možnosť pre všetky deti byť v nejakom športovom tíme – zároveň každé dieťa musí hrať najmenej raz.
2. Deti majú mať možnosť rozvíjať samého seba, vyskúšaním si rôznych rolí – dieťa objaví svoju špeciálnu športovú schopnosť, zručnosť iba vtedy ak bude mať možnosť vyskúšať si rôzne pozície v tíme (v športových hrách) resp. vyskúša viacero športových disciplín, kým objaví pre seba najvhodnejšiu.
3. Je viacero rôznych stupňov interakcií medzi individuálnymi športovcami a športovými tímami. Tréner by mal riadiť interaktívne hracie situácie, ktoré mladým športovcom pomôžu porozumieť dôležitosti vzájomných vzťahov v športovom kolektíve.
4. Vybrať a byť vybratý – je dôležité dať deťom možnosť si vybrať svojich spoluhráčov. Pre dobrú skupinovú atmosféru v športovom tíme by mal tréner používať rôzne metódy výberu aby zabránil tomu, aby niektoré z detí bude vždy vyberané medzi poslednými, resp. posledné.
5. Jazyk je základným prostriedkom dorozumievania a zároveň nevyhnutným pri socializácii. Deti sa môžu naučiť dorozumievať telom (reč tela) pomocou používania názvov jeho častí, pretože je dôležité rozvíjať ich vnímavosť tela.
6. Naučiť sa hrať role v procese sociálneho rozvoja – v rôznych druhoch športových rolí sa naučia prispôsobiť a môže to byť pre nich zároveň dobrou skúsenosťou pre výber a zmenu ich role v bežnom živote, v dnešnej spoločnosti.
7. Vzájomná interakcia má tendenciu podporovať sociálny vývoj. Aktívna hra je možno najdôležitejšou stránkou života detí a tak ako spontánne akcie a pocity sú najlepšie vyjadrené práve ich fyzickou aktivitou.
8. Vzdor dominancii v aktívnom pokuse udržať (zachovať si) integritu. Vzdor dieťaťa by mal byť dobrým znakom zdravej osobnosti a múdry tréner je schopný použiť tento odpor k posilneniu sociálneho vývoja dieťaťa.

9. Interpersonálny vzťah (vzájomná interakcia) medzi deťmi je základom pre ich voľbu (výber). Znakom slabých vzájomných vzťahov medzi mladými môže byť zámerná nevšímavosť iného dieťaťa zo skupiny. Deti by sa mali naučiť akceptovať svojich priateľov bez ohľadu na ich športové schopnosti.
10. Deti ako výsledok spolupatričnosti sa vyvíjajú rozdielne, ako tie isté o samote (Humphrey, 2003, s. 92).

ZÁVER

Je možné medzi sebou porovnávať štruktúru športového tímu (kolektívu) so štruktúrou obchodných spoločnosti. Napríklad štruktúra organizácie ilustruje hierarchie a divízie v mládežníckych športových programoch tímov, a tiež hodnoty zdôrazňované v súťažných športoch sú podobné hodnotám obchodných spoločností. Byť členom tímu pre nich znamená podriadiť ich vlastné potreby tímovým (skupinovým) potrebám. Zároveň to znamená kontrolovať ich správanie, vzájomnú komunikáciu, tak ako riešiť ich vzájomné problémy v duchu fair play (v zmysle športového správania).

Športový kolektív je malá sociálna skupina. Aktívna účasť v športe rozvíja okrem iných aj sociálne zručnosti, mladý športovec sa učí spolupracovať s inými športovcami ako aj dospelými. Napríklad v tímových športoch sa učia si pomáhať jeden druhému, dosiahnuť čo najlepší výsledok.

Byť členom športového tímu ponúka deťom možnosti sa naučiť pravidlá, spôsoby správania, ktoré sú v našej spoločnosti akceptované a zároveň im to pomáha lepšie sa integrovať i v dnešnej spoločnosti (pomáha im nájsť si ich vlastné miesto v dnešnej spoločnosti).

LITERATÚRA

HUMPREY, J. H.: Child development through sport.2003. ISBN 0-7890-1828-4.
MALINA, R. M., CLARK, M. A.: Youth sport: Perspectives for a new century. Haworth Press, Inc.1999
SMOLL, F.S., SMITH, R.E.: Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective. Second edition. Kendal/Hunt Publishing Company.Iowa. 2002.

SUMMARY

The central roles in children's psychosocial development trough sport participation play their close adults (parents, coaches, and teachers) and peers. This development includes children's self-perception (self-esteem, perceived competence), affective responses to physical activity (enjoyment and anxiety), and motivation to continue involvement (effort, persistence). These areas are significant for maintaining and enhancing participation on sport and physical activities. So than young will be able to accrue (to build up) the physical and psychosocial benefits of sport activity. The researches of this topic shows that especially parents are very important socializing agents in early and middle childhood, while peers in later childhood and adolescence. They both have crucial impact on cognitive, affective and behavioural outcomes throughout childhood and adolescence.

ÚROVEŇ MOTORICKEJ VÝKONNOSTI 10 – 12 ROČNÝCH SYNCHRONIZOVANÝCH PLAVKÝŇ

Jana LABUDOVÁ, Barbora ZAHRADNÍKOVÁ
FTVŠ UK Bratislava, Slovensko

REZUMÉ
Príspevok sa zaoberá monitorovaním úrovne pohybovej výkonnosti vekovej kategórie mladších žiačok v synchronizovanom plávaní. Počas sedemročného sledovania boli realizované merania v telocvični spravidla dvakrát ročne a do batérie testov boli zaradené ukazovatele úrovne silových, vytrvalostných schopností, úrovne pohyblivosti a ohybnosti chrbtice, úrovne koordinačných schopností. Výsledky poukazujú na stagnáciu úrovne sledovaných ukazovateľov, mierne zlepšenie nastalo v úrovni kĺbovej pohyblivosti členkového a bedrového kĺbu. Úroveň výbušnej sily dolných končatín, sily brušného a bedrovo-stehenného svalstva a úroveň rovnováhovej schopnosti mala počas sledovaného obdobia klesajúcu tendenciu. Vývoj úrovne motorickej výkonnosti probandiek sa prejavil aj v úrovni športovej výkonnosti, vyjadrenej v počte získaných výkonnostných tried počas sledovaného obdobia.

Kľúčové slová: synchronizované plávanie, úroveň motorickej výkonnosti, veková kategória

Synchronizované plávanie zaraďujeme medzi športové odvetvia s esteticko - koordinačným typom športového výkonu, ktorého úlohou je dokonalé vykonanie náročnej pohybovej zostavy pomocou dokonalej techniky. Obsahom športového výkonu je vytváranie rôznych polôh a figúr na hladine vody a pod ňou, ktoré vykonávajú cvičenky jednotlivo alebo v skupine s hudobným doprovodom na základe zvládnutia plaveckých zručností, plaveckých spôsobov a techniky synchronizovaného plávania (ALLÁROVÁ, H. - LABUDOVÁ, J., 2008). Športový výkon sa z hľadiska motorickej charakteristiky vyznačuje veľkým počtom pohybových návykov a vysokým zautomatizovaním pohybových štruktúr. Na základe analýzy doterajších výsledkov výskumov (STREITOVÁ, A., 1994; LABUDOVÁ, J.,1994; DOLEŽAJOVÁ, L. - LEDNICKÝ, A., 2002; NAGYOVÁ, V., 2007) sa prikláňame k názoru, že na športový výkon majú z motorických ukazovateľov výraznejší vplyv: úroveň všeobecnej a špeciálnej vytrvalosti, plaveckej výkonnosti, statické a dynamické silové schopnosti končatín a brušného svalstva, úroveň koordinačných schopností, ohybnosti a pohyblivosti členkového, bedrového kĺbu a chrbtice. Profilácia vrcholovej synchonizovanej plavkyne môže byť úspešná len v prípade dlhodobej systematickej prípravy už v nižších vekových kategóriách, pričom monitorovanie zmien pohybovej a športovej výkonnosti je jej nutnou súčasťou. Výskum sa realizuje v rámci grantovej úlohy VEGA č. 1/0674/08.

CIEĽ

Cieľom príspevku je na základe niekoľkoročných sledovaní úrovne motorickej výkonnosti posúdiť vývoj sledovaných ukazovateľov vo vekovej kategórii mladších žiačok v synchronizovanom plávaní.

METODIKA

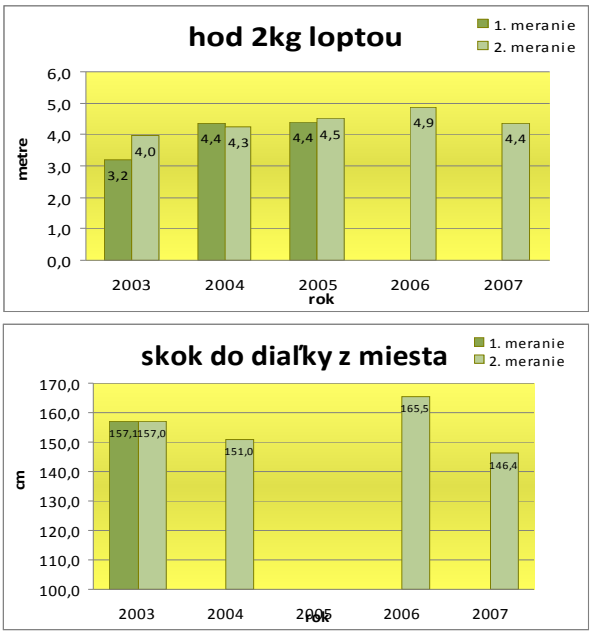
Súbory probandiek tvorili 10 – 12 ročné synchronizované plavkyne bratislavských oddielov.

Merania sa realizovali od roku 2000 – 2007, spravidla dvakrát ročne, na začiatku prípravného obdobia a na konci súťažného obdobia na FTVŠ UK v Bratislave. Zaradené boli testy všeobecnej pohybovej výkonnosti EUROFIT (MORAVEC et al., 1996) a testy špeciálnej pohybovej výkonnosti zostavené TMK SZSP. Pri spracovaní experimentálnych hodnôt sme použili základné matematicko-štatistické metódy.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Pri vyhodnotení úrovne výkonnosti v teste hod 2 kg loptou, realizovaného s početnosťou súboru v roku 2003 (I. meranie n= 24, II. meranie n= 22), v roku 2004 (I. meranie= 23, II. meranie n= 44), v roku 2005 (I. meranie n= 9, II. meranie n= 21), v roku 2006 (n= 15), v roku 2007 (n=21), sme najlepší priemerný výkon zaznamenali v roku 2006 (4,9 m). Najlepší individuálny výkon za sledované obdobie mal hodnotu 7,2 m. Celkovo môžeme konštatovať mierny nárast úrovne výbušnej sily horných končatín medzi prvým a posledným rokom merania (Obr. 1). Úroveň výkonnosti v teste skok do diaľky z miesta (Obr. 2) počas sledovaného obdobia absolvovali súbory: v roku 2003 (I. meranie n= 24, II. meranie n= 22), v roku 2004 (n= 44), v roku 2006 (n= 15), v roku 2007 (n=21). Najlepšie výsledky dosiahli probandky v roku 2006 (165,5 cm). Najlepší individuálny výkon bol v roku 2006 (201 cm). Výrazný pokles priemerných hodnôt úrovne výkonnosti v uvedenom teste sme zaznamenali v roku 2007 (x=146,4), v tomto meraní dosiahla smerodajná odchýlka až 21,3 cm, čo poukazuje na nízku homogenitu súboru.

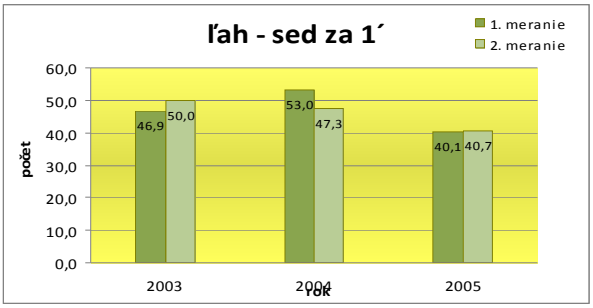
Obrázok 1 Zmeny úrovne výkonnosti v teste hod 2 kg loptou
Obrázok 2 Zmeny úrovne výkonnosti v teste skok do diaľky z miesta

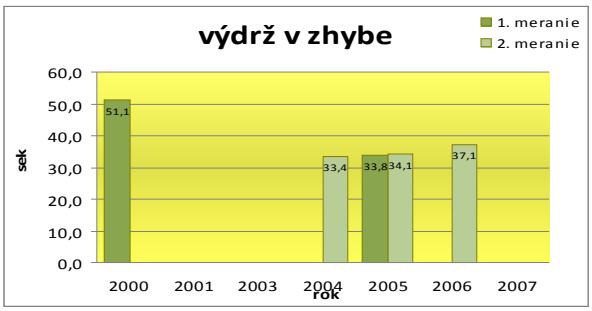


Merania úrovne sily brušného a bedrovo-stehenného svalstva sme realizovali v roku 2003 (I. meranie n= 24, II. meranie n= 22), v roku 2004 (I. meranie n= 23, II. meranie n= 44) a v roku 2005 (I. meranie n= 9, II. meranie n= 21), v nasledujúcich rokoch sme aplikovali test s úpravou časového trvania na 30 sekúnd. Najlepší individuálny výkon bol v roku 2003

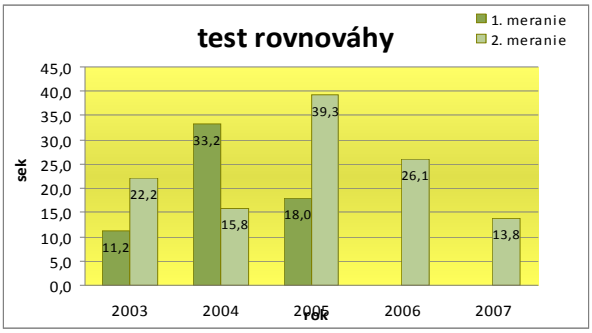
(71 opakovaní). Celkovo konštatujeme pokles úrovne výkonnosti v teste ľah - sed za 60 sekúnd počas sledovaného obdobia (Obr. 3).

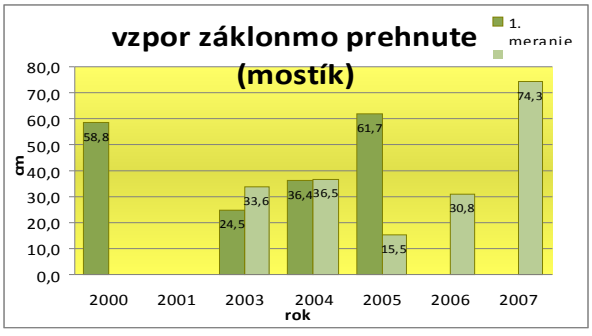
Obrázok 3 Zmeny úrovne výkonnosti v teste ľah – sed za 60 sekúnd
Obrázok 4 Zmeny úrovne výkonnosti v teste výdrž v zhybe





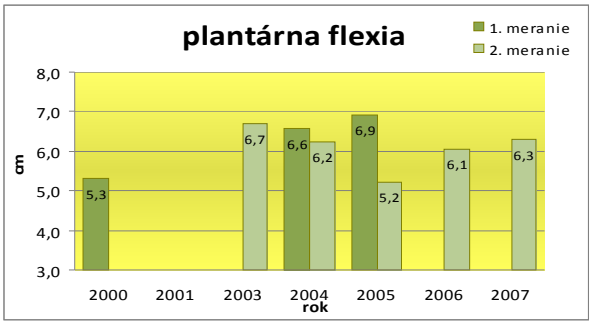
Úroveň statickej sily horných končatín sme zisťovali v súboroch v roku 2000 (n= 24), v roku 2004 (n= 44), v roku 2005 (I. meranie n= 9, II. meranie n= 20), v roku 2006 (n= 15). Najlepší výkon sme zaznamenali v roku 2000 (95 s). Výsledky prvého merania sú výrazne najlepšie, v ďalšom období konštatujeme stagnáciu a mierne zlepšovanie úrovne výkonnosti (Obr. 4).
Obrázok 5 Zmeny úrovne výkonnosti v teste rovnováhy (plameniak)
Obrázok 6 Zmeny úrovne výkonnosti v teste vzpor záklonmo prehnute (mostík)

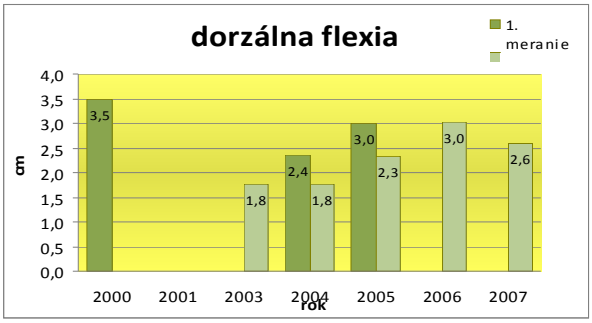




Úroveň výkonnosti v teste rovnováhy (plameniak) absolvovali súbory probandiek v roku 2003 (I. meranie n= 24, II. meranie n= 22), v roku 2004 (I. meranie n= 23, II. meranie n= 42), v roku 2005 (I. meranie n= 9, II. meranie n= 21), v roku 2006 (n= 15), v roku 2007 (n= 21). Značné rozdiely nameraných hodnôt v jednotlivých rokoch poukazujú na vekovú kategóriu probandiek. Najlepší výkon sme namerali v roku 2004 (180 s). Celkovo pozorujeme klesajúcu tendenciu úrovne rovnováhových schopností (Obr. 5). Vývoj úrovne kĺbovej pohyblivosti ramenných kĺbov a ohybnosti chrbtice 10 - 12 ročných akvabel má charakter sínusoidy (Obr. 6). Najlepší výkon bol nameraný v roku 2003 (0cm). Početnosť súborov v jednotlivých meraniach: v roku 2000 (n=24), v roku 2003 (I. meranie n= 24, II. meranie n= 22), v roku 2004 (n= 22), v roku 2005 (I. meranie n= 9, II. meranie n= 21), v roku 2006 (n= 15), v roku 2007 (n= 21).

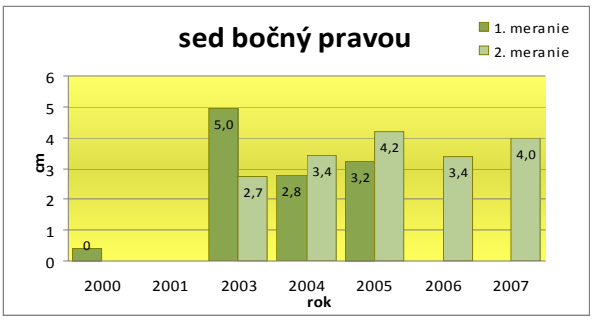
Obrázok 7 Zmeny úrovne výkonnosti v teste plantárna flexia (špička)
Obrázok 8 Zmeny úrovne výkonnosti v teste plantárna flexia (päta)

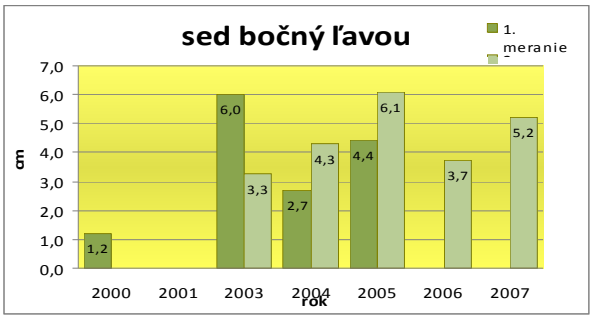




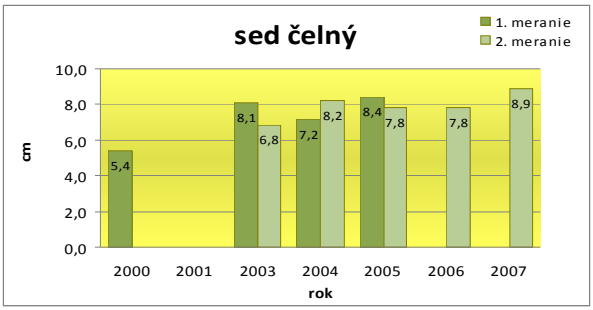
Vývoj úrovne kĺbovej pohyblivosti členkového kĺbu počas sledovaného obdobia uvádzajú obrázky 7. a 8. V roku 2000 sa merania zúčastnilo 24 probandiek, 22 probandiek v roku 2003, v roku 2004 (I. meranie n= 23, II. meranie n= 44), v roku 2005 (I. meranie n= 9, II. meranie n= 21), v roku 2006 (n= 15), v roku 2007 (n= 21). Podľa výsledkov je zrejmá najvyššia úroveň sledovaných ukazovateľov v roku 2000 a ich výrazné zníženie v roku 2003. Vývoj úrovne výkonnosti v uvedených testoch mal v neskorších rokoch mierne stúpajúcu tendenciu.
Na základe výsledkov meraní úrovne kĺbovej pohyblivosti bedrových kĺbov, ktoré uvádzajú obrázky 9., 10. a 11. môžeme poukázať na najlepšiu úroveň sledovaných ukazovateľov v roku 2000. Početnosť súborov v jednotlivých rokoch bola nasledovná: v roku 2000 (n= 24), v roku 2003 (I. meranie n= 24, II. meranie n= 22), v roku 2004 (I. meranie n= 23, II. meranie n= 44), v roku 2005 (I. meranie n= 9, II. meranie n= 21), v roku 2006 n= 15, v roku 2007 n= 21. Klesajúcu tendenciu úrovne výkonnosti pozorujeme najvýraznejšie v teste sed s roznožením (čelný špagát), aj keď v každom meraní bol individuálne najlepší výkon 0 cm.

Obrázok 9 Zmeny úrovne výkonnosti v teste sed s bočným roznožením (špagát - pravou)
Obrázok 10 Zmeny úrovne výkonnosti v teste sed s bočným roznožením (špagát - ľavou)





Obrázok 11 Zmeny úrovne výkonnosti v teste sed s roznožením (čelný špagát)



ZÁVER

Na základe niekoľkoročného sledovania úrovne motorickej výkonnosti 10 – 12 ročných synchronizovaných plavkýň môžeme konštatovať neuspokojivú úroveň sledovaných ukazovateľov. Potvrdzuje to aj pokles získaných výkonnostných tried v uvedenej vekovej kategórii, keď v roku 2005 získalo z 32 pretekárok v sezóne 5 dievčat I. VT (výkonnostnú triedu), II. VT, aj III. VT. V roku 2006 získali z 28 súťažiacich v sezóne I.VT 2 pretekárky, II. VT 1 pretekárka a III. VT 9 pretekárok. V roku 2007 zo 43 pretekárok I. VT získala len jedna, II. VT 2 pretekárky a III. VT 6 pretekárok. Zistený stav môžeme prisudzovať nielen celkovo nižšej úrovni pohybovej vyspelosti detí a mládeže, ale najmä nejednotnému systému športovej prípravy nižších vekových kategórii v synchronizovanom plávaní na Slovensku. Tento názor sa opiera aj o zistenia, že súbory pozostávajúce z akvabel štyroch bratislavských oddielov boli značne nehomogénne. Počas longitudinálneho sledovania jednotlivých ukazovateľov sa však spravidla dosiahli individuálne výkony, stúpajúcej tendencie. Záverom preto odporúčame prehodnotiť športovú prípravu v kategórii mladších žiačok v jednotlivých oddieloch, najmä so zreteľom

na zjednotenie systému rozvoja faktorov vplývajúcich na športový výkon v synchronizovanom plávaní.

LITERATÚRA

1. ALLÁROVÁ, H. – LABUDOVÁ, J.: Pravidlá a súťažný poriadok synchronizovaného plávania, Bratislava SZSP: Peter Mačura – PEEM, 2008. S.86. ISBN 978-80-89197-84-2
2. DOLEŽAJOVÁ, L. – LEDNICKÝ, A.: Rozvoj koordinačných schopností. Bratislava: SVSTVŠ, 2002. S.131
3. LABUDOVÁ, J: Významnosť faktorov športového výkonu v synchronizovanom plávaní. (Dizertačná práca.). Bratislava: Univerzita Komenského, FTVŠ, 1994.
4. MORAVEC, R. – Kampmiller, T. – SEDLÁČEK, J. a kol.: EUROFIT. Bratislava: SVS TVŠ, 1996. ISBN 80-967487-1-8.
5. NAGYOVÁ, V.: Zmeny motorickej výkonnosti a ich vplyv na športový výkon junioriek v synchronizovanom plávaní. Bratislava: FTVŠ UK, 2007
6. STREITOVÁ, A.: Faktory determinujúce a predikujúce športový výkon v synchronizovanom plávaní. Bratislava: FTVŠ UK, Dizertačná práca, 1997.

LEVEL OF PHYSICAL FITNESS IN GROUP OF YOUNG SYNCHRONIZED SWIMMERS IN THE AGE OF 10 TILL 12.

Jana LABUDOVA, Barbora ZAHRADNIKOVA
Faculty of Physical Education and Sports, Comenius University, Slovakia

Summary
Purpose of the study as this article shows, was to monitor physical fitness level of young synchronized swimmers. The study, the examination and all measurements were realized during seven years, usually twice a year in the gymnastic hall. The testing battery included markers indicating the level of muscular fitness, endurance, mobility and flexibility of the vertebral column and coordination ability – skills. The results have shown stagnation in examined characteristics. Only the level of mobility in the ankle and hip joint was slightly higher, better. Next abilities which we were focused on were the level of dynamic strength of lower extremities, abdominal muscles strength and hip-thigh muscles strength and also the balance ability level. Tendency of the level in these abilities was decreasing slightly during this period of time. Trends in the physical fitness level in this group of young swimmers were also shown in the sports performance levels, which were characterized by the number of achieved performance categories grades rates.

Key words: synchronized swimming, physical fitness level, age group

RANÁ SPECIALIZACE U SPORTOVNÍCH GYMNASTEK Z POHLEDU KONCEPCE ZÁVODNÍHO PROGRAMU

Jiří BUBEN, Renáta ŘEHOŘOVÁ
Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Katedra sportů, Olomouc, Česká republika

REZUMÉ

Příspěvek porovnává závodní programy sportovní gymnastiky žen v době socialistického zřízení a v době nového státního zřízení v České republice. Analyzuje strukturu a obsahové pojetí obou závodních programů ve vztahu k rané specializaci. Porovnává jejich návaznost na státní péči o talentovanou mládež a celkovou koncepci vzhledem k očekávanému růstu výkonnosti a cílům jednotlivých etap sportovní přípravy ve sportovní gymnastice.

Klíčová slova: sportovní gymnastika, dívky, raná specializace, závodní program, sportovní trénink

ÚVOD

Věk dívek, ve kterém jsou schopny dosahovat vrcholných výkonů na jedné straně a harmonický vývoj jedince bez zdravotního poškození organizmu na straně druhé, je v tréninku sportovní gymnastiky stále diskutovanějším tématem.

Problematika rané specializace tak patří k základním otázkám dlouhodobé koncepce tréninku. Zahájení sportovního tréninku ve specializované podobě již v mladším školním věku lze podle Krištofiče (2000) považovat za riskantní přístup hledání vhodných jedinců způsobem, který nerespektuje zdravotní ani psycho-sociální zřetele.

Výhody její aplikace jsou však zřejmé. Z pohledu biomechaniky má dítě s malou hmotností a nízkou tělesnou výškou větší výhody při cvičení obtížných cvičebních tvarů než dospělá žena. Lépe se pronáší složitými cvičebními tvary, snáze se jim poskytuje dopomoc a záchrana. Také strachové zábrany dětí jsou menší než u dospělého člověka. To umožňuje velmi brzy dosažení vysokých výkonů a tím i rychle dosáhnout žádaného úspěchu.

Oproti tomu trénink přiměřený věku je založen na vytvoření optimálních předpokladů pro efektivní trénink a dosahování maximálních výkonů v pozdějších etapách sportovní přípravy s ohledem na specifika somatického, fyziologického a psychologického vývoje. Významný je stupeň individuálního vývoje, postupné a pozvolné stupňování nároků na sportovce, radost, hravost, uvolněnost, bohatství prožitků a přiměřené ocenění (Perič, 2004; Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001).

Stěžejní opěrné body, které udávají směr vývoje sportovní gymnastiky v každém státě, jsou dva. Mezinárodní pravidla a Program pro nižší věkové kategorie.

Mezinárodní pravidla jsou pro všechny členské státy FIG stejná a každé čtyři roky aktualizovaná. Druhý dokument si každý stát tvoří dle svých vlastních potřeb. V České republice (ČR) se jedná o Závodní program, což je dokument vydávaný Technickou komisí, jehož smyslem je řízení gymnastických soutěží v ČR a současně jakýmsi návodem k postupu v tréninkové činnosti pro jednotlivé věkové a výkonnostní kategorie. Tedy dokument do značné míry ovlivňující dlouhodobou koncepci sportovní přípravy a tréninku ve sportovní gymnastice.

CÍL PRÁCE

Porovnání koncepce závodních programů vzhledem k rané specializaci před rokem 1989 a po něm.

Dílčí cíle:

1. Porovnání programů z hlediska věkového členění jednotlivých kategorií
2. Porovnání programů z hlediska požadavků na pohybový obsah v jednotlivých kategoriích.
3. Stanovení rozdílů v pojetí závodních programů vzhledem k očekávanému růstu výkonnosti a cílům jednotlivých etap.

METODIKA

Byl porovnáván závodní program sportovní gymnastiky ženských složek vydaný v roce 1988 a platný k 1. lednu 1990. Tedy těsně na přelomu politicko-ekonomických změn v naší republice a současný závodní program platný od 1. 1. 2008. Obsahem tohoto závodního programu je systém soutěží ve sportovní gymnastice žen v ČGF, který je závazný pro všechny kraje a jeho respektování je podmínkou pro obdržení dotace na činnost (čl. 1. Základní ustanovení).

S ohledem na problematiku rané specializace byly posuzovány pouze kategorie žákovské a z hlediska požadavků na pohybový obsah byly porovnávány obsahy povinných sestav.

VÝSLEDKY

Porovnání programů z hlediska věkového členění jednotlivých kategorií

Oba sledované ZP jsou členěny podle věku i výkonnosti (Tabulka 1). ZP porevoluční má o jednu žákovskou kategorii více. Kategorie mladších žákyň III. a II. VT předrevolučního ZP odpovídá kategorii mladších a starších žákyň ZP porevolučního.

Kategorie starších žákyň I. VT předrevolučního ZP odpovídá kategorii žákyň A ZP porevolučního.

Kategorie žákyň VVT předrevolučního ZP odpovídá kategorii kadetek ZP porevolučního.

V předrevolučním i porevolučním programu je možnost startu talentovaných závodnic ve vyšším výkonnostním stupni.

Tabulka 1. Porovnání ZP z hlediska věku

ZP do roku 1989	Věk	ZP po roce 1989	Věk
Mladší žákyně III. a II. VT	8 – 10 let	Mladší žákyně	7 – 9 let
		Starší žákyně	8 – 10 let
Starší žákyně III., II. a I. VT	11 – 12 let	Žákyně A	8 – 12 let
Žákyně VVT	10 – 12 let	Kadetky	8 – 13 let

Programy z hlediska požadavků na pohybový obsah v jednotlivých kategoriích

Z pohledu pohybového obsahu jsou oba ZP velice podobné. Vycházejí z povinných sestav či povinných prvků, jako nosného faktoru pro technicky správné zvládnutí základů gymnastiky (Tabulka 2).

ZP předrevoluční nemá v kategorii mladších žákyň možnost bonifikací.

Oba programy naplňují požadavky metodické řady na všech nářadích v kategoriích mladších a starších žákyň (do věku cca 12 let). Obsahují všechny elementy gymnastické školy.

Tabulka 2. Porovnání ZP z hlediska obsahu

ZP do roku 1989	Obsah	ZP po roce 1989	Obsah
Mladší žákyně III. a II. VT	Povinný čtyřboj	Mladší žákyně	Povinný čtyřboj s bonifikovanými prvky
		Starší žákyně	Povinný čtyřboj s bonifikovanými prvky
Starší žákyně III., II. a I. VT	Čtyřboj s povinnými a bonifikovanými prvky	Žákyně A	Čtyřboj s povinnými a bonifikovanými prvky
Žákyně VVT	Osmiboj Povinný čtyřboj a volný čtyřboj	Kadetky	Volný čtyřboj podle Pravidel FIG

Z porovnání jednotlivých disciplín vyplývá:

Přeskok

Požadavek na skok v kategorii mladších žákyň je stejný – z rozběhu náskok do stoje na rukou na bednu a pád do lehu na duchny. Rozdíl je ve věku, do kdy tento přípravný skok závodnice předvádí. U ZP předrevolučního to je až do 10 let, u ZP porevolučního jen do 9 let. Vysvětlením by mohla být nová konstrukce přeskokového můstku, především jeho výška. Ta umožňuje bez nadměrného zatěžování kloubů dolních končetin zvládnout skoky mladším závodnicím.

Jedním z důvodů v rozdílnosti skoků v kategorii starších žákyň by mohl být jiný typ přeskokového nářadí. Konstrukce přeskokového stolu nedává možnost skákat roznožku.

Kategorie žákyň A má stejný požadavek jako kategorie žákyně I.VT.

Kategorie VVT žákyň má volbu ze dvou druhů přeskoků.

Kategorie kadetek má podle pravidel FIG možnost volby volného skoku, již od nejjednoduššího – přemetu po skoky nejvyšší obtížnosti, což může vést k rané specializaci.

Bradla

Kategorie mladších i starších žákyň obou ZP jsou v základních sestavách v souladu s požadavky na pohybový obsah technické přípravy v etapě základního tréninku. Pouze systém bonifikací v ZP může navozovat podmínky podporující ranou specializaci.

V kategorii kadetek stačí zacvičit sestavu v rozsahu bonifikované sestavy kategorie žákyně A.

Ostatní zkoumané kategorie jsou v základních sestavách i v bonifikacích v souladu s požadavky na pohybový obsah technické přípravy v etapě specializovaného tréninku.

Oba ZP jsou si kromě kategorie kadetek obsahem podobné.

Kladina

Kategorie mladších i starších žákyň obou ZP jsou v základních sestavách i v bonifikacích v souladu s požadavky na pohybový obsah technické přípravy v etapě základního tréninku.

Kategorie žákyně A a VVT žákyň jsou v základních sestavách i v bonifikacích v souladu s požadavky na pohybový obsah technické přípravy v etapě specializovaného tréninku.

Kategorie žákyně I. VT je v základní sestavě v souladu s požadavky na pohybový obsah technické přípravy v etapě specializovaného tréninku. Bonifikované prvky se však svojí obtížností přibližuje požadavkům FIG. Především požadavek na seskok – dvojné salto vzad. Závodnice má v tomto věku předvést tento prvek bez dopomoci a na v roce 1988 předepsanou doskokovou žíněnku. V kategorii kadetek stačí zacvičit sestavu v rozsahu bonifikované sestavy kategorie žákyně A.

Prostná

Kategorie mladších i starších žákyň obou ZP jsou v základních sestavách i v bonifikacích v souladu s požadavky na pohybový obsah technické přípravy v etapě základního tréninku.

Kategorie žákyně A má hudební doprovod možný (podle zkušeností z posledního M ČR pouze 3 závodnice ze 35 cvičily s hudebním doprovodem), kategorie žákyně I. VT má hudební doprovod povinný.

Kategorie žákyně A a VVT žákyň jsou v základních sestavách i v bonifikacích v souladu s požadavky na pohybový obsah technické přípravy v etapě specializovaného tréninku.

Kategorie žákyně I. VT je v základní sestavě v souladu s požadavky na pohybový obsah technické přípravy v etapě specializovaného tréninku. Bonifikované prvky se přibližují obtížností doporučované FIG.

V kategorii kadetek stačí po přidání hudebního doprovodu zacvičit prvky v rozsahu bonifikované sestavy kategorie žákyně A.

Rozdíly v pojetí závodních programů vzhledem k očekávanému růstu výkonnosti a cílům jednotlivých etap

Při porovnání obou ZP lze říci, že oba splňují základní požadavky na závodní programy jako takové, kdy jejich smyslem je řízení gymnastických soutěží v ČR a současně jakýmsi návodem k postupu v tréninkové činnosti pro jednotlivé kategorie. Také splňují cíl závodního programu, kterým je zařazování nosných prvků sportovní gymnastiky přiměřené náročnosti do sestav, zařazování a postupné rozvíjení jejich obtížnosti až do mistrovské úrovně u závodnic všech věkových a výkonnostních kategorií.

Při posouzení rozdílů v pojetí obou ZP vzhledem k cílům jednotlivých etap lze konstatovat:

Oba ZP v kategoriích mladších žákyň splňují požadavky etapy základního tréninku.

ZP porevoluční v kategorii starších žákyň splňuje požadavek etapy základního tréninku.

ZP předrevoluční v kategorii starších žákyň a porevoluční v kategorii žákyně A splňují požadavky etapy specializovaného tréninku.

ZP porevoluční v kategorii kadetky splňuje požadavek etapy specializovaného tréninku.

ZP předrevoluční v kategorii žákyně I. VT a VVT žákyň se přibližuje svými požadavky k požadavkům FIG na etapu specializovaného tréninku.

DISKUSE

Oba sledované ZP jsou z hlediska členění velmi podobné, pouze ZP porevoluční má o jednu žákovskou kategorii více. Předrevoluční program má věkové kategorie přesně oddělené, v porevolučním programu se překrývají. U obou je možnost startu talentovaných závodnic ve vyšší výkonnostní třídě, což je skutečnost, která může podporovat využívání koncepce rané specializace. Na základě výsledkových listin z posledních let se ale ukazuje, že cestu rychlejšího postupu volí pouze malá část závodnic.

Pravidlo v porevolučním ZP umožňující start závodnicím již v 7 letech přispívá k možné aplikaci a využívání rané specializace. Při pohledu na výsledkové listiny krajských přeborů v kategorii mladších žákyň je však patrné, že v současnosti také tuto možnost využívá jen velice malé procento závodnic.

Zvýšení počtu žákovských kategorií v závodním programu porevolučním je vedeno snahou více zpopularizovat gymnastiku a zvýšit motivaci gymnastek umožněním účasti více závodnic na mistrovských soutěží v republikové úrovni.

Z analýzy struktury a obsahu závodních programů před rokem 1989 a po roce 1989 vyplývá, že oba ZP jsou si velice podobné. Vycházejí z povinných sestav či povinných prvků, jako nosného faktoru pro technicky správné zvládnutí základů gymnastiky. Oba programy naplňují požadavky metodické řady na všech nářadích v kategoriích mladších a starších žákyň (do věku cca 11 let). Obsahují všechny elementy gymnastické školy.

Podle názoru současného reprezentačního trenéra J. Vyziny (osobní komunikace, duben 2008), jde však obsahové pojetí současného závodního programu „zlatou“ střední cestou. Musí částečně vyhovět úrovni současné gymnastické populace, tak aby se ve větším množství mohla zúčastňovat vrcholných národních soutěží, a na druhé straně vrcholové gymnastice, dosažitelné mnohem menšímu počtu jedinců, která by měla konkurovat světu.

Předchozí tvrzení lze doložit obsahem sestav kategorie žákyně A, který je i při předvedení všech bonifikací nedostatečný pro úspěšný přechod do kategorie kadetky, kde se již závodí dle plných pravidel FIG. Avšak ani v kategorii kadetky obtížnostní minimum, které je postačující pro splnění této výkonnostní kategorie zdaleka neplní předpoklady pro budoucí reprezentaci. To potvrzuje i seznam uspokojivé obtížnosti doporučované FIG (Tabulka 3), kterému se mnohem více přibližuje ZP předrevoluční. Vybrány jsou pouze věkové kategorie související s ranou specializací.

Tabulka 3. Uspokojivá obtížnost dle FIG (Corn et al., 1999)

	9 – 10 let	10 – 11 let	11 – 12 let
Přeskok	- nácvik přemetu vpřed	- přemet vpřed - nácvik přemetu vpřed a salta vpřed skrčmo - nácvik náskoku po rondatu	- přemet vpřed a salto vpřed skrčmo - cukahara schylmo - nácvik přeskoku po
Bradla	- vzepření vzklopmo a zákmihem stoj - veletoč vzad - seskok:předkmihem salto	- veletoč vzad - veletoč vpřed - přemyk - seskok: prvek B	- vazba veletoče vzad s veletočem vpřed - vazba veletoče vpřed s veletočem vzad
Kladina	- přemet stranou - přemet vpřed - přemet vzad - špicar	- rondát - flik - blecha - prvky předchozí	- varianty salta vzad - flik do sedu roznožmo bočně - naskočený (Auerbach) flik
Prostná	- salto vzad toporně i skrčmo - arab - salto vpřed skrčmo i schylmo - skok s roznožením 180° - dvojný obrat na jedné noze - dálkový skok - odrazem snožmo skok s bočným roznožením s doskokem jednonož	- salto vzad s obr. 360° - salto vpřed toporně - tempo salto - twist salto - dálkový skok s výměnou nohou - prvky předchozí	- salto vzad s obr. 720° - salto vpřed toporně s obr. 180°a 360° - šprajcka - přemet vpřed odrazem snožmo (flik vpřed)

Oba posuzované závodní programy se pouze přibližují k obtížnostní úrovni doporučované FIG.Více se k ní blíží ZP předrevoluční.

Při porovnání pojetí závodních programů vzhledem k očekávanému růstu výkonnosti a cílům jednotlivých etap lze říci, že oba splňují základní požadavky na závodní programy jako takové, kdy jejich smyslem je řízení gymnastických soutěží v ČR a současně jakýmsi návodem k postupu v tréninkové činnosti pro jednotlivé kategorie. Také splňují cíl závodního programu: zařazování nosných prvků sportovní gymnastiky přiměřené náročnosti do sestav, dále zařazování a postupné rozvíjení jejich obtížnosti až do mistrovské úrovně u závodnic všech věkových a výkonnostních kategorií.

ZÁVĚRY

Oba sledované ZP jsou členěny podle věku i výkonnosti. Předrevoluční program má věkové kategorie přesně oddělené. V obou ZP je možnost startu talentovaných závodnic ve vyšší kategorii což může být podnětem k využívání rané specializace. Také snížení věkové hranice umožňující účast v soutěžích je podle našeho názoru krokem k rané specializaci. ZP porevoluční má o jednu žákovskou kategorii více. Ke změnám věkového členění došlo jen v malé míře. Oba sledované ZP jsou si velice blízké.

Z pohledu pohybového obsahu nedošlo v období po roce 1989 v kategoriích do věku 11 let k zásadním změnám. Oba závodní programy jsou si velice podobné. Vycházejí z povinných sestav či povinných prvků, jako nosného faktoru pro technicky správné zvládnutí základů gymnastiky. Oba posuzované závodní programy se pouze přibližují k obtížnostní úrovni doporučované FIG.

Oba ZP splňují základní požadavky na závodní programy jako takové, kdy jejich smyslem je řízení gymnastických soutěží v ČR a současně jakýmsi návodem k postupu v tréninkové činnosti pro jednotlivé kategorie.

Koncepce předrevolučního i dnešního závodního programu umožňuje v některých částech aplikaci tréninku využívající rané specializace.

SUMMARY

Early specialization in women´s artistic gymnastics with regard to the concept of the age – group competition contents

The work compares the artistic gymnastics competition contents under the socialist regime and the new political system within the Czech Republic. It analyses the structure and contents of the two documents called Age-group Competition Contents with regard to early specialization of the gymnasts; the work studies the link to the government support of talented athletes as well as the overall concept considering the expected performance progress and the aims of the individual training stages in artistic gymnastics.

REFERENČNÍ SEZNAM

Corn, S. et al. (1999). *Age group development program for men´s & women´s artistic gymnastics.* Moutier: FIG.

Krištofič, J. (2000). *Gymnastika pro kondiční a zdravotní účely*. Praha: ISV.

Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001). *Základy sportovního tréninku I*. Olomouc: Hanex.

Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.

ANALÝZA SKLADBY POHYBOVÉ AKTIVITY PLAVCU MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU: TYP DNE

Dušan VIKTORJENÍK, Soňa FORMÁNKOVÁ
Katedra sportů, FTK UP Olomouc, Česká republika

Hlavním cílem výzkumu bylo analyzovat velikost a úroveň pohybové aktivity dětí mladšího školního věku se zaměřením na typ dne-pracovní dny a víkendové dny

Klíčová slova: pohybová aktivita, monitorování pohybové aktivity, pracovní dny, víkendové dny

1 ÚVOD

Vývoj v naší společnosti stále více upozorňuje na to, že další rozvoj demokracie, vzdělanosti a kulturnosti národa není možný bez účinné transformace systému výchovy a vzdělání (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999). Centrum pozornosti se ve větší míře obrací na osobnost a individualitu žáka a změnu chápání jeho role v didaktickém procesu.

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. „Monitorování pohybové aktivity a diagnostika skladby pohybové aktivity mládeže je jedním z nejzávažnějších výzkumných problémů současné tělesné výchovy a volného času“ (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999, 25). Měřit velikost pohybové aktivity je velmi obtížné, protože představuje široký komplex pohybového chování člověka. Je zřejmá z toho, že pohybová aktivita zahrnuje všechny pohyby těla počínaje poposedáváním na židli a konče např. účastí v atletickém desetiboji. Mezi základní ukazatele charakterizující velikost pohybové aktivity patří:

- frekvence,
- intenzita,
- doba trvání pohybové činnosti,
- druh pohybové činnosti (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999).

„Jedině kontinuita školní tělesné výchovy se školním pohybovým režimem, pohybovou aktivitou mládeže ve volném čase a celoročním pohybovým režimem může, při účinném pozitivním vlivu rodiny, „party“, sportovních klubů, regionu i celospolečenského vlivu, zajistit zlepšení situace (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999, 8).

2 CÍLE A ÚKOLY

Tato prezentace analyzuje strukturu, velikost a rozsah pohybové aktivity plavců mladšího školního věku se zaměřením na pracovní a víkendové dny. Při monitorování pohybové aktivity v týdenním pohybovém režimu plavců bylo použito individuálního záznamu druhu, délky trvání a intenzity pohybové aktivity.

4 METODIKA

"Monitorování pohybové aktivity a diagnostika skladby pohybové aktivity mládeže je jedním z nejzávažnějších problémů současné školní tělesné výchovy a volného času" (Frömel, Novosad & Svozil, 1999, 25).

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.

Monitorování pohybové aktivity bylo doplněno individuálními záznamními listy, do kterých probandi zaznamenávali druh, dobu trvání, intenzitu a charakter prováděné pohybové aktivity za uplynulý den. Před zahájením monitorování byly zjištěny základní somatické charakteristiky (kalendářní věk, tělesná výška a hmotnost) nutné pro přípravu monitorovacích přístrojů.

Výzkumný soubor tvořili žáci páté sportovní plavecké třídy na Základní škole Tř. Spojenců v Olomouci. Po navázání kontaktu s ředitelem školy jsme kontaktovali děti a rodiče, kterým jsme rozeslali dopis s přiloženou žádostí o spolupráci na projektu. Dopis dále obsahoval zjednodušený popis celého projektu. Potom jsme u probandů provedli základní somatická měření (pohlaví, kalendářní věk, tělesnou výšku a hmotnost) nutná pro přípravu monitorování.

Metodika týdenního monitorování pohybové aktivity vychází z výzkumného záměru „Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999). Hlavní částí monitorování velikosti a úrovně realizované týdenní pohybové aktivity tvoří měření energetického výdeje akcelerometrem Caltrac a sledování počtu kroků pedometrem Omron. Přístroje jsou umístěny v elastickém pásu, který zabezpečuje jejich standardní uchycení nad hranou kosti kyčelní. Monitorování doplňují individuální záznamové archy, do kterých děti zaznamenávají každé ráno a večer a podle potřeby i několikrát v průběhu dne (před tréninkem a po tréninku, před začátkem školního a po skončení školního vyučování, popř. zaznamenáváme další druhy organizované nebo neorganizované pohybové aktivity) údaje naměřené oběma monitorovacími přístroji. Dále jsou do záznamních archů zaznamenávány údaje o druhu, době trvání a intenzitě pohybové aktivity za uplynulý den spolu se záznamy inaktivit. Ke zpracování dat ze záznamních archů slouží speciální software „PaTj2004" (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999).

Před začátkem měření, které je vedeno kvalifikovaným odborníkem z výzkumného týmu Centra kinantropologického výzkumu FTK UP, jsou děti uvedeny do problematiky monitorování pohybové aktivity. Výklad je doplněn vysvětlením k ovládání přístrojů a vyplňování záznamních archů. Je důležité zdůraznit, že v průběhu monitorování habituálního týdenního režimu není žádoucí vybočovat ze zaběhnutých vzorců aktivity. Dále je nutné získat povolení k účasti dětí na výzkumu. Každý účastník obdrží po vyhodnocení dat individuální grafický výstup. (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999).

Z celkového počtu páté sportovní plavecké třídy 12 dívek a 15 chlapců, dokončilo 1 část měření 9 dívek 11 chlapců, jejichž zaznamenaná data bylo možné zpracovat a vyhodnotit.

Druhá část měření pohybové aktivity proběhla na tréninkovém soustředění. Pro plavecký trénink byl k dispozici otevřený 50m bazén. Plavecký trénink byl hlavní náplní soustředění (extrémní týdenní pohybový režim). Plavecké tréninky se konaly dvakrát denně, ráno od 9.00h. do 10.30h. a odpoledne od 15.00h. do 16.30h. Jednalo se o stejné monitorování týdenní pohybové aktivity jako v květnu 2006, ale v extrémním tréninkovém pohybovém režimu se stejnými žáky páté sportovní plavecké třídy. Před začátkem monitorování jsme opět důkladně vysvětlili žákům výzkumný záměr a způsob vyplňování individuálních záznamových listů.

Měření se zúčastnilo 8 dívek a 13 chlapců. Analyzovat a zpracovat data nebylo možné u jedné dívky a čtyř chlapců.

Vzhledem k tomuto malému počtu zpracovaných záznamů týdenní pohybové aktivity, jsme ve výsledkové části použili neparametrických metod statistického zpracování.

Tabulka 1. Somatické charakteristiky souboru

Sledované soubory	N (Počet)	Hmotnost M	Hmotnost SD	Výška	Výška SD	Věk M	Věk SD	BMI M	BMI SD
Ženy H	9	47	11,502	153	5,128	11,69	0,296	19,86	3,312
Ženy E	7	47	10,062	153	4,608	11,69	0,248	19,22	3,011
Muži H	11	37	5,793	153	7,071	11, 49	0, 404	15,91	1,141
Muži E	9	37	4,276	156	5,745	11,60	0,331	16,01	0,743

Vysvětlivky: M - aritmetický průměr
SD - směrodatná odchylka
BMI - Body Mass Index

Pro každou kvantifikovanou proměnou byly vypočítány základní statistické veličiny (M–aritmetický průměr, SD–směrodatná odchylka,) v software STATISTICA 6.0 (STATISTICA: Systémová příručka, 2002; StatSoft CR, 2002; www. StatSoft.cz). Pro zjištění typu rozložení dat byly použity testy šikmosti a špičatosti. V případě normálního rozložení dat bude pro skupinové komparace metrických proměnných použita analýza variace.

5 VÝSLEDKY

Ve srovnání s pracovními „školními“ dny zjišťujeme ve víkendových dnech u děvčat i chlapců nepříznivý pokles v míře realizované pohybové aktivity, vyjádřené výdejem energie a počtem kroků, poskoků a změn poloh. Na nižší míře realizované pohybové aktivity ve víkendových dnech se také podílela signifikantně vyšší doba spánku, včetně ležení před usnutím a ráno po probuzení.

Podle předpokladů je zaznamenán v habituálním (školním) pohybovém režimu u obou souborů (chlapci i děvčata) pokles úrovně pohybové aktivity (vyjádřené hodnotami celkového a aktivního energetického výdeje na 1 kilogram hmotnosti a hodnotou počtu kroků) o víkendu ve srovnání s pracovními (školními) dny (tabulky 2, 3). Tedy i podíl aktivního energetického výdeje na celkovém energetickém výdeji je vyšší v pracovních

dnech než ve dnech víkendových. Pokles víkendové pohybové aktivity ve srovnání s aktivitou v pracovních dnech potvrzují data z obou použitých typů senzorů pohybu.

Tabulka 2. Srovnání velikosti pohybové aktivity chlapců (n=11) a děvčat (n=9) v habituálním pohybovém režimu-pracovní dny x víkend

Ukazatel	Pracovní dny		Víkendové dny		*F (p<0,05)*
	M	*SD*	*M*	*SD*	
TEE/kg-chlapci	30,87	4,618	26,48	4,633	***2,05 (p=0,04)***
AEE/kg-chlapci	11,38	3,478	9,29	7,835	***2,13 (p=0,03)***
STEP-chlapci	15011,99	4281,94	11361,61	5895,56	***2,79 (p=0,005)***
TEE/kg-děvčata	28,91	5,012	26,48	4,633	***3,05 (p=0,001)***
AEE/kg-děvčata	10,45	3,927	7,54	3,526	***2,95 (p=0,003)***
STEP-děvčata	13857,30	6451,79	10080,63	5733,42	***2,25 (p=0,024)***

Legenda:
M – aritmetický průměr
SD – směrodatná odchylka
F – ANOVA
p – hladina statistické významnosti
*TEE/kg - celkový denní energetický výdej na 1 kg tělesné hmotnosti, kcal*kg^{-1}*den^{-1}*
*AEE/kg – aktivní denní energetický výdej v přepočtu na 1 kg tělesné hmotnosti, kcal*kg^{-1}*den^{-1}*
STEP – denní počet kroků

- Celkový denní energetický výdej na jeden kilogram hmotnosti je u chlapců v pracovních dnech vyšší, a to o 7,7 %, u děvčat je také v pracovních dnech vyšší, a to 9,7 %, než ve víkendových dnech.
- Aktivní energetický výdej na jeden kilogram hmotnosti je chlapců v pracovních dnech vyšší, a to o 22,6 %, u děvčat je vyšší v pracovních dnech o 38,6 % než ve víkendových dnech.
- Průměrný počet kroků, poskoků a změn poloh byl u chlapců i děvčat v habituálním pohybovém režimu v pracovních dnech vyšší než ve víkendových dnech. U chlapců byl vyšší o 32,1 % a u děvčat o 37,4 %.

V habituálním pohybovém režimu má typ dne jednoznačný vliv na úroveň pohybové aktivity vyjádřené všemi analyzovanými proměnnými..

Tabulka 3. Srovnání velikosti pohybové aktivity chlapců (n=9) a děvčat (n=7) v extrémním pohybovém režimu-pracovní dny x víkend

Ukazatel	Pracovní dny		Víkendové dny		*F (p< 0,05)*
	M	*SD*	*M*	*SD*	
TEE/kg-chlapci	42,87	5,706	31,40	5,077	***5,44 (p=0,001)***
AEE/kg-chlapci	21,96	5,302	17,41	4,919	***4,85 (p=0,001)***
STEP-chlapci	25061,54	8855,14	16403,07	7088,71	***5,37 (p=0,001)***
TEE/kg-děvčata	39,62	6,711	28,91	5,012	***4,10 (p=0,001)***
AEE/kg-děvčata	20,98	5,271	10,45	3,927	***3,71 (p=0,001)***
STEP-děvčata	21693,56	9301,49	15777,55	8254,01	***3,71 (p=0,001***

Legenda:
M – aritmetický průměr
SD – směrodatná odchylka
F – ANOVA
p – hladina statistické významnosti

*TEE/kg - celkový denní energetický výdej na 1 kg tělesné hmotnosti, kcal*kg^{-1}*den^{-1}*
*AEE/kg – aktivní denní energetický výdej v přepočtu na 1 kg tělesné hmotnosti, kcal*kg^{-1}*den^{-1}*
STEP – denní počet kroků

Při srovnávání velikosti pohybové aktivity (vyjádřené hodnotami celkového a aktivního energetického výdeje na 1 kilogram hmotnosti a hodnotou počtu kroků) mezi pracovními dny a víkendovými dny v extrémním pohybovém režimu jsme zjistili mezi chlapci a děvčaty tyto rozdíly:

- Celkový denní energetický výdej na jeden kilogram hmotnosti je u chlapců vyšší v pracovních dnech, a to o 36,4 %, u děvčat je také vyšší v pracovních dnech, a to o 38,5 % než ve víkendových dnech.
- Aktivní energetický výdej na jeden kilogram hmotnosti je chlapců vyšší v pracovních dnech, a to o 26,1 %, u děvčat je vyšší v pracovních dnech o 30,6 % než ve víkendových dnech.
- Průměrný počet kroků, poskoků a změn poloh byl u chlapců i děvčat vyšší v extrémním pohybovém režimu v pracovních dnech, než ve víkendových dnech. U chlapců byl vyšší o 52,7 %, u děvčat o 37,5 %.

Čekali bychom, že na tréninkovém soustředění nebudou výrazné rozdíly ve velikosti pohybové aktivity mezi pracovními dny a víkendovými, ale v extrémním pohybovém režimu (tréninkové soustředění) má typ dne vliv na úroveň pohybové aktivity vyjádřené všemi analyzovanými proměnnými. Velký vliv na velikost pohybové aktivity na tréninkovém soustředění má zřejmě vliv začátek, tedy doba zahájení měření pohybové aktivity. Jestliže tréninkový mikrocyklus začal v sobotu a nárůst tréninkového zatížení byl pozvolný, je pravděpodobné, že maximální intenzita a objem zatížení „nastoupí později“. Nebo právě naopak, konec tréninkového soustředění mohl být o víkendových dnech. Tréninkové zatížení tedy může v průběhu víkendových dní týdenního mikrocyklu klesat.

6 ZÁVĚRY

V současné době je nutná znalost a orientace v problematice sportovních zájmů mládeže, což je nezbytnou podmínkou prosazování nového pojetí sportovního tréninku, který je směřován k rozvoji samostatnosti, tvořivosti, svobody rozhodování jedince a k rozvoji osobnosti každého sportovce. Dobrá znalost sportovních zájmů umožňuje optimalizovat a zefektivňovat sportovní přípravu plavců, ale i pohybový režim ve volném čase. Součástí dnešního pojetí teorie sportovního tréninku by měla být i diagnostika skladby sportovních zájmů.

- U všech sledovaných a analyzovaných skupin dětí mladšího školního věku je patrná nižší realizace pohybové aktivity ve víkendových dnech než ve dnech pracovních, což považujeme za znepokojivé zjištění vzhledem k utváření pozitivního vztahu k pohybové aktivitě.
- Signifikantní pokles realizované pohybové aktivity ve víkendových dnech jsme zaznamenali i v extrémním pohybovém režimu.
- V pracovních dnech jsme nezaznamenali mezi chlapci a děvčaty výraznější rozdíly ve velikosti pohybové aktivity z důvodu výrazně stereotypního denního pohybového režimu.
- Velikost a úroveň pohybové aktivity monitorované energetickým výdejem na kilogram hmotnosti a počtem kroků byl ve všech skupinách děvčat i chlapců vyšší v extrémním pohybovém režimu než v habituálním pohybovém režimu.

- Hlavní zásadou, kterou musíme dodržovat při realizaci různých typů pohybové aktivity je biologický věk.
- Na základě analýzy skladby pohybové aktivity jsou plavci mladšího školního věku pohybově aktivnější v extrémním pohybovém režimu než v habituálním pohybovém režimu. Dále tato analýza ukázala, že v extrémním pohybovém režimu byli pohybově aktivnější chlapci než děvčata, ale v habituálním pohybovém režimu byla aktivnější děvčata než chlapci.
- Námi naměřené výsledky nejde zobecňovat na všechny děti mladšího školního věku, ale lze konstatovat, že za příznivých okolností, jsou chlapci i děvčata schopny zařadit do svého životního stylu pohybovou aktivitu dostatečné úrovně a o dostatečném rozsahu.

REFERENČNÍ SEZNAM

Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury.

StatSoft CR (2002). *Statistica Cz. Verze 6.0* [Computer software]. Praha: StatSoft.

Viktorjeník, D. (2004). *Pohybová aktivita 10–12letých plavců* (Závěrečná zpráva grantového projektu FTK UP za rok 2004). Olomouc.

Analysis physical aktivity with youth swimmers: typ of the day

The main aim of this research was to verify the possibilities of implementing habitual (ordinary school week) and extremely weekly physical regime with youth swimmers.

MOTORICKÁ UČENLIVOSŤ DETÍ ZO SOCIÁLNE ZNEVÝHODNENÉHO A MENEJ PODNETNÉHO PROSTREDIA.

Iveta BORŽÍKOVÁ
Katedra športovej edukológie, Fakulta športu, Prešovská univerzita, Prešov, SR

REZUMÉ

Úspešnosť, resp. neúspešnosť rómskych žiakov začínajúcich povinnú školskú dochádzku priamo ovplyvňuje úroveň ich predškolských predpokladov a skúseností – verbálnych, komunikačných, kognitívnych, motorických atď. Práca je zameraná na analýzu motorickej docility detí mladšieho školského veku rómskej populácie diagnostikovanú Iowa-Brace testom. Veľmi nízka počiatočná úroveň motorických schopností detí zo znevýhodneného prostredia ovplyvňuje zmeny ich motoriky. Predpokladali sme zaostávanie rómskych detí 1. - 4. ročníka ZŠ v úrovni komplexu schopností motorickej učenlivosti. Pôsobenie asistenta učiteľa by malo smerovať k aktívnej podpore a rozširujúcemu pôsobeniu (dominantne v mimoškolskom čase) v rámci nedostatočne rozvinutých pohybových schopností, činností a zručností, ktoré vytvárajú súborne „skúsenostnú základňu“, určujúcu úroveň motorickej docility rómskych žiakov. Tá je zároveň odrazovým mostíkom ich ďalšieho motorického vývinu.

Kľúčové slová : pohybová učenlivosť, rómska populácia, mladší školský vek

Vstup do základnej školy a následne úspešná edukácia rómskych detí je ovplyvnená do značnej miery úrovňou ich „štartovacích“ podmienok. Psychická, emočná, motorická, komunikačná zrelosť, predškolská príprava sú rozhodujúcimi predpokladmi edukačného procesu detí zo znevýhodneného prostredia.

Limitujúcim faktorom motorického vývinu je longitudinálny, plynulý rozvoj motorickej docility už od útleho veku. Kvalita osvojovania si základného pohybového fondu je priamo úmerná úrovni motorickej docility, ktorá určuje priebeh a kvalitu motorického učenia. Motorická docilita sa chápe ako schopnosť človeka osvojovať si nové pohybové činnosti. Vytvára sa tak kvalitatívne i kvantitatívne diferencovaný pohybový potenciál, ktorý je možné ďalej rozvíjať na každom stupni motorického vývinu. Rozvoj docility v mladšom školskom veku by mal byť zameraný na využitie rôznych senzomotorických nástrojov. FEČ, et. al. (2000) konštatuje, že úroveň pohybovej učenlivosti limituje množstvo vnútorných a vonkajších činiteľov, ktoré sa na pohybovej aktivite podieľajú. Podľa KASU (2000) jedným z kvantifikačných kritérií pri posudzovaní pohybového nadania, resp. diagnostikovaní pohybovej učenlivosti je množstvo, rýchlosť a kvalita naučeného pohybu, získavania pohybových zručností. Všeobecne sa považuje za neodpustiteľnú škodu páchanú na výchove a vývoji dieťaťa práve živelný rozvoj a náhodné osvojovanie si pohybov. Ak sa ešte k tomu pridá málo podnetné prostredie, bez dostatočného množstva podnetov a prostriedkov pohybovej výchovy, je namieste prehodnocovať a skúmať počiatočné pozície rómskych žiakov pri vstupe do základnej školy. Všeobecne platný názor, že rómske deti sú mimoriadne pohybovo nadané je z tohto pohľadu diskutabilný.

Vzhľadom na odlišnosť somatických a motorických charakteristík rómskych detí sa v poslednom období zväčšuje záujem o sledovanie rómskeho etnika. HORVÁTH (2001), BERNASOVSKÝ – BERNASOVSKÁ (1996) zistili u detí rómskej populácie odlišnosti ich génového poolu. Zaostávanie v ukazovateľoch somatických a motorických je u rómskej

populácie dva roky v porovnaní s intaktnou. Pri porovnaní pohybovej výkonnosti konštatujeme zaostávanie o 3 roky (HORVÁTH , 2001, HORVÁTH – TUREK, 2000)

Na základe uvedených skutočností sme predpokladali zaostávanie 7 - 10 ročnej rómskej populácie v úrovni motorickej docility za intaktnou populáciou, vzhľadom na málo podnetné a znevýhodnené prostredie a takmer absentujúcu predškolskú výchovu. Postupné *„vyrovnanie a dobehnutie"* nerómskej populácie by malo byť jednou z dominantných úloh a kompetencií asistenta učiteľa. Asistenčná podpora práce učiteľa rómskych žiakov, aplikácia adekvátnych foriem, prostriedkov telesnej aktivity v mimo vyučovacom čase, ďalšia aktivizácia všetkých členov komunity, by mali byť ich praktickou realizáciou.

Cieľom výskumu bolo kvantifikovať a analyzovať východiskovú úroveň komplexu schopností pohybovej učenlivosti, resp. ich pohybového nadania a identifikovať motorické atribúty rómskych žiakov na 1. stupni základnej školy. Vyvodiť a modifikovať podľa podmienok prostredia špecifické prostriedky pohybovej výchovy rómskych žiakov v predškolskej výchove a prvých ročníkoch základnej školy. Zistené skutočnosti následne transformovať do obsahu predmetov telesnej výchovy študijného programu Asistent učiteľa.

METODIKA

Za účelom splnenia stanoveného cieľa sme zvolili jednorazové, výskumné šetrenie realizované v školskom roku 2005/2006. Jeho objektom boli žiaci prvých ročníkov základných škôl Východoslovenského regiónu v Prešove, Trebišove, Sabinove, Lipanoch, Spišskom Štiavniku, Jarovniciach. Rozsah súboru S1 rómskych žiakov bol n_1 = 254 probandov, z toho 128 chlapcov a 126 dievčat.. Výsledky sme porovnávali s výsledkami súboru S2 n_2 = 251 probandov, 125 chlapcov a 126 dievčat intaktnej populácie adekvátneho veku, celkovo 505 žiakov 1.-4. ročníkov ZŠ.

Na zistenie úrovne motorickej docility bol realizovaný Iowa-Brace test podľa ŠTĚPNIČKU (1976), KASU (2000). Test je zložený z 10 samostatných subtestov, ktoré musia probandi vykonávať jednotlivo (po jednom), bez predchádzajúceho nácviku. Pohybovú úlohu musia na základe ukážky zopakovať bezchybne na prvýkrát. Test je hodnotený binárne: 0 – nesplnil úlohu, 1 – splnil. Výsledné skóre testu je tvorené súčtom výsledkov subtestov. Ďalej bol použitý individuálny test pozornosti - Test for observation (MACHAČOVÁ, 1978,in: KOMEŠTÍK – RYBA – ŠKOP, 1993), ktorý identifikuje úroveň pozornosti a pohotovosť k riešeniu zadanej úlohy. Výsledky je možné porovnať s príslušnými normovanými hodnotami testu. Prieskum sme doplnili o pamäťový test – Memory test (KOMEŠTÍK – RYBA – ŠKOP, 1993), ktorý je jednoduchým kontrolným cvičením pamäte. Na konci každého ročníka sme vykonali posúdenie úrovne ovládania pohybových činností z tematických plánov výučby telesnej výchovy na 1. st. ZŠ.

Získaný výskumný materiál sme spracovali štatistickými metódami kvantitatívneho výskumu, úroveň motorickej docility sme vyhodnocovali metódou kvalitatívnej analýzy. IRT - teóriou položkových odpovedí, jej Raschovým modelom. Na interpretáciu empirických faktov boli použité metódy syntézy a komparácie.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Úroveň komplexu schopností motorickej docility.

Iowa-Brace test je kvantifikátorom úrovne pohybovej učenlivosti. Naše výskumné šetrenie a jeho analýza jednoznačne odhalila nasledovné výsledky súborov S1 a S2 (*Tab. 1 a Obr. 1.)* Rozdielne podmienky rodinnej, predškolskej výchovy rómskej populácie dalo možnosť predpokladať jej odlišnú úroveň rozvoja motoriky pri vstupe do 1. ročníka ZŠ.

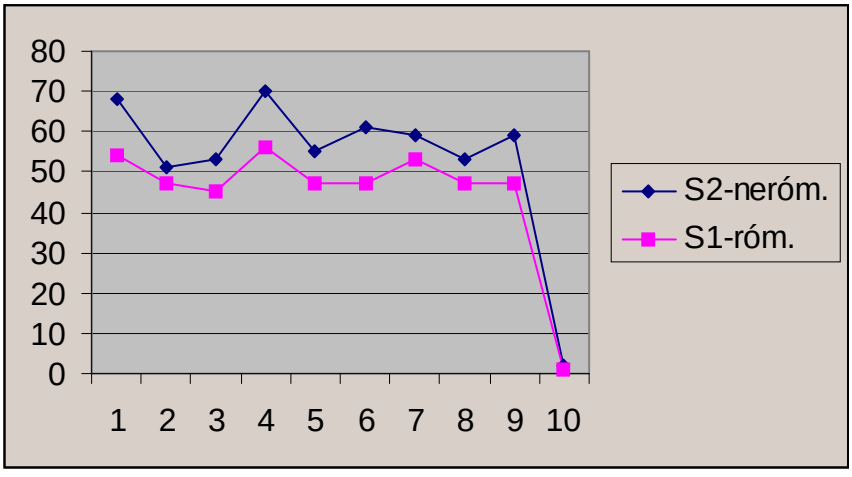
Odlišnosti oboch súborov S1 a S2 je možné pozorovať pri parametri odhad pravdepodobnosti správneho vykonania danej úlohy. S1 deti rómskej populácie prichádzajú do 1. ročníka ZŠ s takou úrovňou koordinačných pohybových schopností, ktorá je čiastočne limitujúca a znižuje pravdepodobnosť splnenia jednotlivých položiek testu. Relevantné hodnoty počtu úspešne splnených úloh testu jednoznačne naznačujú nižšiu úroveň komplexu schopností motorickej docility v súbore S1 – rómskej populácie. Vzhľadom na kvalitatívnu analýzu testu, je veľmi obtiažne kvantifikovať do akej miery zaostáva súbor S1 za S2, teda rómska populácia za intaktnou. ŘÍČAN (1977) konštatuje, že pri takom type analýzy by poukladanie položiek testu od najjednoduchšej po najťažšiu malom vplyv na celkové skóre testu. Pomaly rastúca obtiažnosť, zložitosť úloh zvyšuje motiváciu a „rozcvičuje“ probandov.

Tabuľka 1: Parametre položiek IOWA – BRACE testu – S1 –rómska populácia, S2 – nerómska populácia

Položka	Pravdepodobnosť		Obtiažnosť		Počet úspešne splnených úloh	
	S1	S2	S1	S2	S1	S2
1.	0,864	0,812	-0,732	-0,686	53	68
2.	0,598	0,683	-0,181	-0,413	47	51
3.	0,141	0,118	-0,249	-0,332	45	53
4.	0,420	0,544	-0,795	-0,763	56	70
5.	0,743	0,785	-0,316	-0,413	47	55
6.	0,414	0,266	-0,511	-0,442	48	61
7.	0,569	0,542	-0,446	-0,648	53	59
8.	0,148	0,245	-0,249	-0,413	47	51
9.	0,733	0,798	-0,446	-0,326	44	56
10.	1,000	1,000	3,930	4,492	1	2

Obr.1

Úroveň motorickej docility rómskej a nerómskej populácie pri vstupe do ZŠ. (Iowa-Brace test)

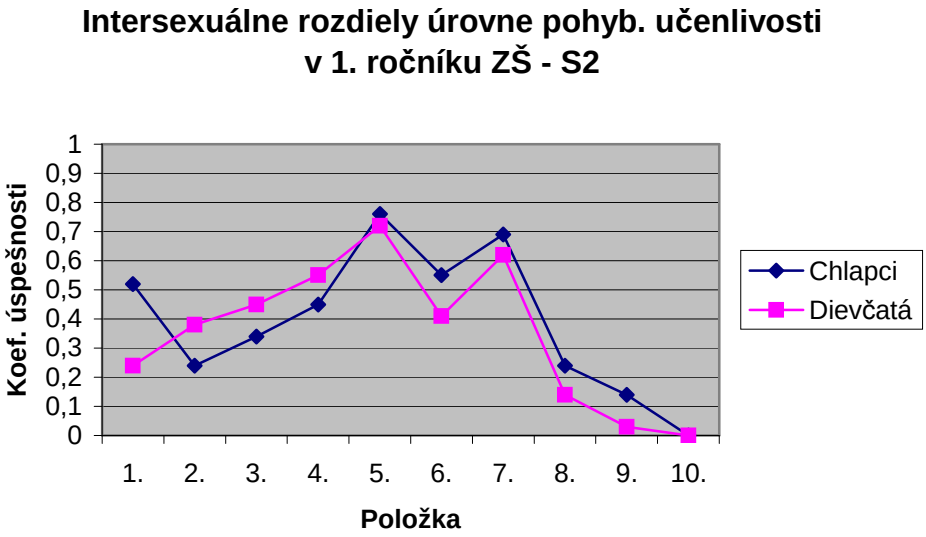


Počas nášho šetrenia sa vynorilo niekoľko otázok:
Je pozornosť rómskych detí k pochopeniu zadanej úloh adekvátna ?
Dokážu, aj bez dostatočných pohybových skúseností, rozanalyzovať demonštrovanú pohybovú úlohu a následne ju prakticky vykonať?
Sú schopní si zložitú pohybovú štruktúru zapamätať?

V snahe overiť tieto, na prvý pohľad málo podstatné skutočnosti, aplikovali sme v rámci výskumného šetrenia test pozornosti – Test for observation a pamäťový test podľa KOMEŠTÍK – RYBA – ŠKOP(1993). Aj keď získané výsledné hodnoty len kontrolný charakter, jednoznačne dokumentujú, že 76,4 % detí súboru S1 – rómskej populácie bolo v teste pozornosti zaradených do pásma slabí (s limitom presahujúcim 2 minútovú hranicu určenú na vykonanie úlohy). V teste pamäte priemerný čas na jeho splnenie detí zo súboru S1 bol o 36,6s (!) dlhší ako nameraný časový úsek v súbore S2.

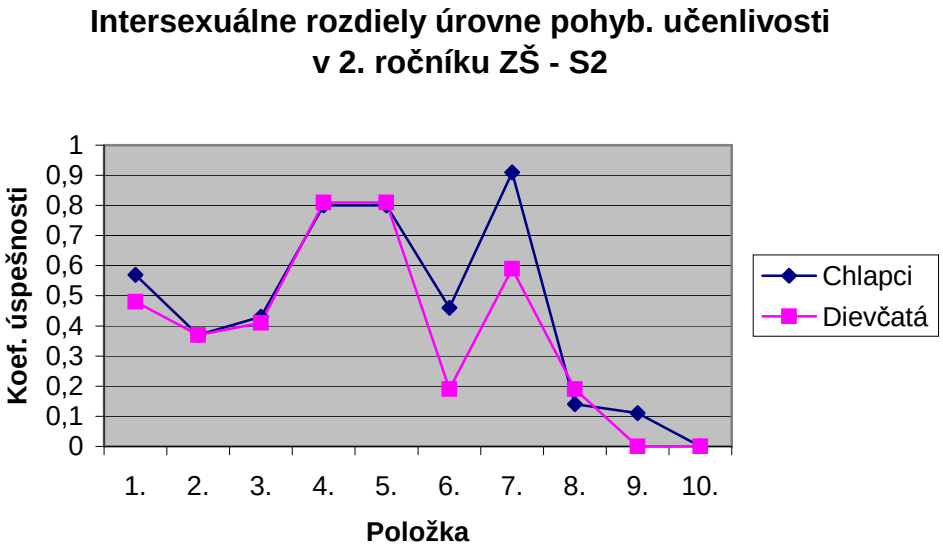
Intersexuálne rozdiely úrovne motorickej docility.
Predpokladali sme, že úroveň pohybovej učenlivosti rómskych detí mladšieho školského veku, vzhľadom na intersexuálne rozdiely, bude kopírovať motorický vývin intaktnej populácie. V 1. a 2. ročníku ZŠ sme neočákavali výrazne rozdiely v úrovni motorickej docility chlapcov a dievčat. Zmeny v neprospech dievčat sme predpokladali až nástupom obdobia pubescencie v 3. a 4. ročníku. Naše predpoklady nadobudli kladnú pravdivostnú hodnotu ako to dokumentujú *Obr. 2, 3, 4, 5.*

Obr. 2

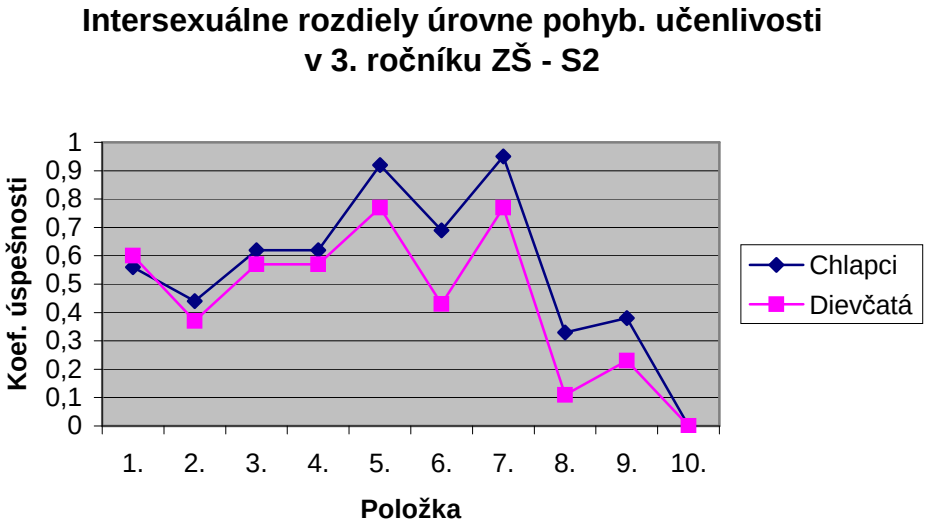


Chlapci aj dievčatá sú vo veku 6 až 8 rokov sú z pohľadu motorického vývinu na približne rovnakej úrovni, obdobie je charakterizované veľkou pohybovou aktivitou a vitalitou, kĺbovou pohyblivosťou, koordináciou pohybov, orientáciou v priestore, rýchlou reakciou, spojenou s explozívnou silou dolných končatín, takže výrazné rozdiely v úrovni pohybovej učenlivosti nie sú.

Obr. 3

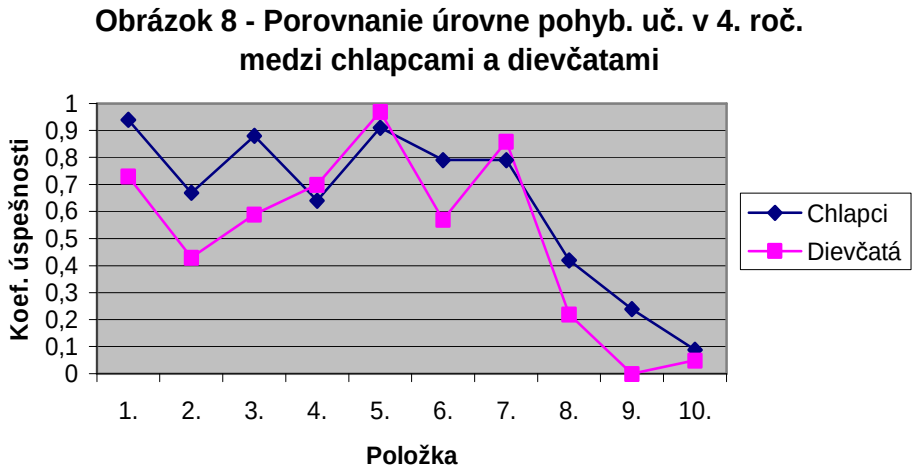


Obr. 4



Rozdiely v prospech chlapcov sa začínajú ukazovať v 3. a hlavne v 4. ročníku, kde sú už výrazné. Je to spôsobené tým, že dievčatá sa skôr dostávajú do obdobia predpuberty a puberty. Vykonanie pohybových činností si vyžaduje zvýšené úsilie, pohybovú aktivitu, plynulý rozvoj pohybových schopností. Väčšie nároky sú na koncentráciu a pozornosť. Nedostatok pohybových skúseností prináša strach pri vykonávaní zložitejšieho pohybu. Domnievame sa, že dôvodom lepšej úspešnosti chlapcov v týchto položkách je objem a intenzita pohybovej aktivity, ktorej sa venujú napr. futbal, tanec, aj náročnejšie pracovné činnosti v rámci rodiny.

Obr.5



Vplyv prostredia na úroveň pohybovej učenlivosti rómskej populácie.

Odlišná hodnotová orientácia, životný štýl, kultúrne, sociálne a ekonomické faktory, hygienicky nevyhovujúce a sociálne izolované životné prostredie, neznalosť vyučovacieho jazyka, absencia plnohodnotnej rodinnej výchovy a následne inštitucionalizovanej predškolskej výchovy, to sú základné znaky znevýhodneného prostredia(FLIEGEL, 1992). Pohybové aktivity v tomto prostredí sú náhodné, odpozorované, málo intenzívne a koordinačne jednostranné. Pri posudzovaní vplyvu prostredia na úroveň motoriky detí rómskej populácie sme zistili nasledovné: najvyššiu úroveň pohybovej učenlivosti dosiahli v rámci nášho súboru deti z vidieckych ZŠ oproti mestským školám. Domnievame sa, že dedinské prostredie a jeho spôsob života (pracovné činnosti spojené so zabezpečením chodu domácnosti, pomerne veľké vzdialenosti prekonávané pešo, lesné prostredie) do určitej miery pozitívne ovplyvňuje úroveň motorického vývinu.

Svoju opodstatnenosť jednoznačne má aj postavenie a úloha asistenta učiteľa v edukačnom procese ZŠ. Riešiť problémy detí zo znevýhodneného sociálneho prostredia je možné intenzívnym výchovno-vzdelávacím programom, ktorý má dlhšie časové trvanie. Osobitnú pozornosť si vyžaduje využívanie voľného času, prostredníctvom rôznorodých záujmových činností za čiastočnej spolupráce rodiny. V rámci pohybových činností a aktivít je pôsobenie asistenta učiteľa uľahčené pozitívnou motiváciou k činnosti, snahou zvíťaziť, byť úspešný, akceptovaný medzi spoluhráčmi, čo môže výrazne zasiahnuť do formovania morálno-vôľových vlastností osobnosti dieťaťa.

ZÁVERY

● Dovoľujeme si na základe nášho výskumného šetrenia konštatovať, že rómske deti zaostávajú v úrovni motorickej docility za intaktnou populáciou, podobne ako v iných oblastiach motoriky (HORVÁTH, 2001). Z pohľadu intersexuálnych rozdielov úrovne motorickej docility u detí zo znevýhodneného prostredia môžeme konštatovať, rozdiely v prospech chlapcov je možné pozorovať v 3. a hlavne v 4. ročníku, kde sú už výrazné. Je to spôsobené tým, že dievčatá sa skôr dostávajú do obdobia predpuberty a puberty. Veľmi podobný priebeh rozvoja motoriky je pozorovateľný u chlapcov a dievčat bežnej populácie.

● Z pohľadu prostredia je evidentné, že úroveň motorickej docility, celá „skúsennostná základňa“ je podmienená životným prostredím, v ktorom deti vyrastajú, pohybovými, i keď často pracovnými činnosťami a návykmi. Dedinské prostredie poskytuje oveľa viac možností na pohybové trávenie voľného času než mestské.

● Vzhľadom na zistené skutočnosti, by mali byť v metodickej činnosti asistenta učiteľa čo najviac zastúpené rozvíjajúce pohybové cvičenia a činnosti – lokomočné, nelokomočné, manipulačné (s rôznym náčiním, náradím, v rôznom prostredí), primerane fyzicky náročné. Asistent učiteľa by mal ovládať metodiku špecifických prostriedkov telesnej výchovy rómskych žiakov ako napr. rozvoj jemnej motoriky, logogymnastické cvičenia, cvičenia s netradičným náčiním, nenáročné pohybové a športové hry, zážitkové a dobrodružné hry a cvičenia. Asistent učiteľa by mal ovplyvňovať voľno časové aktivity nielen jednotlivcov, ale ponúkať návody, ako zmysluplne využívať voľný čas v rámci skupiny, rodiny. Dôležité je súbežné pôsobenie kognitívnej a afektívnej zložky spomenutých činností Byť facilitátorom činnosti, ovládať a používať tvorivé, netradičné, motivujúce prostriedky a formy pohybovej výchovy – to je, domnievame sa, najdôležitejšou a podstatnou kompetenciou asistentov učiteľov v oblasti telesnej výchovy.

LITERATÚRA

1. BERNASOVSKÝ, I. - BERNASOVSKÁ, J., 1996: *Somatický vývin rómskych detí školského veku.* Prešov: MC, 1996. 136s. ISBN 80-8045-017-X.
2. BORŽÍKOVÁ, I. , 2003 : *Aktuálna úroveň pohybovej učenlivosti u detí v mladšom školskom veku. In.* Zborník z medzinár. Ved. Konferencie Príprava učiteľov elementaristov v novom tisícročí. Prešov: PF PU, 2003, s. 539–546. ISBN 80-8068-146-5
3. FEČ, K. et al. , 2000 : *Identifikácia a rozvoj pohybových schopností v predškolskom veku a ich vplyv na motorickú docilitu.* In. Zborník z medzinár. Ved. Konferencie Motorika detí predškolského a mladšieho školského veku. PF a FHPV PU Prešov, 2000, s. 48-53
4. HORVÁTH, R., - TUREK, M., 2000: *Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť rómskeho etnika a žiakov mladšieho školského veku*. In: Zborník *Motorika detí predškol. a mladšieho škol. veku.* Prešov, Vsl. pob. VSTVŠ, 2000, s.145-151. ISBN 80-88722-95-0.
5. HORVÁTH, R., 2001: *Telesný vývin a pohybová výkonnosť rómskych detí mladšieho školského veku.* 1 vyd. Prešov: SVST VŠ, UNSCJ PU, 2001. 135s. ISBN 80-89040-08-X
6. KASA,J. , 2000 : *Športová antropomotorika. Bratislava: SVSTVŠ,* 2000, 208 s. ISBN 80-968252-3-2
7. ŘÍČAN, P., 1977 : *Úvod do psychometrie.* Bratislava : Psychodiagnostické a didaktické testy., 192 s.
8. ŠTĚPNIČKA, J., et. al. 1976: *Somatotyp, držení tela, motorika a pohybová aktivita mládeže.* Praha: Acta Univ. Carol.. Gymn. , 12, č. 2, s. 1-93.

Abstract

The aim of this study is to characterize motor docility, the ways of diagnosing 6 to 10-year olds pupils' from the socially disadvantaged and motivationally less stimulating environment to analyze its results of the Iowa-Brace Test, to point to the trends in the development of its diagnosing.

In order to make use of the newest ways of processing, analyzing, and interpreting research data, the psychometric Rasch's model of item response (IRT – Item Response Theory) was used for the calibration of the Iowa – Brace Test. The level of motor docility of selected age groups is compared with the results of the research on complex abilities of motor docility. The research, which was carried out, is presented as an attempt to contribute to the knowledge in the field of motor docility and its application in school practise.

ŠPORTOVÁ GYMNASTIKA AKO PROSTRIEDOK ROZVOJA KOORDINAČNÝCH SCHOPNOSTÍ

Adriána TONKOVIČOVÁ, Ľuboš RUPČÍK,
FTVŠ UK Bratislava

REZUMÉ
Koordinačné schopnosti sú dôležitou zložkou športového tréningu vo viacerých športoch. Delíme ich na reakčnú schopnosť, rovnováhovú schopnosť, rytmickú schopnosť, priestorovo- orientačná schpnosť, kinesteticko-diferenciačná schpnosť. Gymnastická príprava slúži ako vhodný prostriedok na rozvoj koordinačných schpností.

Kľúčové slová: koordinačné schopnosti, reakčná schopnosť, rovnováhová schopnosť, rytmická schopnosť, priestorovo – orientačná schopnosť, kinesteticko – diferenciačná schopnosť

Súčasný šport charakterizuje nielen vysoké fyzické nasadenie (kondičný potenciál), psychická a taktická náročnosť, ale aj virtuózne zvládnutie racionálnej športovej techniky, ktoré umožňuje športovcovi efektívne realizovať svoj pohybový a psychický potenciál.

Športová technika kladie požiadavky predovšetkým na riadenie a reguláciu pohybov. Vyžaduje dokonale koordinovať pohyby, virtuózne narábať so športovým náčiním a náradím (hokejka, raketa, puk, lopta, obruč a pod.), správne sa orientovať v zložitých, neprehľadných a rýchlo sa meniacich situáciách, ako aj bleskovo reagovať na vonkajší signál (zrakový, sluchový alebo dotykový), na pohybujúci sa objekt (lopta, puk, hráč), či náhlu zmenu situácie a pod.

V športovej príprave detí a mládeže, ale i dospelých športovcov je dôležité akceptovať, že pohybový potenciál - ktorý je zárukou športovej výkonnosti - sa dá zvyšovať iba cez rozvoj pohybových schopností, ktoré determinujú dobrú kondičnú a koordinačnú pripravenosť športovca. Ďalšie možnosti zvýšenia športovej výkonnosti vidíme práve v rozvoji koordinačných schopností s prihliadaním na špecifické osobitosti každého športu.

Ako základné koordinačné schopnosti sa najčastejšie uvádzajú (Grosser, 1987-in Kasa 2000, Kasa,2002, Strešková,2003, Šimonek- Zrubák,2000): reakčná schopnosť, rovnováhová schopnosť, rytmická schopnosť, priestorovo– orientačná schopnosť, kinesteticko-diferenciačná schopnosť, motorická učenlivosť a niektorí autori sem priraďujú i kĺbovú pohyblivosť vzhľadom na jej genetickú podmienenosť. Okrem týchto základných schopností sa medzi koordinačné schopnosti zaraďujú ešte diferenciačné, kombinačné a prestavbové schopnosti a iné. Celkový počet koordinačných schopností kolíše od základných, až po 80 čiastkových a hybridných koordinačných schopností.

Koordinačné schopnosti sú komplexné, relatívne samostatné predpoklady výkonovej regulácie pohybových činností, ktoré sa rozvíjajú v pohybových činnostiach na základe dominantne zdedených, ale ovplyvniteľných neurofyziologických funkčných mechanizmov, a preto sa dajú tréningom rozvíjať.

Dobré rozvinuté koordinačné schopnosti

- sú nevyhnutným predpokladom úspešného motorického učenia najmä v koordinačne zložitých pohybových činnostiach
- ovplyvňujú tempo a spôsob osvojenia si techniky pohybov
- prispievajú k stabilizácii techniky a následne k väčšej plastičnosti a variabilite riadenia pohybov
- slúžia na zosúladenie jednotlivých prvkov pohybu v jeden celok pri riešení konkrétnej pohybovej úlohy
- podieľajú sa na riadení pohybov
- umožňujú uskutočniť koordinačne zložité pohyby a uskutočňovať ich presne**.**

Koordinačné schopnosti kladú vysoké požiadavky na analyzátory, CNS a menšie na energetický systém. Umožňujú rýchle a dokonale zvládnuť športovú techniku, jej ďalšie zdokonaľovanie, ako aj prispôsobovanie k meniacim sa podmienkam. Každá pohybová schopnosť má svoje optimálne (senzitívne) obdobie rozvoja. V procese športovej prípravy detí a mládeže je výhodné maximálne využiť fázu vývoja a nepremeškať ju**.** Pri vhodnom využívaní senzitívnych období sa dosahuje vyššia úroveň pohybových schopností a tréningový proces je vysoko efektívny, ale tiež dochádza k dlhodobej stabilizácii príslušnej pohybovej schopnosti.

Každý šport má na koordinačné schopnosti svoje špecifické požiadavky, ktoré treba nevyhnutne rešpektovať v športovej príprave. Cvičenia na rozvoj koordinačných schopností by sa mali aplikovať dlhodobo, odporúčame ich zaraďovať na začiatku tréningovej jednotky. Do jednej tréningovej jednotky nedávkujeme väčší počet ako 4-8 cvičení, pričom počet opakovaní je menší ako pri rozvoji kondičných schopností **(**cvičenia opakujeme 6-12 krát, počet sérií 2-4**).** Keďže sú zapojené analyzátory, medzi sériami je potrebný dlhší interval odpočinku**.** Cvičenia na rozvoj danej koordinačnej schopnosti je potrebné meniť**,** ich rozvoj prebieha pomalšie a prvé zmeny bývajú viditeľné po 8-10 týždňoch systematického tréningu, preto je žiadúca trpezlivosť. Treba uplatniť tvorivosť a prihliadať pre potreby športu. Základné didaktické zásady v rozvoji koordinačných schopností sú: názornosť, primeranosť, postupnosť, sústavnosť, trvácnosť a emocionálnosť. Na rozvoj koordinačných schopností sa využívajú koordinačné cvičenia, ktoré sa vyznačujú koordinačnou zložitosťou, neobvyklosťou a mnohotvárnosťou nových neočakávaných riešení pohybových úloh. Špecifické prostriedky sú telesné cvičenia, hry a súťaženia.

Výskumy a tréningová prax potvrdzuje, že úroveň koordinačných schopností možno systematickým a racionálnym tréningom podstatne zvýšiť. Svedčí o tom napr. značný progres v koordinačne náročných športoch (športová gymnastika, krasokorčuľovanie, skoky na trampolíne a pod.), v ktorých sa v posledných rokoch realizovali technické cvičebné tvary nezvyčajnej náročnosti, ktoré predchádzajúce generácie nepoznali.

Koordinačné schopnosti umožňujú:

1. Rýchlo a dokonale si osvojiť nové pohyby.
2. Presne diferencovať charakteristiky pohybov a riadiť ich. Informácie prichádzajú z analyzátorov a umožňujú športovcovi presne vnímať najjemnejšie detaily pohybov, umožňujú ich analýzu a nevyhnutnú korekciu.
3. Improvizovať a kombinovať pohyby v procese pohybovej činnosti. Je to dôležitý faktor, určujúci úspešnosť v športových hrách, úpolových športoch a koordinačne náročných športoch.

V športovej gymnastickej príprave môžeme rozvíjať koordinačné schopnosti pomocou širokej škály prípravných cvičení. Cvičenia môžeme vykonávať na všetkých náradiach mužského a ženského gymnastického viacboja.

Cvičenia na rozvoj priestorovo - orientačnej schopnosti:
Tieto cvičenia sa snažíme vykonávať so zrakovou kontrolou, alebo bez nej.

- všetky druhy kotúľov
- vertikálne skoky na mieste s obratmi okolo svojej osi
- zoskoky
- skoky na trampolínenáročnejšie cvičebné tvary ako saltá, premety, toče, veľtoče

Cvičenia na rozvoj kinesteticko diferenciačnej schopnosti:
Zameriavame sa pri tom na rozvíjanie schopnosti usmerňovať priestorové, časové a silové parametre pohybov spočiatku izolovane, neskôr komplexne. Prostriedky na rozvoj sú často tie isté, ale pozornosť cvičenca sa musí zameriavať vždy na príslušnú charakteristiku. Cvičenec sa učí rozlišovať a vnímať pohyby od jednoduchých k zložitejším, od vykonávania so zrakovou kontrolou k vykonávaniu bez nej.

- jednoduché a zložité pohyby vykonávame počas stanoveného časového intervalu, na signál zrýchľujeme alebo spomaľujeme.
- Gymnastické cvičebné tvary vykonávame za optimálne časové intervaly
- Rôzne pohybové hry, pri ktorých sa snažíme upozorňovať na väčšie alebo menšie použitie svalového úsilia

Cvičenia na rozvoj reakčnej schopnosti:
Prejavuje sa v schopnosti cvičencov bezprostredne reagovať na vzniknutú situáciu.

- bezprostredná zmena podmienok pri cvičení (po cvičení na kvalitnom náradí hneď zacvičiť ten istý cvičebný tvar na menej kvalitnom náradí)
- oneskorenú informáciu cvičencovi o tom aké cvičenie má vykonať (pred posledným skokom na trampolíne povedať čo má cvičenec skočiť)
- po rôznej lokomócii na signál zaujať vopred určenú polohu

Cvičenia na rozvoj rytmickej schopnosti:
Prejavuje sa dodržiavaním optimálneho pohybového rytmu činnosti.

- skoky cez švihadlo
- baletná príprava
- cvičenia na hudbu

Cvičenia na rozvoj rovnováhovej schopnosti:
Schopnosť udržiavať a obnovovať statickú a dynamickú rovnováhu.

- udržiavanie statickej rovnováhy v rôznych stojoch, stojoch jednonožne, drepoch, výponoch, kľakoch na lavičke, kladine, prostných
- zachovanie statickej rovnováhy v polohách dolu hlavou – stoj na lopatkách, na hlave, na rukách, vo visoch strmhlav so zrakovou kontrolou a bez nej
- zachovanie dynamickej rovnováhy pri lokomócii na dolných a horných končatinách v rôznych smeroch so zrakovou kontrolou a bez nej
- zachovanie dynamickej rovnováhy pri zoskokoch a doskokoch po viacnásobnej rotácii so zrakovou kontrolou a bez nej

SUMMARY

ARTISTICS GYMNASTICS IS GOOD DISCIPLINE FOR EVOLUTION OF COORDINATION ABILITY

Coordination ability are very important for training in different sports. We can divide them: reaction ability, balance ability, rhythmic ability, space – local ability, kinestetic – diferentation ability. Artistics gymnastics is good discipline foar evolution of coordination ability.

Použitá literatúra:

1. KASA, J., 2000. Športová antropomotorika, Bratislava.
2. KASA, J., 2002. Diagnostika pohybových predpokladov žiakov: Diagnostika pohybových schopností, Bratislava: Metodicko – pedagogické centrum.
3. STREŠKOVÁ, E.,2003. Gymnastika akrobacia a preskoky, Bratislava: Mačura – PEEM.
4. STREŠKOVÁ, E., 2003. Rozvoj koordinačných schopností v športovej príprave mládeže. Zb. Národného inštitútu športu za rok 2002. Bratislava: NIŠ, s. 88 – 99.
5. ŠIMONEK, J.- ZRUBÁK, A., 2000. Základy kondičnej prípravy v športe, Bratislava: UK.
6. TONKOVIČOVÁ, A., 2006. Efektívnosť algoritmického programu prevratových cvičebných tvarov. Bratislava: FTVŠ UK, Diz. Práca.

SVALOVÁ NEROVNOVÁHA ŽIAKOV ŠPORTOVÝCH HOKEJOVÝCH TRIED

Eleonóra KOVÁČOVÁ - Michal TOKÁR
Fakulta chemickej a potravinárskej technológie STU Bratislava
SLOVAK UNIVERSITY OF TECHNOLOGY IN BRATISLAVA,
FACULTY OF CHEMICAL AND FOOD TECHNOLOGY,
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS
Fakulta telesnej výchovy a športu UK Bratislava

ABSTRAKT

Cieľom našej práce bolo prispieť k rozšíreniu poznatkov o stave funkčných porúch pohybového systému žiakov zo športových hokejových tried, v porovnaní s bežnou detskou populáciou, aj z hľadiska veku. Výskumný súbor tvorila špecifická skupina 51 žiakov 5. až 8. ročníka športových hokejových tried, v ktorých sme hodnotili celkovú svalovú nerovnováhu, vrátane jej jednotlivých zložiek (nesprávne pohybové stereotypy, skrátené a oslabené svaly), podľa kvalitatívnych stupňov. Vstupným meraním sme zistili, že probandi vo všetkých štyroch ročníkoch športových hokejových tried vykazovali horšie výsledky v porovnaní s bežnou detskou populáciou tak v celkovej svalovej nerovnováhe ako aj v jej jednotlivých zložkách. Dôležitý je aj poznatok, že podľa sýtenia probandov v treťom kvalitatívnom stupni sme zaznamenali zhoršenie vo všetkých sledovaných ukazovateľoch s pribúdajúcim vekom mladých hokejistov.

KĽÚČOVÉ SLOVÁ: svalová nerovnováha, hokej, športové triedy

ÚVOD

Funkčný stav pohybového systému sa stáva v sposledných rokoch predmetom záujmu nielen medicínskej, ale aj pedagogickej verejnosti v oblasti športu (Thurzová – Štulrajter, 1993). V minulosti sa problémy funkčných porúch pohybového systému u športovcov riešili až po prepuknutí zdravotných problémov v rámci liečebnej rehabilitácie. Thurzová (1992) považuje svalovú nerovnováhu za najčastejšiu príčinu funkčných porúch pohybového systému. Zdôrazňuje, že fyzická námaha vo veľkom objeme u mladých športovcov môže mať nepriaznivé dôsledky na organizmus, na ich celkový pohyb a pohybovú aktivitu, tak ako aj deficit primeranej pohybovej aktivity.

Za účelom dosiahnutia maximálnych športových výkonov sa v súčasnom športe, ľadový hokej nevynímajúc, pracuje s mládežou dynamickejšie, skúšajú sa nové metódy a prostriedky. Z tohto dôvodu sa často zabúda, že jednostranná záťaž môže byť spúšťačom vzniku skrátených svalov, repektíve nesprávnych pohybových návykov, ktoré sa formujú od najútlejšieho veku a to nie len v bežnom živote, napr. v škole, ale aj vplyvom športu. Je na škodu samotného športovca, ak v tréningovom procese sa nie vždy venuje dostatočný priestor na regeneráciu a kompenzáciu fyzickej záťaže, ktorá môže evokovať vznik svalovej nerovnováhy a byť aj negatívne limitujúcim faktorom pre dosahovanie potrebných výkonov, respektíve sa podieľať na predčasnom ukončení športovej dráhy mladých hokejistov. Z uvedeného dôvodu v práci predkladáme čiastočné výsledky výskumného sledovania porúch pohybového systému špecifickej skupiny chlapcov zo športových hokejových tried.

ROZBOR PROBLEMATIKY

K poznaniu príčin a dôsledkov svalovej nerovnováhy, ktorú musíme chápať v súvislosti s funkčnými poruchami pohybového systému je nevyhnutná vedomosť v oblasti funkcie svalov a celého pohybového systému, kde dochádza k dysbalancii aby sme ju mohli odstraňovať a predchádzať jej.

Funkciou pohybového systému je pohyb v jednotlivých pohybových častiach zdravého človeka. Z hľadiska funkčnej anatómie sa na pohybe zúčastňuje niekoľko orgánov ľudského tela. K vlastným orgánom pohybového systému patria kosti, svaly, nervový systém a cievy. Kosti a ich spojenia tvoria pasívnu zložku. Svaly so šľachovým spojením s kosťami tvoria aktívnu zložku. Nervový systém tvorí riadiacu zložku pohybového systému. Cievy s činnosťou srdca zabezpečujú prísun potrebných látok pre funkciu pohybového systému a tvoria infraštrukturálnu zložku (BINOVSKÝ, 2003). Všetky tieto zložky pohybového systému fungujú ako celok a nie je možné ich od seba jednoznačne oddeliť. THURZOVÁ (1992) uvádza, že svalový systém, ktorý je riadený centrálnym nervovým systémom, tvorí aktívnu zložku pohybového systému a u človeka má špecifické postavenie. Aktívnou zložkou pohybového systému je priečnepruhované svalstvo a jeho základom je kontrakcie schopné svalové tkanivo. Podľa Thurzovej (1990) sa pohybový systém stáva limitujúcim faktorom u prevažnej väčšiny presilených detských športovcov.

Pri nedostatočnej starostlivosti o pohybový systém dochádza veľmi rýchlo k poruche svalovej rovnováhy, teda k svalovej nerovnováhe (JIRKA, 1990).

Funkčné poruchy, alebo dysfunkcie majú rozhodujúce postavenie v patogenéze bolestivých stavov pohybového aparátu, ktorými je postihnutá väčšina súčasnej populácie. V popredí je dysfunkcia svalového systému, ktorá sa prejavuje svalovou nerovnováhou a to skrátenými svalmi s prevažne posturálnou funkciou a oslabenými svalmi s dominantnou fázickou funkciou. Narušená je statická a dynamická funkcia pohybového aparátu, základné pohybové stereotypy, držanie tela a schopnosť pohybového aparátu odolávať zaťaženiu je znížená (Thurzová, Štulrajter, Kutlík, 1994).

Kopřivová (1989) upozorňuje, že svalová nerovnováha vzniká aj jednostranným zaťažovaním organizmu v športe, alebo vplyvom neprimeraného jednostranného spôsobu života. Preto zdôrazňuje nutnosť venovať zvýšenú pozornosť mladým športovcom prostredníctvom kompenzačných cvičení, ktoré by mali byť zaradené do telovýchovného procesu ako prevencia proti vytváraniu nesprávnych pohybových návykov. V súlade s konštatovaniami predchádzajúcich autorov JIRKA (1990) uvádza jednoznačné príčiny vzniku svalovej nerovnováhy:

- nízka aktivita, hypokinéza, nedostatočné zaťažovanie
- chronické zaťažovanie nad hranicou kvality svalu
- asymetrické zaťažovanie bez dostatočnej kompenzácie

Pri posudzovaní funkčných porúch pohybového systému u mladých športovcov, je dôležité sa opierať o informácie daného javu z radpv bežnej detskej populácie. Napríklad Bartošková (1986) testovala mládež rôzneho veku metódou podľa Jandu (1982). V skupine 25 chlapcov 6. triedy na základnej škole mali najčastejšie skrátené flexory kolien (88%). Kanásová (2004) vo svojej práci skúmala súbor 91 žiakov 5. ročníka. Svalovú nerovnováhu vyšetrovala metódou podľa Jandu /1982/ modifikovanou podľa Thurzovej /1992/. Vo všetkých štyroch meraniach zistila, že najčastejšie skrátenými svalmi sú flexory kolien, m. rectus femoris, m. quadratus lumborum a m. tensor fasciae latae.

Na základe záverov uvedených výskumných sledovaní môžeme potvrdiť konštatovanie väčšiny autorov, že výskyt skrátených svalov má sklon s vekom narastať. Pri odstraňovaní svalovej nerovnováhy v tréningovej jednotke sa treba zameriavať hlavne na

ischiokrurálne svaly, ako najčastejšie skrátenej svalovej skupine. Pri odstraňovaní svalovej nerovnováhy je úlohou dosiahnuť pokojovú dĺžku a pružnosť svalov s prevahou tonických vlákien, ktoré sú skrátené, obnoviť svaly s prevahou fázických vlákien, ktoré sa oslabili, zapojiť všetky tieto svaly do pohybového stereotypu a upevniť tieto stereotypy tak, aby boli čo najekonomickejšie a čo najviac chránili používané kĺby (Thurzová 1992).

CIEĽ

Na základe analýzy prístupných literárnych prameňov môžeme konštatovať, že sledovaniu funkčných porúch pohybového aparátu u mladých hokejistov sa v odborných kruhoch nevenovala systematická pozornosť. Keďže výkonnosť – úspešnosť hráča súvisí s jeho celkovým zdravotným stavom, vrátane kvality pohybového aparátu, cieľom našej práce bolo rozšíriť poznatky o funkčnom stave pohybového aparátu u chlapcov športových hokejových tried, z hľadiska bežnej detskej populácie a veku probandov.

HYPOTÉZA

Vychádzajúc z doterajších poznatkov výskumných sledovaní rôznych skupín detí a mládeže z oblasti funkčných porúch pohybového systému, v zmysle výskytu svalovej nerovnováhy (SN) a jej zložiek (skrátených a oslabených svalov, vrátane nesprávnych pohybových stereotypov) predpokladáme, že celkový stav SN u chlapcov zo ŠHT bude zhodný s údajmi chlapcov z bežnej detskej populácie. Zároveň očakávame nižší výskyt oslabených svalov (OS), vyšší výskyt skrátených svalov (SS) a nesprávnych pohybových stereotypov (PS).

METODIKA

Výskumný súbor tvorili žiaci športových hokejových tried zo zámerne vybranej základnej školy Západoslovenského kraja. Súbor tvorilo 51 probandov, žiakov 5. až 8. ročníka športových hokejových tried.

Pri získavaní empirických údajov sme použili metodiku testovania svalovej nerovnováhy podľa JANDU (1982), modifikovanú pre telovýchovnú prax THURZOVOU (1992). Svalovú nerovnováhu, vrátane jej jednotlivých zložiek sme hodnotili ako kvalitatívne znaky. Pre ich vyhodnotenie bola vypočítaná frekvencia výskytu v percentách v celkovom hodnotení i v jednotlivých kvalitatívnych stupňoch.

VÝSLEDKY

Analýzou základných charakteristík funkčných porúch pohybového systému chlapcov v ŠHT v zmysle svalovej nerovnováhy a jej zložiek (skrátených svalov, oslabených svalov a nesprávnych pohybových stereotypov), získali sme orientačné ukazovatele z hľadiska veku, i v porovnaní s bežnou detskou populáciou. Na základe posudzovania nameraných údajov prezentovaných v prvom kvalitatívnom stupni (obr. 1) vyplýva, že svalová nerovnováha bola zistená u všetkých chlapcov zo športových hokejových tried (ŠHT). Podrobnejšou analýzou výsledkov našich probandov v porovnaní s bežnou detskou populáciou (BDP), z hodnotenia tretieho kvalitatívneho stupňa sme dospeli k záveru, že SN u mladých hokejistov je jednoznačne v horšom stave v porovnaní s BDP a vo vyšších ročníkoch sa tento stav ešte zhoršuje.

Podobne ako v celkovom hodnotení SN, aj pri hodnotení frekvencie výskytu skrátených svalov, ako prvého komponentu svalovej nerovnováhy sme zistili SS u každého probanda, čo je síce v porovnaní s BDP v súlade s našim očakávaním, ale zároveň poukazuje na veľké rezervy v tréningovom procese mladých hokejistov. Tento náš názor podčiarkuje aj porovnanie sýtenia probandov v 3. kvalitatívnom stupni (obr. 2), kde v porovnaní s BDP sme zistili o 4 – 24 % vyšší výskyt žiakov športových hokejových tried

(v najhoršom kvalitatívnom stupni). Keďže štvorpercentný rozdiel bol zaznamenaný v najnižšom ročníku ŠHT a vo vyšších ročníkoch ešte narastal, dovoľujeme si tvrdiť, že zistený stav je dôsledkom značných rezerv v tréningovom procese.

Pri hodnotení druhého komponentu SN – oslabených svalov (obr. 3) nezaznamenali sme stav ako v predchádzajúcich komponentoch – stopercentný výskyt probandov s oslabenými svalmi. Napriek tomu naše výsledky nie sú v súlade s našimi očakávaniami, nakoľko v najvyššom ročníku chlapcov ŠHT sme v 2. kvalitatívnom stupni, ktorý nazývame „ľahkým stupňom oslabenia“ nezaevidovali ani jedného probanda. Neuspokojivý stav dokresľujú aj výsledky v treťom stupni oslabenia, kde od 6. ročníka ani raz neevidujeme nižší počet chlapcov zo ŠHT, v porovnaní s BDP. Tento rozdiel sa pohybuje v rozpätí od 16–47 %.

Na základe percentuálneho sýtenia probandov v prvom kvalitatívnom stupni pri zisťovaní nesprávnych pohybových stereotypov môžeme konštatovať, že sme u každého probanda zo sledovaných ŠHT zaznamenali aspoň jeden nesprávny pohybový stereotyp (obr. 3), už od nástupu chlapcov do ŠHT (v 5. ročníku). Podrobnejšou analýzou percentuálneho sýtenia probandov v 2. i 3. kvalitatívnom stupni sme zaznamenali mierne zlepšenie stavu s kolísavým priebehom, takže o jednoznačnom vplyve športovej prípravy mladých hokejistov na kvalitu PS nemôžeme usudzovať.

ZÁVERY

Vychádzajúc z predložených výsledkov dovoľujeme si konštatovať, že sme rozšírili doterajšie poznatky o funkčných poruchách pohybového systému u mladých športovcov zo ŠHT, ktoré jednoznačne nabádajú odbornú verejnosť – tak trénerov ako aj športovcov, k nutnosti venovať zvýšenú pozornosť v tréningovom procese prevencii i odstraňovaniu funkčných porúch pohybového systému už od najmladších vekových kategórií.

MUSCLE DISBALANCE OF PUPILS IN SPORT HOCKEY CLASSES

ABSTRACT

The aim of our work was to bring new findings about the functional defects of pupils' motional system. We compared a group of pupils in hockey classes with a group of common pupils. The research group was built of 51 probands from 5th to 8th grade of hockey classes. We monitored the overall muscle disbalance including its particular elements (wrong motional stereotypes, shorter and weaken muscles) according to quality levels. The entry tests showed that in all four hockey classes the pupils had worse results comparing to common children's population. We want to point out that in the third quality level we found setback in all monitored indicators.

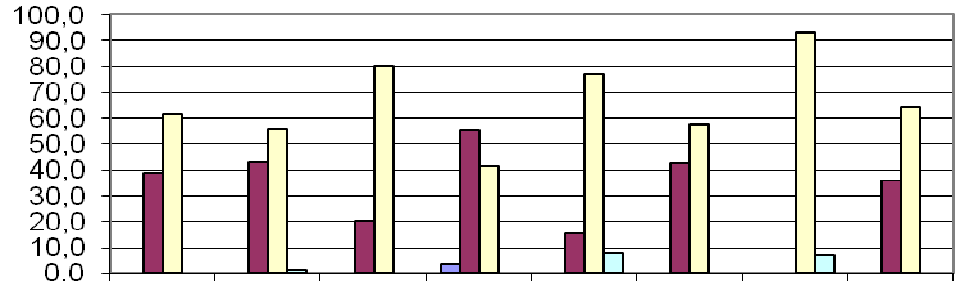
KEY WORD: Muscle disbalance, hockey, sport classes

LITERATÚRA

1. Bartošková, Z.: Výskyt svalové dysbalance u mládeže různého věku. In: Acta Univ. Palac.Olomouc: fac. Paed. Gymnica. XVI.1986, s. 81-93.
2. Binovský, A.: Anatómia I. - Úvod do anatómie a anatómia pohybového systému. Bratislava: Univerzita Komenského, 2003/a. 247 s. ISBN 80-223-1729-2.
3. Janda, V.:Základy kliniky funkčních (neparetických) hybných poruch. Brno, ÚVSZP 1982. 139.
4. Jirka, Z.: Regenerace a sport. Praha: Olympia, 1990. 254 s. ISBN 80-7033-052-X.

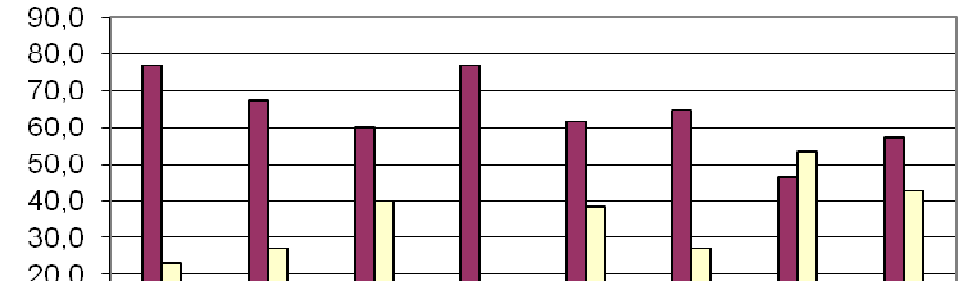
5. Kanásová, J.: Funkčné svalové poruchy u 10 až 12 – ročných žiakov a ich ovplyvnenie v rámci školskej telesnej výchovy. Bratislava, 2004. 129 s. Dizertačná práca na Fakulte telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave.
6. Kopřivová, J.: Cvičení pro úpravu svalové nerovnováhy. In: Tréner 33, 1989, 4. 8, s. 489 – 495.
7. Thurzová, E. – Štulrajter, V.: Svalová nerovnováha u mladých futbalistov. In: Te. Vých. Šport, 3, 1993, č. 4, s. 23-26.
8. Thurzová, E. – Štulrajter, V. – Kutlík, D.: Funkčné svalové poruchy u mladých športovcov. In: Med. Sport. Boh. Slov., 4, 1995, č. 2, s. 42 – 47.
9. Thurzová, E.: Svalová nerovnováha. In: Labudová, J. – Thurzová, E.: Teória a didaktika telesnej výchovy oslabených (vybrané kapitoly). Bratislava: FTVŠ UK, 1992. S. 7 – 46.

Obr.1 CELKOVÁ SN V ŠHT PODĽA KVALITATÍVNYCH STUPŇOV



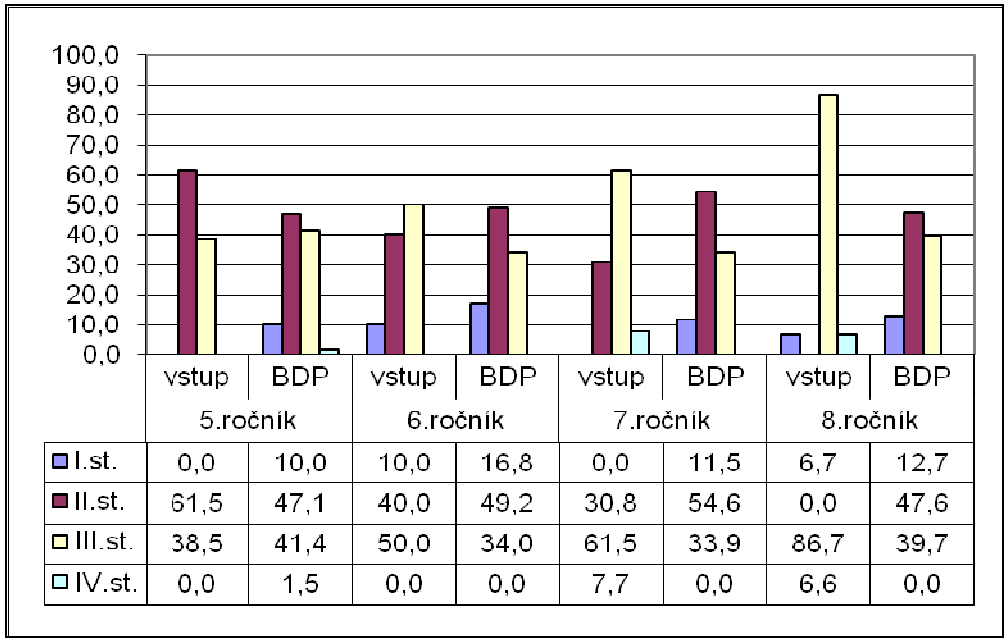
	vstup	BDP	vstup	BDP	vstup	BDP	vstup	BDP
	5.ročník		6.ročník		7.ročník		8.ročník	
I.st.	0,0	0,0	0,0	3,6	0,0	0,0	0,0	0,0
II.st.	38,5	42,9	20,0	55,4	15,4	42,5	0,0	35,5
III.st.	61,5	55,7	80,0	41,0	76,9	57,5	93,3	64,5
IV.st.	0,0	1,4	0,0	0,0	7,7	0,0	6,7	0,0

Obr.2 VÝSKYT SS V ŠHT PODĽA KVALITATÍVNYCH STUPŇOV



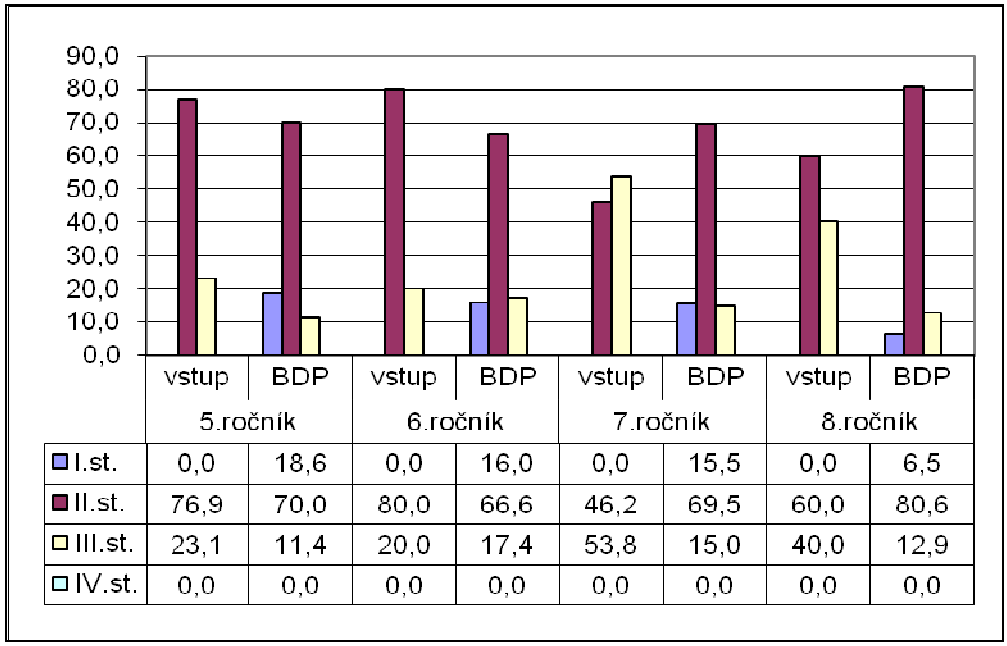
	vstup	BDP	vstup	BDP	vstup	BDP	vstup	BDP
	5.ročník		6.ročník		7.ročník		8.ročník	
I.st.	0,0	5,7	0,0	7,2	0,0	8,2	0,0	0,0
II.st.	76,9	67,1	60,0	76,8	61,5	64,6	46,7	57,1
III.st.	23,1	27,1	40,0	16,0	38,5	27,2	53,3	42,9
IV.st.	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Obr.3 VÝSKYT OS V ŠHT PODĽA KVALITATÍVNYCH STUPŇOV



	vstup	BDP	vstup	BDP	vstup	BDP	vstup	BDP
	5.ročník		6.ročník		7.ročník		8.ročník	
I.st.	0,0	10,0	10,0	16,8	0,0	11,5	6,7	12,7
II.st.	61,5	47,1	40,0	49,2	30,8	54,6	0,0	47,6
III.st.	38,5	41,4	50,0	34,0	61,5	33,9	86,7	39,7
IV.st.	0,0	1,5	0,0	0,0	7,7	0,0	6,6	0,0

Obr. 4 VÝSKY NESPRÁVNYCH PS V ŠHT PODĽA KVALITATÍVNYCH STUPŇOV



	vstup	BDP	vstup	BDP	vstup	BDP	vstup	BDP
	5.ročník		6.ročník		7.ročník		8.ročník	
I.st.	0,0	18,6	0,0	16,0	0,0	15,5	0,0	6,5
II.st.	76,9	70,0	80,0	66,6	46,2	69,5	60,0	80,6
III.st.	23,1	11,4	20,0	17,4	53,8	15,0	40,0	12,9
IV.st.	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

e-mail: eleonora.kovacova @stuba.sk

ÚČINNOSŤ CYKLISTICKEJ PRÍPRAVY NA ŠPORTOVÚ VÝKONNOSŤ V TRIATLONE

Jaroslav KRAJČOVIČ
Katedra telesnej výchovy a športu, PF UKF Nitra

ABSTRAKT
Autor sa zaoberá zisťovaním účinnosti vybraných prostriedkov tréningového zaťaženia na športovú výkonnosť v dlhom triatlone mužov. Analyzuje špeciálne cyklistické ukazovatele. Výsledkami práce poukazujeme na závislosť medzi tréningovým zaťažením a úrovňou prípadne zmenami špeciálnej športovej výkonnosti v disciplínach triatlonu. Na základe analýz hodnotíme športovú prípravu v sledovanom roku.
Z hľadiska výsledkov majú významnú výpovednú hodnotu synchrónne a asynchrónne časové údaje. Tieto poukazujú na účinnosť tréningového zaťaženia z hľadiska časového adaptačného efektu na športovú výkonnosť v jednotlivých disciplínach i v triatlone ako celku.

KĽÚČOVÉ SLOVÁ: Športová edukológia, dlhý triatlon, tréningový cyklus, cyklistické tréningové ukazovatele, športová výkonnosť.

ÚVOD

Triatlon je náročný vytrvalostný šport, ktorý si vyžaduje na pokrytie výkonu veľké množstvo energie, keďže sa skladá z troch rozličných športových odvetví (Bremer–Engelhart–Singer–Wodick, 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–Koštial, 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–Roberton, 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 účinnosti cyklistického tréningového zaťaženia na športovú výkonnosť v disciplínach triatlonu ako i triatlonu ako celku.

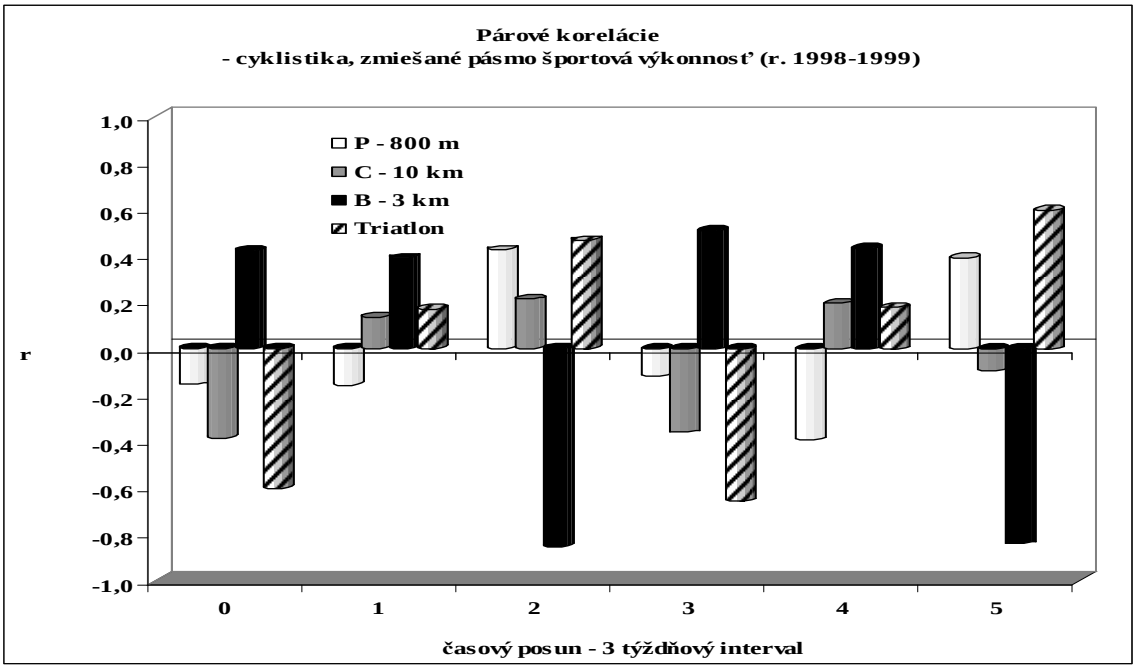
METODIKA

Z tréningových záznamov sme analyzovali trojročný tréningový cyklus metódou ex-post facto. Zhromaždený empirický materiál tvoria tri ukazovatele špeciálnej cyklistickej prípravy: aeróbne pásmo, zmiešané pásmo, a celkový objem a športovej výkonnosti premietnutej v štyroch testoch: plávanie 800m (P-0,8), cyklistika 10km (C-10), beh 3km(B-3km), počas troch ročných tréningových cykloch.

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.

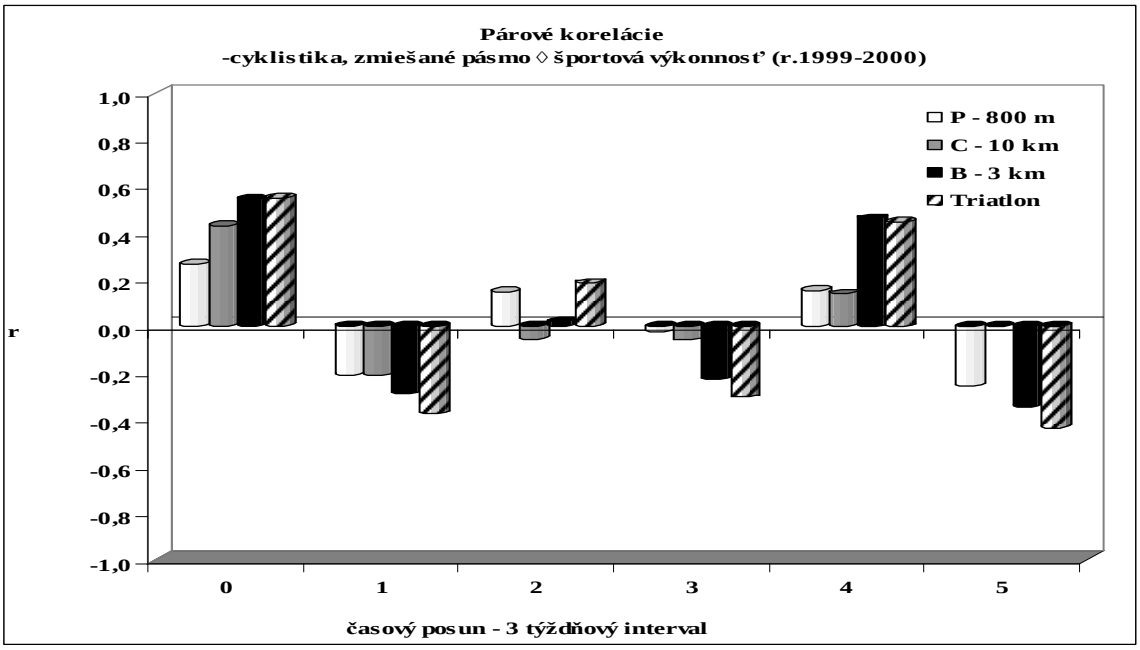
VÝSLEDKY

Cyklistická príprava v triatlone je zložitý proces, v ktorom pomocou prostriedkov, vplývame na športovú výkonnosť v jednotlivých tréningových pásmach. Vzťahy medzi tréningovými ukazovateľmi a športovou výkonnosťou počas troch RTC sa preukázali diferencovane tak z pohľadu kumulatívnosti ukazovateľov na športovú výkonnosť, ako aj časových posunov. V prvom roku sledovaného obdobia sa preukázalo najviac významných vzťahov v tréningovom ukazovateli cyklistika zmiešané pásmo, ktoré ale mali vo väčšine prípadov opozičný charakter (obr. 1).



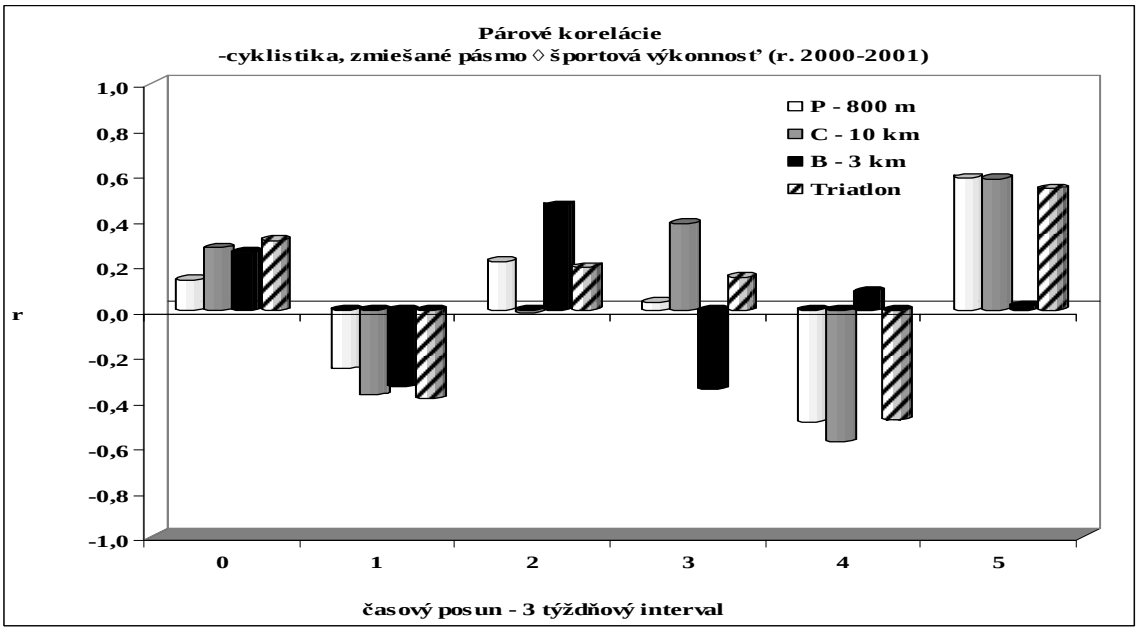
Obrázok 1. Cyklistika, zmiešané pásmo ◊ športová výkonnosť (r. 1998-1999).

V druhom roku vzťahy medzi tréningovými ukazovateľmi a sledovanými premennými už naznačoval istú perspektívu z hľadiska zjednotenia rovnakého vplyvu hlavne v časových posunoch 9, 12 a 15 týždňov (obr. 2).



Obrázok 2. Cyklistika, zmiešané pásmo ◊ športová výkonnosť (r. 1999-2000).

V treťom roku sa špeciálny tréningový ukazovateľ cyklistika, zmiešané pásmo preukázali ako významný s posunom 12 a 15 týždňov. Konkrétne významný vzťah preukázal s plaveckou a cyklistickou športovou výkonnosťou, čo sa v dôsledku prejavilo aj na celkovej športovej výkonnosti v triatlone (obr. 3).



Obrázok 3. Cyklistika, zmiešané pásmo ◊ športová výkonnosť (r. 2000-2001).

ZÁVERY

- Cyklistická príprava v triatlone patrí do celkovej prípravy pretekára svojou subštruktúrou a jej nepopierateľným vplyvom na ďalšie dve disciplíny triatlonu (plávanie a beh).
- Štruktúra cyklistickej prípravy pre dlhý triatlon ma svoje špecifiká v percentuálnom podiele jednotlivých tréningových pásiem. V celkovom objeme je najviac zastúpené zmiešané pásmo.
- U zmiešaného pásma sa štatisticky potvrdil pozitívny transfer na športovú výkonnosť v ďalších dvoch disciplínach.
- Časový adaptačný efekt cyklistickej prípravy 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 uplatnení 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 šprinte 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 cycling of training load on the sports performance in long triathlon of men.

In contribution author tries to find out the efficiency of chosen cycling training tools on the sports performance in individual yearly cycles as well as in the three years cycle. We analyse the special cycling figures. The results show the significance between the training load and the level or the changes of special 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.

KĽÚČOVÉ SLOVÁ: The sports educology, long triathlon, training cycles, cycling trainings load, sports performance.

PaedDr. Jaroslav Krajčovič
Department of Physical Education end Sports, Faculty of Education, Constantine of Philosopher University Nitra,
Tr. A. Hlinku 1, Nitra, Slovak republik
Email: jkrajcovic@ukf.sk

DIAGNOSTIKA VNÚTORNEJ ODOZVY ORGANIZMU NA ZAŤAŽENIE V BASKETBALE

Pavol HORIČKA
Univerzita Konštantína Filozofa, Nitra, Slovenská republika

REZUMÉ
Autor sa v príspevku zaoberá diagnostikou vnútornej odozvy organizmu na zaťaženie v basketbale. U sledovaného probanda je zaznamenávaná srdcová frekvencia prostredníctvom meracieho zariadenia Polar S600i a vyhodnocovaná softwerom Presné posudzovanie výkonnosti. Zo získaných poznatkov vyplýva značná variabilita intenzity zaťaženia v rámci tréningovej jednotky, týždenného mikrocyklu i celého sledovaného obdobia a dominancia submaximálnej intenzity zaťaženia.

Kľúčové slová: intenzita zaťaženia**,** tréningové prostriedky, tréningový plán, srdcová frekvencia

ROZBOR PROBLEMATIKY

Zmyslom tréningového zaťažovania je adaptácia organizmu počas tréningu na podmienky záťaže v stretnutí. Voľba adekvátnej intenzity zaťaženia spolu s jeho štruktúrou a dĺžkou trvania sa ukazujú ako rozhodujúce činitele efektivity tréningového procesu. Monitorovaním a registráciou srdcovej frekvencie (ďalej SF) môžeme získať spoľahlivé poznatky o reaktibilite organizmu na všetkých úrovniach zaťaženia v tréningovom procese či v prostredí podávania vrcholového športového výkonu (Broďáni, 2006).

Proces adaptácie organizmu vyvoláva množstvo zmien pohybového, nervového, respiračného a srdcovocievneho systému a je spôsobený rozvojom trénovanosti. Podľa Nohejla a Melichnu (1993) sú v basketbalovom stretnutí rozhodujúcim energetickým zdrojom makroergné fosfáty (85%), ktoré sú resyntetizované oxidatívne zo svalového glykogénu a lipidov. Údaje o nameranej srdcovej frekvencii (ďalej SF) v zápase sa líšia, namerané hodnoty sa však pohybujú v rozmedzí od 155 po 195 /min^{-1}. Odozva kardiovaskulárneho systému na záťaž sa však líši v závislosti od jeho výkonnosti. V sledovanom súbore bola napr. pri bicyklovom ergometri hodnota anaeróbneho prahu v rozpätí od 139 do 170 SF a hodnota SF_{max} bola od 169 do 190 úderov/min (Horička, 2004). Tieto hodnoty sa v priebehu sezóny môžu meniť. Experimentálne štúdie preukázali vyššie hodnoty VO_2max v závere sezóny. Autori sa však domnievajú, že príčinou tohto zvýšenia je viac redukcia tel. hmotnosti než vlastná adaptácia systému.

V priebehu stretnutia je organizmus zaťažený maximálnou a submaximálnou intenzitou; hodnoty SF dosahujú 81 – 95% hodnôt maximálnych a v jeho priebehu neklesá SF u hráčov ani pri prerušení hry pod 155 /min^{-1}. Ak chceme získať z cvičenia maximálny efekt, musíme zaťaženie realizovať s adekvátnou intenzitou. Jednotvárnosť nízkoenergetrických záťaží v tréningovej jednotke produkuje podľa Dobrého – Semiginovského (1988) jednotvárny výkon v zápase.

Intenzitu zaťaženia monitorujeme pomocou reakcie srdcového svalu na záťaž. Môžeme pritom využiť širokú škálu meracej a záznamovej techniky bez narušenia plynulosti tréningového procesu. Srdcová frekvencia je v súčasnosti najdostupnejším ukazovateľom vnútornej reakcie organizmu na vonkajšie zaťaženie v reálnom čase. Domnievame sa, že objektivizácia účinnosti a jednotlivých prostriedkov tréningového zaťaženia je možná najmä na základe určenia podielu v piatich bioenergetických pásmach. Predpokladáme, že v priebehu herného tréningu zaznamenáme výrazné rozdiely v

individuálnych adaptačných reakciách organizmu v čase v jednotlivých zónach, maximálnej pulzovej frekvencii (PF), maximálnej spotrebe kyslíka na kg hmotnosti (VO_2max) i v ďalších parametroch. Ukazovatele intenzity slúžia na určenie podielu jednotlivých energetických režimov pri svalovej činnosti. Preto je pri riadení TJ nájsť správny interval zaťaženie a odpočinku ako podmienky zámerného ovplyvňovania jednotlivých zdrojov krytia energie potrebnej pri pohybe.

Vzhľadom na štruktúru herného výkonu v basketbale sa zameriavame predovšetkým na činnosti vykonávané maximálnym úsilím od 15 s zhruba do 2 min. Tu dochádza vzhľadom k nedostatočnému prísunu kyslíku k neoxidatívnemu štiepeniu glykogénu – anaeróbna gykolýza.

MATODIKA

Výskumné sledovanie prebiehalo v súťažnom ročníku 2003/2004. Nami sledovaný basketbalista bol hráč basketbalového klubu Slávia SPU Nitra a súčasne seniorský reprezentant Slovenska B. T. narodený 2. 8. 1983 v Nitre. V priebehu výskumu mal 20 rokov. Jeho telesná hmotnosť bola na začiatku výskumu 106 kg a na konci 105 kg. Telesná výška bola na začiatku hlavného obdobia rovnako ako na konci 205 cm.

Na začiatku súťažného obdobia sa podrobil spiroergometrickému vyšetreniu v Ústave telovýchovného lekárstva vo Fakultnej nemocnici v Bratislave. Zistené dispozičné hodnoty uvádzame v tabuľke č. 1.

Tabuľka 1 Výsledky spiroergometrického vyšetrenia sledovaného hráča

Meno	Tel.výška (cm)	Telesná hmotnosť (kg)	% tuku	Dĺžka trvania testu (min)	Maximálna rýchlosť (km.h-1)	Maximálny stupeň %	VO2max (ml.min-1.kg-1)	VO2max (ml.min1)	Pulzový kyslík (ml)	Max. PF	Anaeróbny prah (PF)	▲
B. T.	205,0	106,0	9,4	9:48	12,2	8,5	55,85	5920	35,87	165	142	129

▲ Aeróbna kapacita porovnaná s populáciou daného veku a pohlavia (%)

Vďaka telesnej výške a fyzickým dispozíciám hrával vo všetkých kategóriách na pozícii pivota. V sledovanom období bol členom seniorskej reprezentácie Slovenska. Sledovaný basketbalista B. T. hral najvyššiu basketbalovú súťaž – extraligu mužov.

Sledovanie prebiehalo v tréningových jednotkách s herným zameraním počas 12 týždňových mikrocyklov v septembri až decembri 2005. Srdcovú frekvenciu sme zaznamenávali prostredníctvom bezdrôtového meracieho zariadenia srdcovej frekvencie POLAR S600i. Následnú analýzu intenzity zaťaženia sme vyhodnotili v programe - Presné posudzovanie výkonnosti 3.0.

U probanda sme počas herných tréningov evidovali 43 tréningových prostriedkov (nezávislé premenné). Na základe snímanej intenzity u sledovaného hráča sme zisťovali reakciu organizmu na realizované zaťaženie.

Z biochemických poznatkov vyplýva, že zdroje energie a ich priebežná resyntéza sa odlišuje podľa stupňa aktuálneho úsilia (Dovalil et al.,2002).

Aktivácia systémov ATP-CP,LA a O_2 teda určuje intenzitu metabolizmu, ktorá zodpovedá intenzite cvičenia:

Posudzované škály:

- maximálna = anaeróbne alaktátové krytie (ATP-CP)
- submaximálna intenzita = anaeróbne laktátové krytie (LA)
- stredná intenzita = aeróbno-anaeróbne krytie (LA- $O_{2)}$
- nízka intenzita = aeróbne krytie (O_2)

VÝSLEDKY

Pri analýze záznamov srdcovej frekvencie sme dospeli k nasledovným záverom:

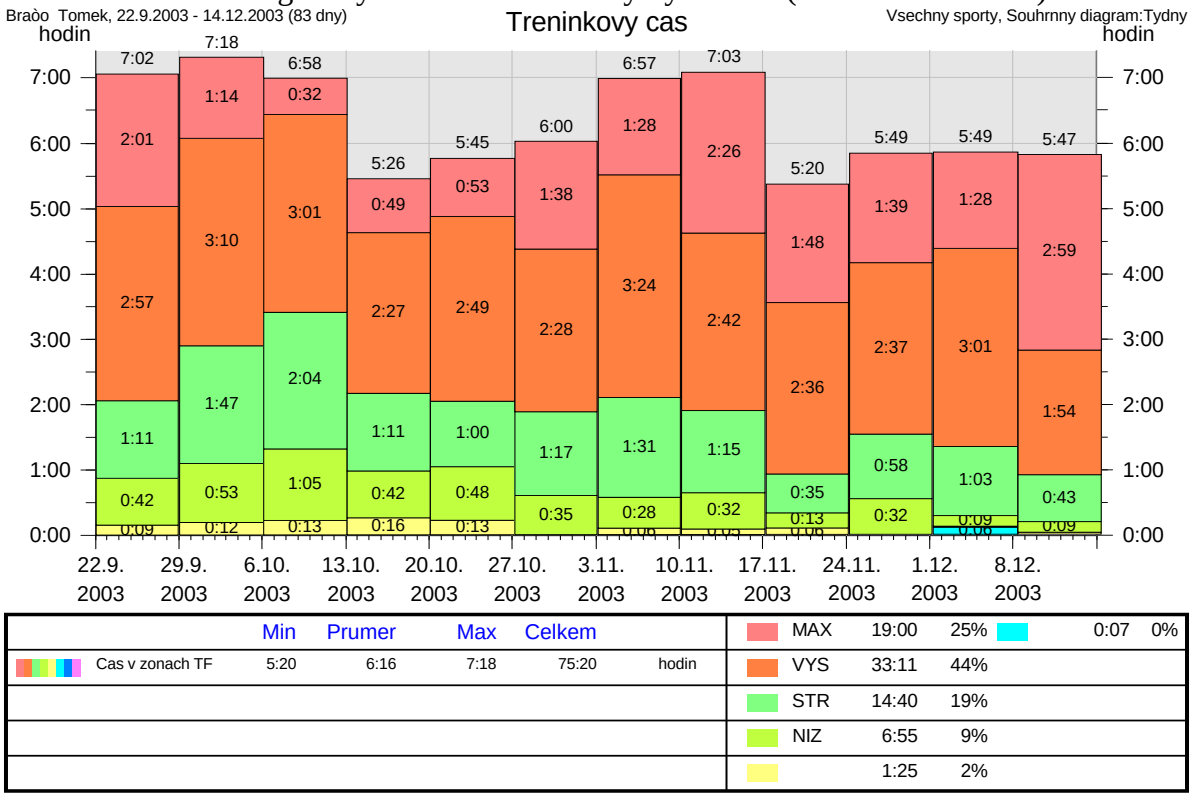
1. Z hľadiska času stráveného v jednotlivých zónach energetického krytia zaťaženia dominovalo u sledovaného probanda submaximálne zaťaženie (33:11h,resp.44%) pred maximálnym (19:00h, 25%), stredným (14:40h, 19%), nízkym (6:55h, 9%).Zanedbateľný rozsah sme zaznamenali u minimálneho zaťaženia (1:26h, 2%).

Tabuľka 2 Čas v sledovaných zónach (hod.,% z max.)

Max.	19:00h	25%
Submax.	33:11h	44%
Str.	14:40h	19%
Níz.	6:55h	9%
Min.	1:26h	2%

2. Čas v bioenergetických zónach (Graf 1) bol v sledovanom období značne variabilný ako z pohľadu tréningovej jednotky tak aj z pohľadu týždenného mikrocyklu. Čas v sledovaných zónach uvádzame v tabuľke 2.

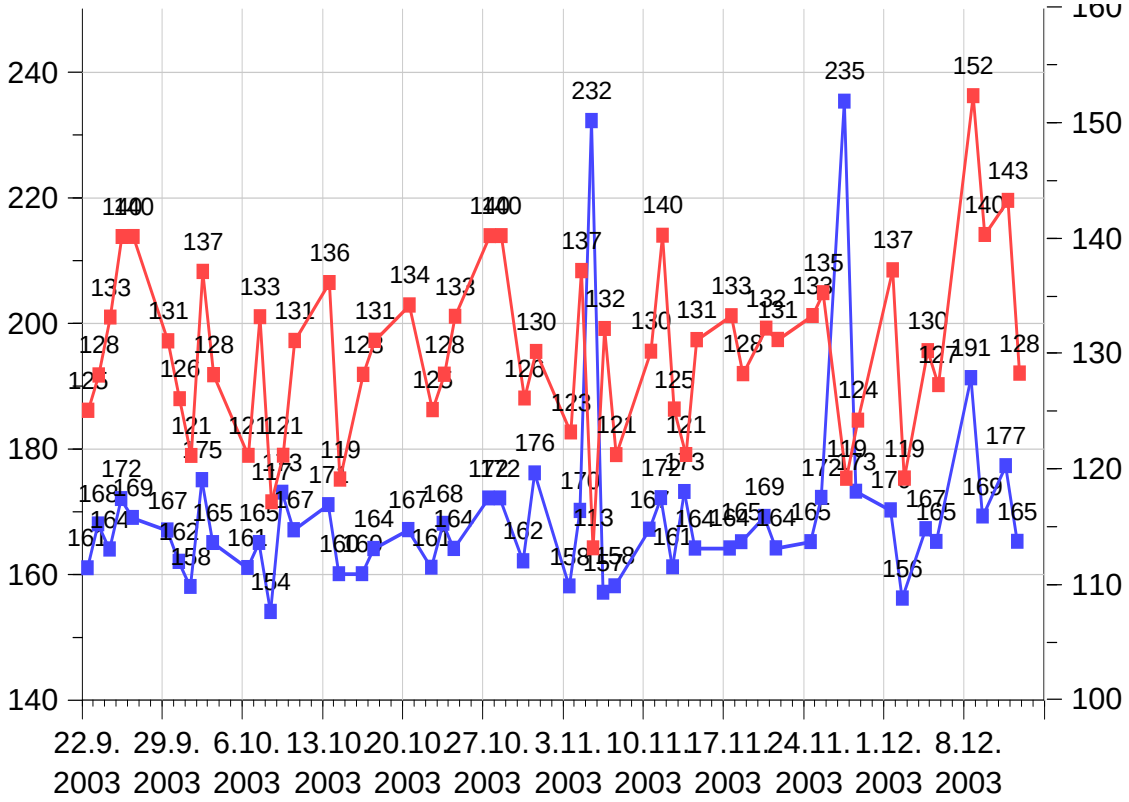
Graf 1 Čas v bioenergetických zónach – mikrocykly I.- XII. (22.9 – 15.12.2005)



Vo všetkých sledovaných týždenných mikrocykloch s výnimkou posledného dominovala submaximálna intenzita. Jej rozsah kolísal medzi 1:54 (12. mikrocyklus) a 3:24 (7. mikrocyklus) hodinami v mikrocykle. Rozsah narastal najmä v úvodných mikrocykloch, čo je vzhľadom na vrcholiace prípravné obdobia očakávateľné. So začiatkom súťažného obdobia (od 13.10.) sa intenzita stabilizovala a opäť kulminovala v spomínanom 7.týždni. Zaujímavý je tiež nárast maximálnej intenzity v 4. až 6. týždni. Tréningoví prostriedky boli zrejme zaradené s ohľadom na potrebu špeciálnych požiadaviek súťažných stretnutí (rýchlosť, vytrvalosť v rýchlosti a pod.)

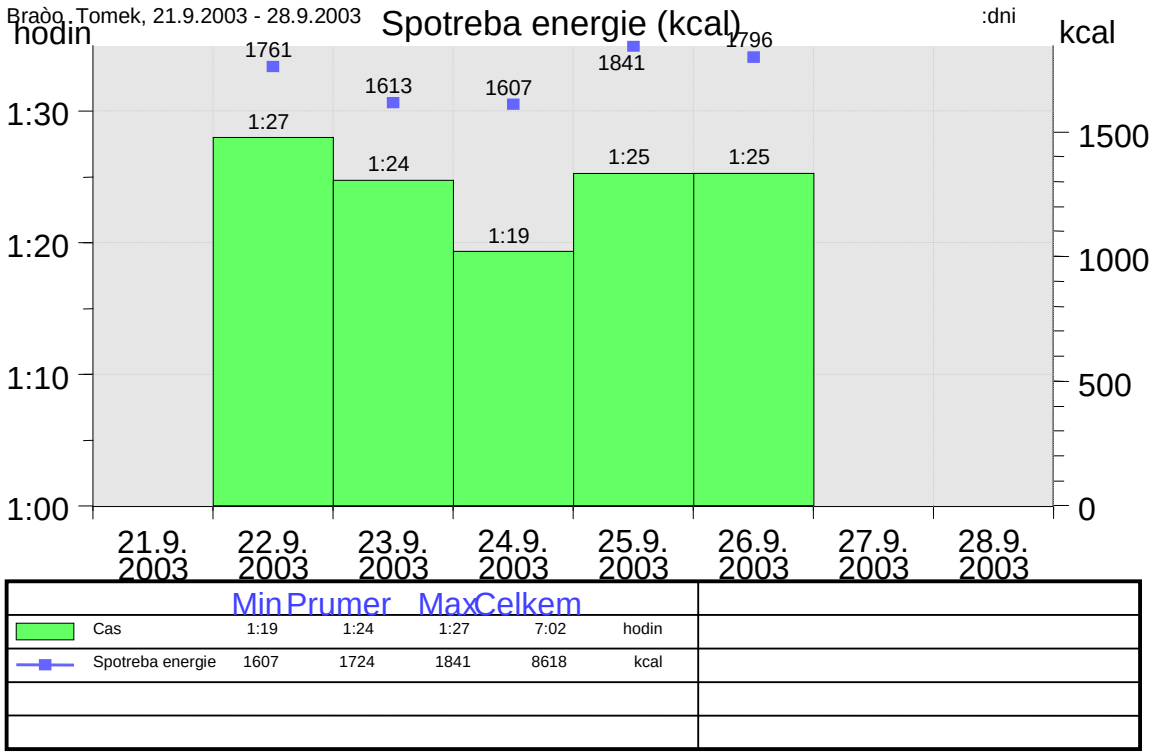
3. Priemerná a maximálna srdcová frekvencia (graf 2) sa u sledovaného basketbalistu prejavovala rovnako variabilne. V rámci týždenného mikrocyklu kulminuje intenzita v úvodných dňoch (pondelok, utorok),mierne klesá v stredu a opätovný narastá vo štvrtok a v piatok s ohľadom na sobotné súťažné stretnutie klesá. V tento deň bol obsah tréningovej jednotky zväčša zameraný takticky podľa zámeru trénera pred stretnutím.
Priemerná srdcová frekvencia bola v jednotlivých dňoch mikrocyklu diferencovaná, pohybovala sa medzi 117 a 152 pulz/min, najčastejšie medzi 120 až 140 pulz/min. teda tesne pod hranicou anaeróbneho prahu hráča 142 (pulz/min).
Maximálna hodnota PF sa pohybovala medzi 160 až 180 pulz/min, najviac 191 pulz/min a najmenej 154 pulz/min. Maximálna hodnota PF vysoko prevyšuje hodnotu zistenú pri spiroergometrickom vyšetrení (165 pulz/min), čo môže poukazovať na biochemické zmeny organizmu, nárast trénovanosti ale aj na chybu merania.

Graf 2 Priemerná a maximálna srdcová frekvencia



4. **Čas zaťaženia a spotreba energie** (graf 3) vyhodnocujeme pre lepšiu názornosť len v jednom týždennom mikrocykle. Spotreba energie sa v danom týždni pohybovala medzi 1607 až 1796 kcal. Spotreba korešpondovala jednak z objemom zaťaženia a jednak s intenzitou. Informáciu je možné využiť pri zostavovaní stravovacieho režimu konkrétneho hráča.

Graf 3 Čas zaťaženia a spotreba energie



ZÁVERY

Riadenie tréningu podľa intenzity tréningového zaťaženia má svoje opodstatnenie ak sú jeho jednotlivé pásma stanovené individuálne pre konkrétneho športovca. Vzhľadom na veľkú rozdielnosť hráčov musíme vždy zvažovať fyziologické rozdiely medzi športovcami a ich trénovanosťou. Z týchto poznatkov by sme mali vychádzať pri tvorbe obsahu zaťaženia, najme z pohľadu intenzity.

U sledovaného basketbalistu sme zaznamenali

- variabilitu intenzity zaťaženia v jednotlivých týždenných mikrocykloch,
- dominanciu submaximálneho zaťaženia
- určitú tendenciu v zmenách intenzity v rámci dní mikrocyklov – nárast v pondelok a utorok, mierny pokles nárast vo štvrtok a opäť mierny pokles v závere týždňa,
- kolísanie priemernej aj maximálnej hodnoty PF v rámci týždňa
- vysoké hodnoty spotreby energie na úrovni 3400 kcal/deň.

LITERATÚRA:

1.BROĎÁNI, J.: Intraindividuálny adaptačný efekt na vytrvalostné zaťaženie. In: Optimalizácia zaťaženia v telesnej výchove a športe.Bratislava : STU, 2006. - ISBN 80-227-2396-7. - S. 19-22.

2.DOBRÝ, L.– SEMIGINOVSKÝ, B.: Sportovní hry. Výkon a trénink. Praha: Olympia, 1988. 197 s.

3.DOVALIL, J. et al.: Výkon a trénink ve sportu. Praha: Olympia, 2002, 331 s. ISBN 80-7033-760-5

4.NOHEJL, J. – MELICHNA, J.: Košíková. In: HAVLÍČKOVÁ, L. et al.: *Fyziolodie tělesné zatěže II.* 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1993, s.173-180. ISBN 80-7066-815-6

DIAGNOSTICS OF INTERNAL RESPONSE OF AN ORGANISM TO A STRAIN IN BASKETBALL

Summary

The author deals with diagnostics of an internal response to a strain in basketball. The heart frequency of an observed player is recorded by measuring device Polar S 600i and evaluated by the Exact Performance Evaluation software. The achieved results show considerable variability of strain intensity within a training unit, a week micro-cycle and also whole observed time period and dominance of sub-maximal strain intensity. There was also observed average and maximal heart frequency and energy consumption.

Contact:: phoricka@ukf.sk ©

BOSU - POHYBOVÁ AKTIVITA A DRŽANIE TELA

Iľja ČÍŽ
Katedra gymnastiky, FTVŠ UK Bratislava, Slovensko

Rezumé
Správne držanie tela spolu so silným chrbtovým a brušným svalstvom napomáha udržiavať naše telo v dobrej kondícii. Kombináciou posilňovacích a doplnkových, kompenzačných aktivít vytvárame dobré podmienky na zmiernenie pohybových porúch . Použitím rôznych pomôcok OVERBALL, SOFTBALL, FITBALL, BOSU, jednoručné činky, gumové expandre THERABAND, možeme vytvoriť nové postupy pre zlepšovanie držania tela.

Kľúčové slová
Držanie tela, pohybová aktivita, správna technika vykonania, BOSU

Držanie tela

Držanie tela je vonkajší prejav stavu pohybového systému. Je určené tvarom chrbtice, stavom kostrového svalstva, psychickým stavom a ďalšími ukazovateľmi. Držanie tela sa u jednotlivcov v detailoch odlišuje (vrodené a získané faktory). Opakovanou činnosťou zložitých reflexných dejov, ktoré napomáhajú vzpriamenej polohe tela, vznikajú postojové (posturálne) reflexy. Určité zmeny sa prejavia rastom, zmenou proporcií tela, výživou, konštitúciou, pohlavím a športom.(Bínovský, 2003) Je možné ho čiastočne ovplyvniť dlhodobým systematickým a zámerným pôsobením. Vhodným cvičením môžeme odstrániť príčiny nesprávneho držania tela, najmä svalové dysbalancie.(Zítko, 2005)

Na civilizácii sa prejavuje zmenený spôsob života (životný štýl), výrazné statické zaťaženia pohybového aparátu (sed, stoj) sa stávajú najčastejšími pracovnými aj oddychovými polohami. Narastá význam športových pohybových aktivít, ako kompenzácie nedostatočného a jednostranného zaťaženia.

Pohybové programy zamerané na svalový systém sú najúčinnejšou formou prevencie pohybových porúch pohybového systému, čo je v súlade so súčasnými trendami medicíny. (Thurzová, 1992).

Vplyvom dlhodobého, jednostranného stereotypného zaťaženia pohybového aparátu vznikajú u osôb s určitým typom zaťaženia v zamestnaní podobné zdravotné problémy. Bínovský, 2003)

Držanie tela je komplexný nedeliteľný pojem, napriek tomu sa však môžu v jednotlivých pohybových segmentoch tela uplatňovať charakteristické posturálne mechanizmy: postavenie hlavy, zakrivenie chrbtice, sklon panvy, postavenie dolných končatín a klenba nohy. Všetky tieto jednotlivé zložky sú dôležité pre celkové držanie tela, prípadne posturálne chyby. (Bínovský, 2003)

Držanie tela určuje poloha panvy, ktorá smerom hore určuje zakrivenie chrbtice, držanie hlavy, ramien a hrudníka. Smerom dole určuje postavenie dolných končatín a rozloženie váhy tela. Pri vzpriamenom držaní je panva mierne posadená, aktivované sú brušné, sedacie svaly a svaly panvového dna. Nepretržite si musíme uvedomovať stále vytiahnutie trupu (aktiváciou brušných a sedacích svalov sa vyrovnáva mierne sklonená panva), vzpriamené držanie hlavy, rozloženie a stlačenie ramien, zatiahnuté lopatky a uvoľnenie hrudníka ako podporu hlbokého dýchania. Držanie tela môžeme ovplyvniť iba neustálym uvedomovaním si vlastného tela, úpravou držania tela v kľudových polohách a aj pri pohybe. Iná cesta k pozitívnemu výsledku zmeny držania tela neexistuje. Pre

nácvik správneho držania tela používame cvičenia ktoré uvoľňujú skrátené svaly, naťahovacie cvičenia a posilňovacie cvičenia pre spevnenie oslabených svalov.

Pohybová aktivita

Pre správne vykonanie cvičení je potrebná určitá základná znalosť anatomickej a funkčnej charakteristiky zapájanej svalovej skupiny, predstava zapojenia sa jednotlivých svalov v priebehu pohybu a subjektívne vnímanie presnosti vykonania samotným cvičencom. Doporučujeme naučiť sa vnímať vlastné telo a získané informácie využívať pri úprave techniky vykonávania jednotlivých cvičení ako odozvy tela na cvičenie alebo športovú záťaž. Pri tomto procese sa najvhodnejším riešením javí spolupráca s kvalifikovaným trénerom, ktorý by mal svojimi vedomosťami a skúsenosťami zabezpečiť prevádzanie a osvojenie si cvičení správnou technikou.

Pozitívnu úlohu pre konečný výsledok cvičenia má aj pestrosť výberu cvičení a pestrosť používaného náradia a náčinia. Náčinie a náradie prispievajú k správnemu a účinnejšiemu cvičeniu, prispôsobujú stupeň náročnosti jednotlivých cvičení, a tým umožňujú zohľadniť rozdielnu pohybovú úroveň cvičencov, vek a zdravotné špecifiká jednotlivca.

Používané náčinie: fitball, expander (theraband), BOSU, malé mäkké lopty (softball,overball), tyč, penové valce, jednoručné činky...

Pestrosť cvičení bráni stereotypnosti a nudnosti cvičenia najmä u začiatočníkov, pre ktorých je pôžitok z cvičenia ešte takmer neznámy pojem. Poukázanie na osvojenie si správnej techniky vykonávania jednotlivých cvičení z hľadiska dlhodobého vykonávania, je významným faktorom dosiahnutia pozitívneho výsledku. Pri vytváraní tréningu je možné postupovať rôznym spôsobom, záleží na tom aký cieľ sledujeme. Pri zdravotných problémoch je možné zaradiť špecializované, kompenzačné cvičenia. Pri kondičnom a posilňovacom poňatí tréningu môžeme do tréningu zaradiť iba použitie niektorých pomôcok, ktoré napomáhajú k zvýšenému zapojeniu posturálneho svalstva, a tým zlepšujú kvalitu držania tela. Obyčajný posilňovací tréning sa tak mení na funkčný tréning, ktorý je zameraný na zlepšenie kvality vykonávania základných pohybových reťazcov a zároveň rešpektuje zásady posilňovacieho tréningu.

Ako kompenzačné cvičenia môžeme označiť variabilný (prispôsobivý) súbor jednoduchých cvičení v jednotlivých cvičebných polohách, ktorý môžeme účelne modifikovať (meniť, prispôsobovať, variovať) s využitím rôzneho náradia a náčinia.(Bursová, 2005)

Pri dodržaní didaktických zásad sa práve kompenzačné cvičenia môžu stať najspoľahlivejšou metódou prevencie a súčasne najúčinnejším prostriedkom, ako zmierniť alebo odstrániť už vzniknutú funkčnú poruchu pohybového systému. Pri pravidelnom prevádzaní kompenzačných cvičení môže každý ovplyvniť kvalitu správneho držania tela, pohybové reťazce a stereotypy a vyváženosť posturálneho (oporného) systému svalstva.

Racionálne a zámerne vedený pohyb môže napomáhať pri odstraňovaní nesprávnej techniky vykonávania jednotlivých cvičení, pri prebudovaní nesprávne zafixovaných pohybových vzorov. Súčasne vytvára najvhodnejšie podmienky pre koordináciu svalov t.j. fyziologicky správne zapájanie jednotlivých svalov a svalových skupín do pohybového vzoru. Až po úplnom osvojení si správnych pohybových vzorov je vhodné začať pohyb vykonávať vyššou rýchlosťou bez ovplyvnenia kvality presnosti vykonania. V prípade potreby je možné použiť doplnkovú záťaž, malé činky, gumové expandre a iné. V opačnom prípade je pohyb vykonávaný zapojením priľahlých svalových skupín, čo sa prejaví obmedzenou funkčnosťou zaťažovaného svalu s následným poklesom športovej výkonnosti.

Nemalou mierou k správnemu držaniu tela prispieva brušné svalstvo brucha, ktoré v spolupráci s vystieračmi zabezpečuje správnu polohu driekovej chrbtice. Zaradenie cvičení s nestabilnou podložkou je zacielené aj na túto svalovú partiu. Takže popri estetickom prínose posilňovania brušných svalov výrazne prispievame k lepšiemu držaniu tela. Stačí do klasického posilňovacieho tréningu zaradiť pri cvičeniach v stoji, stoj na BOSU alebo disku a pri cvičeniach v sede zameniť lavičku za FITBALL. Nestabilita, ktorú tieto jednoduché pomôcky poskytujú, zamestnáva práve brušné svaly a svaly driekovej časti chrbtice. Odoberajú časť opory a precvičované svaly tak zaťažujeme viac izolovane. Stačí použiť menšie činky a preťažovanie kĺbového aparátu sa tým znižuje. Samozrejme, že sa zvyšuje nutnosť zvýšenej koncentrácie na samotné prevedenie a vnímanie cvičenia.

BOSU

BOSU je vhodným prostriedkom na precvičovanie rovnováhy, stability a správneho držania tela.

BOSU je cvičebné náradie "na obe strany", je možné ho položiť na zem plošinou a použiť ho ako

balančný disk alebo opačne - teda pologuľou na zem a použiť ho ako balančný stupienok. BOSU je vhodný na cvičenia aeróbne- step aerobik, jumping, posilňovacie- v stoji sede, kľaku a ľahu, strečingové, relaxačné, regeneračné- precvičovanie koordinácie, rovnováhy, pružnosti, ohybnosti, spevňovanie a tvarovanie svalstva.

Cvičenie na BOSU je :

- spojenie rovnováhy s *kardiovaskulárnym tréningom*
- spojenie rovnováhy s *posilnením svalovej sily a pevnosti*
- spojenie rovnováhy s precvičovaním *flexibility/pružnosti*
- spojenie rovnováhy so *športovou prípravou*

Obrázky ilustrujú možnosti využitia BOSU v cvičeniach bez náradia alebo s overballom na rozvoj rovnováhy, s malými jednoručnými činkami a gumovým expanderom pri posilňovacom tréningu.

Literatúra

1. BÍNOVSKÝ, A. 2003. Funkčná anatómia pohybového systému.Bratislava.Vysokoškolské skriptá.FTVŠ UK.2003
2. BURSOVÁ, M.2005.Kompenzační cvičení.Praha.Grada 2005
3. JANDA, V. 2004. Svalové funkční testy. Praha . Grada 2004.
4. KABELÍKOVÁ,K.VÁVROVÁ,M.1997. Cvičení k obnovení a udržování svalové rovnováhy. Avicenum.1997.
5. LABUDOVÁ,J- THURZOVÁ,E. 1992. Teória a didaktika zdravotnej TV. Bratislava : FTVŠ UK 1992. Vybrané kapitoly
6. LEWITT,K.1990.Manipulační léčba v rámci léčební rehabilitace.Praha.NADAS.1990
7. ZRUBÁK,A.-ŠTULRAJTER,V. A KOL. 2002. Fitnis. Bratislava : FTVŠ UK 2002.

SUMMARY

Good body posture, along with a strong back and abdominal muscles, helps keep your body in good shape. Back pain is often the result of poor posture caused by weakened and shortned muscles. Strength workout and fitness can reduce the risk and duration of back pain. A combination of strength and endurance activities is best for maintaining overall fitness. Compensation excercise and strenght exercise with balance issues like a good way to develop body posture. We can use more options form exercise with OVERBALL, SOFTBALL, BOSU, FITBALL, dumbels, THERABAND...

VNÍMANIE SÚVISLOSTÍ ZDRAVIA A POHYBU V ŠKOLSKEJ EDUKÁCII

Soňa KRŠJAKOVÁ
UK Pedagogická fakulta Bratislava, Slovensko

Príspevok poukazuje na aktuálne zdravotné problémy populácie na Slovensku. Zároveň poskytuje informácie o zdravotných benefitoch pohybovej aktívnosti tak, ako ich spracoval podľa amerických zdrojov prof. Dobrý z FTVS UK Praha. Poukazuje tiež na možnosti školskej edukácie v tejto oblasti a potrebu zmeny vo vnímaní ako pohybu v živote človeka, tak aj významu a úlohy telesnej výchovy v školskej edukácii.

Kľúčové slová: zdravie, civilizačné choroby, prevencia, pohyb, edukácia, telesná výchova, zdravotné benefity pohybovej aktívnosti

V súčasnosti si uvedomujeme, že spoločnosť bude od jednotlivca očakávať čo najväčšiu výkonnosť až do penzijného veku, t.j. 62 – 65 rokov. Preto každý by mal kalkulovať so svojím zdravím až do tohto obdobia, lebo zdravie je predpokladom úspešnej pracovnej aktivity i plnohodnotného života človeka. Medicínske výskumy a zdravotnícke štatistiky prezentujú nie vždy lichotivé údaje pre súčasnú slovenskú populáciu. Ak chceme zastaviť tento nie dobrý trend, treba uvažovať aj o zmenách v edukácii v oblasti zdravia. Ambíciou školskej športovej edukácie je prispieť k zmene nie dobrého stavu zdravia slovenskej populácie. Naše skúsenosti a poznatky nás vedú k záverom, že s edukáciou vedúcou k zmene zdravotných postojov v kontexte s pohybovou aktivitou treba začať čo najskôr. Ideálne je začať s pohybovými aktivitami v rodine, lebo podnetné rodinné prostredie pre šport je významným benefitom pre zdravie dieťaťa. Za vhodné považujeme, ak sa záujem o pohyb podporuje aj v predškolskej edukácii. Za dominantné však v ďalšom období považujeme systematické a cieľavedomé pôsobenie školskej telesnej výchovy.

ZDRAVOTNÝ STAV POPULÁCIE

Aktuálne zdravotné problémy vyspelých krajín súvisia so spôsobom života, ktorý je založený na konzume. Z medicínskeho (ale aj ekonomického) hľadiska je to predovšetkým alarmujúci stav nadváhy a obezity, kardiovaskulárnych ochorení (KVO) a tiež nárast počtu diagnostikovaných prípadov rakoviny hrubého čreva. Problematika KVO na svete je dnes vysoko aktuálna a evidujeme snahu ju riešiť. Hovorí sa o pandémii, pretože ročne na tieto choroby zomiera 12 miliónov ľudí. No kým vo svete umiera na tieto choroby každý tretí človek, na Slovensku každý druhý. Svedčia o tom alarmujúce štatistiky. Slováci najčastejšie zomierajú na srdcovo – cievne ochorenia (126 úmrtí na 1000 obyvateľov). Ischemické choroby srdca majú podiel 70%, cievne choroby mozgu predstavujú 20% - podiel, na hypertenzné choroby zomiera cca 10%. Slovenskí muži nad 60 rokov vedú v celosvetovom rebríčku v úmrtnosti na srdcovocievne ochorenia. Príčiny tohto stavu sú známe. Patrí k nim okrem iného popri nevhodnej strave, fajčení aj nedostatok aktívneho pohybu (www.zdravie.info/choroby/choroby_kardiovas.htm). Reakciou na evidovaný stav je prijatie „***Európskej charty srdca“*** Európskym parlamentom dňa 12.6.2007. Charta je významným celoeurópskym politickým dokumentom. Jej cieľom je zmeniť prístup k týmto chorobám, ktoré predstavujú pre EU náklady vo výške 169 miliárd eur ročne (www.heartcharter.eu/download/Slovak.pdf). Aktívne sú medzinárodné i domáce zdravotnícke profesijné i mimovládne organizácie v rámci projektov podpory zdravia, ktoré realizujú mnoho rôznych akcií a aktivít ako napríklad: „Svetový deň srdca“, „Spoločne za zdravé srdce“, „Vyzvi srdce k pohybu“, „Beh za zdravé srdce“ a mnohé iné.

(www.hearttoheart.sav.sk/index.php?dv=projekty). Tieto aktivity sú potrebné a dôležité, no podľa nás im chýba systematickosť. Tú však má školská edukácia. Treba sa preto intenzívnejšie venovať tejto oblasti v škole, vytvárať podmienky pre edukáciu v tomto duchu a uvedomiť si silu školy v oblasti prevencie. Významnú úlohu tu môže zohrať aj kvalitná telesná výchova. Fletcher (podľa Dobrý, 2008c, s. 36) v stanovisku AHA konštatuje, že existujú výskumne podložené údaje o prínose pohybovej aktívnosti v primárnej i sekundárnej prevencii KVO. Výskumné zistenia už boli transformované do praktických návodov, ktoré môžu byť použité v lekárskej praxi. Na mieste je potom aj otázka a zároveň úloha pre vedy o športe a tiež trénerov, cvičiteľov, učiteľov ako preniesť tieto poznatky do športovej praxe.

Popri kardiovaskulárnych ochoreniach je ďalším výrazným medicínskym a spoločenským problémom pandémia nadváhy a obezity. I v tomto jave sú štatistiky neúprosné. Na svete žije viac ako 300 miliónov obéznych ľudí a ďalších 800 miliónov má nadváhu. Podľa OECD v USA trpia nadváhou takmer 2/3 dospelých. Okolo 22 miliónov detí žijúcich v EU má nadváhu a 5,1 milióna detí trpí obezitou. Každý rok pribudne približne 300 000 obéznych detí. V EU žije celkove 75 miliónov detí. Každé piate dieťa a viac ako polovica dospelých v EU trpí nadváhou (www.zdravie.sk). Viac ako 90% prípadov obezity detí zapríčiňujú nesprávne stravovacie návyky a nedostatok pohybu. Až ¾ detí si obezitu prenášajú do dospelosti. Samotná obezita je pritom príčinou resp. rizikovým faktorom mnohých civilizačných chorôb. O potrebe riešiť vzniknutú situáciu svedčí aj aktivita WHO ***„Globálna stratégia pre výživu, fyzickú aktivitu a zdravie“***, ktorej definitívna podoba bola schválená všetkými členskými štátmi WHO na Svetovom zdravotníckom zhromaždení v máji 2004 (Sedláková, 2007). K tejto iniciatíve sa pozitívne postavila aj EU a prijala ***„Európsku chartu boja proti obezite***“. Na Slovensku bol prijatý ***„Národný program prevencie obezity***“. Práve v zdravotnej prevencii vidíme podobne ako pri KVO aj miesto telesnej výchovy a učiteľa TV. Vytvára sa tu priestor a možnosť spolupráce lekárov a učiteľov TV. Zároveň je veľmi potrebné aktivizovať spoluprácu na kvalitatívne inej úrovni ako to bolo doteraz. Kvalitná školská telesná výchova by mala byť významným činiteľom v boji s týmto civilizačným problémom. Welk – Blair (podľa Dobrý, 2008c, s.37) venujú pozornosť závislosti telesnej hmotnosti a pohybovej aktívnosti. Poukazujú na problémy obéznych ľudí, ktorým sa nedarí redukovať hmotnosť prostredníctvom pohybových programov a sú demotivovaní. Tu je dôležité poukázať aj na iný zdravotný benefit pohybovej aktivity. Je ním zvýšenie telesnej zdatnosti a to vedie k pozitívnym metabolickým výsledkom. V kontexte týchto zistení sa opäť ukazuje ako najlepšia cesta – cesta prevencie a predchádzania nadváhe a obezite prostredníctvom kombinácie správnej výživy a primeranej pohybovej aktivity.

VÝZNAM POHYBU PRE ZDRAVIE

Pri uvažovaní o zdraví a pohybe sme neustále konfrontovaní otázkou, aký význam má pohyb pre zdravie resp. aký je prínos pohybu pre zdravie, t.j. aké sú zdravotné benefity pohybových aktivít. Problematiku zdravotných benefitov považujeme za východisko pri zmene vnímania telesnej výchovy v edukácii. Identifikácii zdravotných benefitov sa venujú tímy odborníkov z oblasti medicíny. Výsledky ich výskumov sú dôkazom potreby a významu celoživotnej pohybovej aktívnosti. Vo svojich štúdiách ich prezentuje Dobrý (2006, 2008a, 2008b, 2008c, 2008d). Uvádza štúdie, v ktorých sa dokázalo, že pravidelná pohybová aktivita výrazne redukuje riziko úmrtí na kardiovaskulárne choroby, o 30 – 50% znižuje riziko mozgovej príhody, rakoviny hrubého čreva, cukrovky typu 2, vysokého krvného tlaku. Pravidelná pohybová aktivita má výrazný vplyv aj na telesnú hmotnosť a zdravý funkčný oporno – pohybový systém (Dobrý, 2008b, s.13). Bar-Or (podľa Dobrý, 2008b, s. 14) poukázal na dve zásadné oblasti pôsobenia pohybu a to sú jednak krátkodobé benefity pohybovej aktívnosti, ale tiež transferové efekty, t.j. možnosti prenosu zdravotných benefitov

získaných v mladosti do dospelosti. Na základe týchto zistení existujú ako uvádza Blair et al. (podľa Dobrýb, 2008, s. 15) tri cesty, ktorými by mohla zvýšená pohybová aktivita v detstve zlepšiť zdravie v dospelosti: 1. Pohybová aktívnosť v detstve zlepšuje zdravie, čo môže byť prospešné pre zdravie v dospelosti.
2. Pohybovo aktívny životný štýl v mladosti prináša priame benefity v dospelosti.
3. Pohybovo aktívne dieťa sa stáva pohybovo aktívnym dospelým, ktorý má nižšie riziko chorobnosti ako pohybovo neaktívny dospelý.

Ani jedna z týchto ciest ako uvádza autor nebola ani potvrdená, ale ani vyvrátená. Keďže je však dokázané, že sedavý spôsob života dospelých je spojený s vysokým rizikom niektorých chorôb ako to prezentuje Bouchard et al. (podľa Dobrý, 2008b, s.16), možno sa prikloniť k názoru, že pohybovo aktívny životný štýl v detstve by sa mohol preniesť do dospelosti a tým by sa znížilo riziko rôznych chorôb.
Pre školskú TV je dôležité si uvedomiť predovšetkým skutočnosť, že adekvátna pohybová aktivita, ktorej nevyhnutnou súčasťou je aj šport, patrí spolu so životným prostredím, výživou a celým spôsobom života k intervenujúcim činiteľom zdravia, dĺžky ľudského života, ktorú nie je možné ničím kompenzovať. Dobrý (2006, s. 4) sa zamýšľa nad vzťahom pohybových aktivít a zdravia. Autor hovorí, že v USA evidujeme existenciu spoločensky významného hnutia, ktoré sa začalo a na čele ktorého stoja lekári a zdravotníci. Potom sa zapojili aj učitelia telesnej výchovy všetkých stupňov škôl. Lekári v USA žiadajú denne TV na školách. Uvažujúc o týchto aktivitách a ich význame sme presvedčení, že je to možná cesta aj pre zmeny na Slovensku. A preto treba vnímať telesnú výchovu a pohybové aktivity v kontexte so zdravím a zdravotnou prevenciou.

ZDRAVOTNÉ BENEFITY POHYBOVEJ AKTÍVNOSTI

Pri uvažovaní o zdraví v kontexte s pohybom, pohybovými aktivitami a zdravým spôsobom života, hľadáme odpovede na otázky, ktoré hovoria o potrebe pohybu pre človeka žijúceho v technicky vyspelej spoločnosti, ktorá minimalizovala fyzickú prácu. Tento deficit by mal nahradiť šport. V školskej edukácii by to mala byť telesná výchova, ktorá pomôže získať potrebné kompetencie. Uvažujeme o pojme zdravotné benefity. Tento sa začína etablovať aj v našej terminológii práve v súvislosti s pohybom, pohybovými aktivitami a pohybovou aktívnosťou. Pojem zdravotné benefity bol prvýkrát použitý v roku 1989 v stati Blaira, Clarka a Curetona „Exercise and fitness in childhood: Implications for a lifetime of youth, exercise and sport“ (podľa Dobrý, 2008a, s. 2). Na základe mnohých výsledkov výskumov z rôznych zdrojov spracoval Dobrý (2008d, s. 10) prehľad pohybových aktivít a ich zdravotných benefitov. Je pre nás východiskom pri uvažovaných zmenách v školskej edukácii, pretože treba v záujme znižovania chorobnosti obyvateľov SR pracovať cieľavedome a systematicky i v školskej telesnej výchove a to v smere formovania pozitívneho vzťahu k celoživotnej pohybovej aktivite. Dobrý (2006, s.11) prezentuje zdravotné benefity pohybovej aktívnosti. Pravidelná pohybová aktivita vykonávaná každý deň znižuje riziko vzniku hlavných príčin chorôb a ich následkom i úmrtí. Zdravie zlepšuje nasledovnými spôsobmi - znižuje riziko predčasného úmrtia, znižuje riziko úmrtia na srdcovú chorobu, znižuje riziko vzniku diabetu, prispieva k zníženie rizika vzniku vysokého krvného tlaku, pomáha znížiť už existujúci hraničný krvný tlak, znižuje riziko vzniku rakoviny hrubého čreva, pomáha kontrolovať telesnú hmotnosť, pomáha vývoju a udržiavaniu zdravých kostí, svalov a kĺbov, podporuje dobrý psychický stav, znižuje úzkosť a stres, zvyšuje sebahodnotenie, ponúka zábavu a kamarátske prostredie.

POTREBA ZMENY V EDUKÁCII TELESNEJ VÝCHOVY

Šport (telesná kultúra) je spoločenský fenomén, ktorý výrazne ovplyvňoval a ovplyvňuje ľudskú spoločnosť počas jej celého historického vývoja. Evidujeme to aj v súčasnosti, kedy sa stáva táto oblasť predmetom záujmu vlád i inštitúcií Európskej únie (EU). Za významnú aktivitu Európskej komisie (EK) považujeme spracovanie a prijatie „***Bielej knihy o športe***" (v Bruseli 11.7.2007, KOM(2007) 391, v konečnom znení). Tento dokument predstavuje prvú ucelenú iniciatívu v oblasti športu. Vychádza zo súčasného správneho rámca Európskej únie (EÚ). Rozvíja koncepciu špecifičnosti športu v rámcoch súčasných kompetencií EÚ. Biela kniha o športe bude slúžiť EK ako návod v oblasti športu. (http://ec.europa.eu/sport/whitepaper). Aj tento dokument významnou mierou prispieva k podpore našich snáh a zámerov v oblasti školskej telesnej výchovy. Je v ňom evidentné spojenie súčasných zdravotných problémov s nedostatočnou preventívnou činnosťou, ktorej súčasťou je aj adekvátne telovýchovné vzdelávanie. Šport, pohybové aktivity, ich miesto a význam v živote človeka a s nimi súvisiaci zdravý spôsob života a zdravie ako významná hodnota. To sú dnes veľmi často skloňované témy v spoločnosti a aj v odbornej verejnosti. Nová vzdelávacia oblasť „Zdravie a pohyb", ktorá je zaradená do nových kurikulárnych dokumentov má ambíciu ich spojiť a v jej kompetencii by malo byť riešenie naliehavých úloh súčasnosti, ktoré sa týkajú človeka, jeho zdravia a jeho pohybových aktivít v dennom režime pre získanie potrebných zdravotných benefitov.

Základom pre zmeny sa stali otázky – aká je súčasná TV, čo treba zmeniť v školskej TV, čo by deťom TV mala dať do života, aké kompetencie formovať. Za dôležitú považujeme predovšetkým zmenu vnímania významu pohybu pre zdravie a život človeka a tiež zmenu vnímania TV v školskej edukácii v zmysle jej vnímania ako prostriedku, ktorý prispeje k vytvoreniu zdravého životného štýlu jednotlivca. Dôležité je, aby žiaci rozumeli tomu čo robia, prečo to robia a aby mali motiváciu to robiť – chceli to robiť, bolo to pre nich zábavné, zaujímavé a mali pri tom príjemné zážitky. Inšpirujúce poznatky poskytuje výskum a úvahy Mužíka a Trávníčka (2005). Vychádzajú vo svojom formulovaní poslania telesnej výchovy na základnej škole z jednoznačnej pozície potreby pohybu v živote človeka. Z hľadiska zdravia považujú pohybovú aktivitu za nevyhnutnú potrebu človeka a investíciou do jeho budúcnosti. Zároveň však poukazujú na to, že nie je dominantná akcentácia výkonov, ale treba sa zamerať v edukácii na vytváranie pozitívnych vzťahov, postojov a záujmov detí s cieľom celoživotnej pohybovej aktivity v ich zdravom životnom štýle. Na tomto mieste si však dávajú otázku, či je koncepcia školskej telesnej výchovy v súlade s pohybovými potrebami žiaka (Mužík – Trávníček, 2005, s. 262).

Keď si opäť položíme otázku, kam má smerovať telesná výchova v školskej edukácii, mali by sme uvažovať v intenciách potrieb dieťaťa a človeka. Tie potreby sú založené na zdraví. Pri plnom zdraví až do neskorej staroby môžeme byť len vtedy, ak akceptujeme primeranú pohybovú aktivitu a realizujeme ju vo svojom živote. Formovať pozitívny vzťah k pohybu a poskytnúť podnety pre pohybové aktivity môže kvalitná a zmysluplná školská edukácia. Formulujeme nové kurikulum, ktoré by malo akceptovať zdravotné benefity pohybovej aktívnosti. Akcent sa kladie na zdravotne orientovanú zdatnosť a formovanie pozitívneho vzťahu k pohybu ako celoživotnej aktivite. Chceli by sme poukázať na potrebu zmeny a na zaužívaný pohľad na školskú telesnú výchovu. Mnohým dnešným dospelým sa s pojmom telesná výchova asociuje nie vždy príjemná skúsenosť s týmito aktivitami. Nemajú príjemné zážitky zo šplhu, preskoku cez kozu, 12 – minútového behu, testovania pohybovej výkonnosti. Nevyformovali si vzťah k pohybu a celoživotnej pohybovej aktivite, lebo nevnímali význam pohybu pre svoje zdravie. Nové vnímanie telesnej výchovy v školskej edukácii by malo priniesť zmenu v odpovediach absolventov školy:

- TV ma naučila ako si mám do svojho spôsobu života začleniť pohyb.
- TV ma naučila ako môžem pohybom predchádzať stresu.
- TV ma naučila mnoho relaxačných cvičení, ktoré mi pomáhajú po záťaži.
- TV ma naučila mnoho spôsobov ako posilňovať svalové partie tela.
- TV ma naučila mnoho hier, ktoré realizujem teraz so svojimi deťmi.
- TV ma naučila poznať seba, svoje telo, svoje možnosti a pod.

Nové vnímanie telesnej výchovy v školskej edukácii vychádza z poznania súčasného stavu zdravia populácie vo vyspelých krajinách sveta vrátane Slovenska a tiež z poznania súčasného spôsobu života s nedostatočnou mierou pohybových aktivít v ňom. Zároveň z uvedomenia si významu a miery zodpovednosti školskej edukácie za tento stav a tiež možnosti participácie na zmenách. Aká je teda pozícia a úloha telesnej výchovy? Môže telesná výchova v školskej edukácii podporovať pohybovú aktívnosť detí a mládeže i mimo školy? Čo vplýva na skutočnosť, že deti športujú aj vo voľnom čase? Aká telesná výchova v škole podporuje športovanie mimo nej? Závisí to od kurikula, alebo od poskytnutých podmienok a možností? Má zásadný vplyv učiteľ a jeho metódy práce? Myslíme si, že sú to témy na samostatný kauzálny výskum. Jednou z pre nás najdôležitejších oblastí je v súčasnosti kurikulum, jeho tvorba v zmysle aktuálnych požiadaviek na potreby detí a mládeže. Úlohou pedagógov, predovšetkým učiteľov telesnej výchovy v školskej edukácii, je využiť dostupné poznatky. Na základe poskytnutých dôkazov o vplyve pohybu na vývin a zdravie treba v edukácii žiakov:

- presviedčať o prospešnosti každodennej realizácie pohybových aktivít, poukazovať na ich viacnásobný význam avšak s akcentom na zdravotné benefity,
- získavať pre pravidelnú realizáciu pohybových činností zaujímavými aktivitami,
- neodradzovať od aktívnej účasti na cvičení, ale hľadať možnosti pre všetkých,
- ponúkať na výber široké spektrum rôznych činností s akcentom na zážitok,
- postupne ich začleňovať do športového života školy, obce, klubov a pod.

Telesná výchova vnímaná učiteľom vo vyššie uvedených intenciách má potenciál formovať životný štýl, v ktorom pohybové aktivity nebudú chýbať. Predovšetkým učiteľ telesnej výchovy, realizátor zmeny, má možnosti vytvárať podmienky na to, aby sa žiaci učili, rozvíjali svoje kompetencie a pritom sa zabávali. Umožňuje mu to škola, systém pravidelnej výučby telesnej výchovy vo všetkých ročníkoch. Je to jediná možnosť ako dlhodobo, systematicky a cieľavedome možno pôsobiť a formovať osobnosť jednotlivca. Telesnú výchovu v školskej edukácii vnímame ako zásadný faktor pre podporovanie a rozširovanie pohybovej aktívnosti, ktorý je významným činiteľom primárnej zdravotnej prevencie. Utvrdzuje nás v tom aj posun vo vnímaní pohybových aktivít smerom k zdravotne orientovanej zdatnosti, radosti a zážitkom z pohybových aktivít a odklon od dominantne výkonnostne zameranej telesnej výchovy. Ak si uvedomíme zdravotné benefity pohybových aktivít, ich prínos pre človeka a odporúčaný rozsah rôznych pohybových aktivít máme určený cieľ aj pre školskú edukáciu. Úlohou školy by potom malo byť nasmerovať žiaka k rôznym pohybovým aktivitám, naučiť ho tieto aktivity realizovať, dávať mu námety do jeho voľnočasových aktivít. Prikláňame sa v našich úvahách k argumentom Dobrého, ktorý sa snaží postaviť na zdravotných benefitoch novú koncepciu kurikulárnych dokumentov telesnej výchovy.

Samotná škola a učitelia TV však vo svojom úsilí nemôžu ostať osamotení. Treba sa usilovať cestou argumentov zaangažovať kompetentných do zmeny vnímania pohybu v živote človeka a telesnej výchovy v školskej edukácii. Naše úvahy smerujú k viacerým subjektom.
Ministerstvá zdravotníctva, školstva:

– apel na nich, aby sa spojili v záujme presadzovania zmeny vnímania významu a potreby pohybu pre zdravie, t.j. propagácia poznatkov o zdravotných benefitoch pohybových aktivít zistených v medicínskych výskumoch na všetkých úrovniach školy,
– podpora športu vo všetkých oblastiach s akcentom na zníženie chorobnosti populácie (nadváha a obezita, kardiovaskulárne choroby, rakovina hrubého čreva a pod.).
– vytváranie reálnych podmienok na školách pre šport detí a mládeže.

Hlavný hygienik SR:

– informácia o existencii správy amerického hlavného hygienika USA (Surgeon General Report) z roku 1996, ktorá bola spúšťačom iniciatívy veľkých lekárskych spoločností, vysokých škôl, výskumných centier, federálnych orgánov, vlád jednotlivých štátov i mnohých neziskových organizácií (podľa Dobrý, 2008, s. 3),
– formulácia podobnej správy za SR a apel na kompetentné orgány.

Médiá – televízia:

- prezentovať nielen informácie o profesionálnom športe, ale propagovať mládežnícky šport, športovo – rekreačné aktivity, zdravý spôsob života a pohybové aktivity v ňom,
- propagovať zdravotné benefity pohybovej aktívnosti – diskusie s odborníkmi o význame a potrebe športovania detí a mládeže v záujme zachovania celoživotného zdravia,
- ukážky, námety na možnosti aktívneho trávenia voľného času v rôznych lokalitách, priestoroch ap.

LITERATÚRA:

DOBRÝ, L. (2006) Úvod do problematiky vztahu pohybových aktivit a zdraví. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 72., 2006,č.3, s. 4 – 13. ISSN 1210-7689.
DOBRÝ, L. (2008a) Tělesná výchova a sport mládeže roce 2008. *Tělesná výchova a sport mládeže.* 2008, 74, 1, s.2 – 6. ISSN 1210-7689.
DOBRÝ, L. (2008b) Poznatky o zdravotních bnefitech pohybové aktivnosti mládeže – východisko ke změně pojetí tělesné výchovy a sportu mládeže. *Tělesná výchova a sport mládeže.* 2008, 74, 1, s.12 – 18. ISSN 1210-7689.
DOBRÝ, L. (2008c) Na podporu zdravotních bnefitu. *Tělesná výchova a sport mládeže.* 2008, 74, 1, s.36– 40. ISSN 1210-7689.
DOBRÝ, L. (2008d) Krátká historie pohybové aktivnosti a zdravotních bnefitu. *Tělesná výchova a sport mládeže.* 2008, 74, 2, s.7– 18. ISSN 1210-7689.
MUŽÍK, V. – TRÁVNÍČEK,M. (2005) Poslání tělesné výchovy na základní škole. *In: Orientace české základní školy.* Brno: PdF MU, 2005, s. 260 – 273. ISBN 80-210-3870-5.
SEDLÁKOVÁ, D. (2007) Svetová zdravotnícka organizácia a jej globálna stratégia pre výživu, fyzickú aktivitu a zdravie. http://www.who.sk/data/obsah.php?sr=texty.php (cit.1.6.2007).
www.zdravie.info/choroby/choroby_kardiovas.htm (cit. 20.3.2008)
www.heartcharter.eu/download/Slovak.pdf (cit. 14.4.2008)
www.hearttoheart.sav.sk/index.php?dv=projekty (cit. 14.4.2008)
http://ec.europa.eu/sport/whitepaper (cit.30.9.2007)

SUMMARY

PERCEPTION OF RELATIONS BETWEEN HEALTH AND MOTION IN SCHOOL EDUCATION

Contribution refers to topical health problems of Slovak population. At the same time it provides information on health benefits of motion activities composed by prof. Dobry from FTVS KU /Faculty of Physical Education and Sport, Charles University/ Prague based on the

American resources. It also refers to opportunities of school education in this area and also to the need to change the perception both of motion in human´s life and of sense and task of physical education within the school education.

health, civilizational diseases, prevention, motion, education, physical education, health benefits of motion activities

VÝCHOVA K PREVENCII PRED ÚRAZMI ŽIAKOV A MLÁDEŽE V ŠPORTE A TELESNEJ VÝCHOVE

Michal MODRÁK, Ivan PAVLOV, Ondrej VILNER, Mária KRAFFOVÁ ,
Metodicko-pedagogické centrum Bratislava, a. p. Prešov
Športové gymnázium Košice, Popradská 1
Územný spolok Slovenského červeného kríža Prešov – Sabinov

REZUMÉ :

Zámerom príspevku je informovať odbornú pedagogickú obec o realizácii poskytovania vzdelávacieho programu ,vzdelávacej aktivity – priebežného vzdelávania (ďalej len PV) , v zmysle Vyhlášky 42 / 1996 Z.z. - organizovanej Metodicko – pedagogickým centrom Bratislava, alokovaným pracoviskom v Prešove, v spolupráci s územným spolkom Slovenského červeného kríža Prešov – Sabinov. Cieľom je metodicky a prakticky pripraviť pedagogických a nepedagogických pracovníkov k osvojení si problematiky realizácie úrazovej zábrany, neodkladnej resuscitácie pre laickú verejnosť a získania kompetencie Kurzu 1. pomoci s európskym certifikátom, s troj - (3) ročnou platnosťou.

Kľúčové slová :
Poskytovanie vzdelávacieho programu, výchova k prevencii, úrazová zábrana, neodkladná laická resucitácia, celoživotná telocvičná aktivita, vzdelávanie pedagogických a nepedagogických zamestnancov

Vážené kolegyne, kolegovia.

V súlade s hlavným cieľom odbornej konferencie s medzinárodnou účasťou, konanej Katedrou telesnej výchovy a športu, Pedagogickej fakulty Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre, chceme Vás oboznámiť - v intenciách aktuálnych informácií z oblasti telesnej výchovy a športu – s našim projektom, ako príspevkom do rokovania zastrešovanej sekcie tejto konferencie pod názvom „ Vplyv školských pohybových aktivít pri výchove mládeže ku zdraviu „ (ktorá je výstupom grantovej úlohy VEGA č. 1/3680/06 riešená }a KTVŠ PF v Nitre).

Názov aktivity:

Výchova k prevencii pred úrazmi mládeže v športe a telesnej výchove.

Projekt je určený pre pedagogických, ale aj nepedagogických zamestnancov škôl a školských zariadení v rámci regionálneho školstva .

Špecifický cieľ: - vzdelávať pedagógov a aj nepedagógov, ako učiť a viesť žiakov v intenciách úrazovej zábrany a zároveň ich zdokonaľovať v telesnej výchove a v športe, v intenciách výchovy k celoživotnej telocvičnej aktivite.

Zdôvodnenie vzdelávacej potreby uchádzačov - (Prečo je projekt potrebný ?) :

V intenciách štatútu MPC, zo dňa 17.01.2008, podľa Čl. 3, ods. e (vytváranie rovnosti príležitosti pre všetkých pedagogických zamestnancov a nepedagogických zamestnancov v prístupe k ďalšiemu vzdelávaniu a odborno-metodickému poradenstvu), nadväzujúc na

Čl.4, ods. a (koncepčná činnosť v oblasti ďalšieho vzdelávania pedagogických zamestnancov a nepedagogických zamestnancov, tvorba regionálnych koncepcií a vzdelávacích programov v spolupráci s vysokými školami v regiónoch, samosprávnymi krajmi, obecnými úradmi a pod.) a v súlade s Plánom hlavných úloh MPC BA v intenciách bodu 4.1.1 - pri sprostredkúvaní aktuálnych informácií pedagogickým zamestnancom naďalej spolupracovať s kultúrnymi organizáciami, organizáciami na ochranu životného prostredia, s mimovládnymi organizáciami a pod – MPC , a.p. Prešov, zabezpečuje vzdelávanie pre pedagogických zamestnancov škôl a školských zariadení v rámci regionálneho školstva - Na základe § 6 Vyhlášky Ministerstva školstva SR č. 42/1996 Z. z. o ďalšom vzdelávaní pedagogických zamestnancov - so zameraním na : Výchovu k prevencii pred úrazmi mládeže v športe a telesnej výchove.

Metodológia aktivity:

Pedagogický a aj nepedagogický zamestnanec, po absolvovaní priebežného vzdelávania alebo vzdelávacej aktivity – kurzu, nadobudne požadované kompetencie pre aplikáciu prevencie úrazovej zábrany pri *organizovaní a riadení telesnej a športovej výchovy v športových krúžkoch pri základných a stredných školách a športových kluboch* , v súlade so štátnym vzdelávacím programom ISCED 1 , 2 a 3, vo vzdelávacej oblasti *ZDRAVIE A POHYB.*

Absolvent PV , kurzu, získava kompetenciu , ako učiť a pripravovať žiakov ku kladnému vzťahu k celoživotnej telocvičnej aktivite - prostredníctvom zdokonaľovania sa v predmete telesná výchova (ISCED 1), telesná a športová výchova (ISCED 2, 3) , pohybová príprava (ISCED 1, 2) a športová výchova (ISCED 3). Priebežné vzdelávanie pre pedagogických zamestnancov a nepedagogických zamestnancov, pracujúcich v školstve je bezplatné.

Vzdelávaciu aktivitu – kurz : Výchova k prevencii pred úrazmi mládeže v športe a telesnej výchove pre nepedagogických zamestnancov zabezpečuje vzdelávacia organizácia Škola plus, s.r.o. Prešov, v spolupráci s Občianskym združením Školská akadémia Olympia Štrbské pleso, - v zmysle § 7, ods. 1, 2 zákona č. 386/1997 Z.z. o ďalšom vzdelávaní a o zmene zákona NR SR č. 387/1996 Z.z. o zamestnanosti v znení zákona č. 70/1997 Z.z., v znení Zákona č. 567/2001 Z.z. o akreditácii vzdelávacích aktivít (kurzov) . Vzdelávanie je spoplatnené.

Frekventanti predkladanej vzdelávacej aktivity majú súčasne možnosť získať kompetencie Kurzu 1. pomoci s Európskym certifikátom platným na dobu troch rokov, ktoré gestoruje Územný spolok Slovenského červeného kríža Prešov – Sabinov.

Cieľ projektu vzhľadom na účastníka :

Odovzdať relevantné informácie (viď program), pre učiteľov a vedúcich krúžkov, ktorí realizujú telesnú a športovú výchovu v základných , stredných školách a v školských zariadeniach, ďalej pohybovú prípravu (ISCED 1, 2) a športovú prípravu (ISCED 3), v intenciách požadovaných kompetencií pre aplikáciu prevencie úrazovej zábrany pri organizovaní a riadení telesnej a športovej výchovy vo vyučovacom procese a pri riadení športových krúžkov v základných , stredných školách , školských zariadeniach , v športových kluboch jednotlivých športových zväzov a Slovenskej asociácie športu na školách.

Cieľová skupina:

- pedagogickí zamestnanci školských zariadení, základných , stredných a vysokých škôl,
- absolventi VŠ učiteľských prípraviek, - s aprobáciou telesná výchova, ale aj s inými pedagogickými aprobáciami, ďalej absolventi VŠ s DPŠ,
- absolventi stredných pedagogických škôl, PaSA, vychovávatelia školských klubov detí,

domovov mládeže a centier voľného času detí , majstri odbornej výchovy, asistenti učiteľa, špeciálni pedagógovia,
- nepedagogickí zamestnanci pracujúci v školstve,
- nepedagogickí zamestnanci nepracujúci v školstve

Príklady tematických oblastí :

Praktická aplikácia metodických postupov pri zaťažovaní organizmu .
Príprava a adaptácia organizmu na fyzický výkon .
Výber žiakov do športových krúžkov, metodika testovania, vekové osobitosti .

Evidencia, kontrola a hodnotenie telesného rozvoja všeobecnej pohybovej výkonnosti detí a mládeže v telesnej a športovej výchove .
Zásady BOZP pri hromadných športových akciách organizovaných školou, klubom
Regenerácia – praktická aplikácia frekventantov .
Preverenie fyzického zaťaženia frekventantov .

„ Prvých 5 minút „ Základy kompetencií poskytnutia 1. predlekárskej pomoci
Neodkladná resuscitácia pre laickú verejnosť – deti .
Detská psychológia – zoznam základných problémov detí a mládeže .
Základy z úvodu do anatómie človeka .
Úvod do fiziológie telesných cvičení .
Aplikácia doplnkovej výživy a regenerácie v praxi .
Praktické ukážky – resuscitačná aplikácia .
Úrazová zábrana a poskytovanie 1. predlekárskej pomoci .
Projekt krúžku mladých záchranárov.

Frekventanti predstavovanej vzdelávacej aktivity majú možnosť získať kompetencie *Kurzu 1. pomoci*, ktorý gestoruje v spolupráci s MPC, a.p. Prešov, Územný spolok Slovenského červeného kríža Prešov - Sabinov. Po absolvovaní 16 hodinového kurzu, ktorý je súčasťou priebežného vzdelávania, jeho účastníci získajú Európsky certifikát Kurzu 1. pomoci s platnosťou na 3 roky.

V zmysle platnej legislatívy je správny poplatok za tento certifikát 1000.- Sk. *Držitelia Európskeho Certifikátu sú oprávnení vykonávať funkciu zdravotníka na hromadných podujatiach organizovaných školou (lyžiarske a plavecké kurzy, pobyty v Škole v prírode, športové súťaže, školské výlety , exkurzie a pod.).*

Modulový vzdelávací program.

Jedna vzdelávacia aktivita má rozsah 36,5 hodiny (26,5 hodín tvorí prezenčná forma a 10 hodín prináleží do kombinovanej formy vzdelávania, 1 hod = 60 min. Vzdelávacia skupina bude mať 15 – max. 20 frekventantov. Projekt obsahuje učebný plán, učebné osnovy, výstupný a obsahový štandard a dokumentáciu o lektorskom zabezpečení a o spôsobe materiálno technického zabezpečenia. Kurzy budú poskytované v takom počte opakovaní, aký bude záujem oprávnenej cieľovej skupiny.

Metódy vzdelávania:

Metódy prednášok, aplikácie audiovizuálnej techniky a štúdia dokumentov. Regenerácia. Ďalej – metódy praktického výcviku poskytovania neodkladnej resuscitácie,

metódy združených zmien, riadeného rozhovoru, dotazníka a testu. Súčasťou vzdelávacieho programu je aj wellness.

Požiadavky na didaktickú techniku a učebné pomôcky :

PC, DT projektor, video, televízor, zdravotnícky materiál, videofilmy, fit-lopty, žinenky, lopty, resuscitačné modely.

Obsahová náplň : Sústredená forma – 4 dni.

Odborné vedenie PV :

Garantmi predstavovaného projektu sú :

PaedDr. Michal Modrák, PhD. , vedný odbor 74-03-9, športová edukológia

PaedDr. Ivan Pavlov, PhD., vedný odbor 75-01-9, pedagogika

Ďalej participujú :

PaedDr. Ondrej Vilner , zástupca riaditeľa – Športové gymnázium Košice

Mgr. Mária Karaffová, riaditeľka ÚS SČK Prešov - Sabinov

Ukončenie štúdia :

Sústredenou kolektívnou formou v súčinnosti s odovzdaním seminárnej práce a následným preverením získaných vedomostí formou riadeného rozhovoru a písomného testu.

Profil absolventa :

Absolvent získa kompetenciu ako viesť žiakov a mládež k celoživotnej telocvičnej aktivite - v zdokonaľovaní sa v telesnej výchove a v športe, v intenciách základnej úrazovej zábrany so zreteľom aplikácie výchovy k celoživotnej telocvičnej aktivite - ktorí sú organizovaní v športových krúžkoch pri školách a športových kluboch.

Absolvent kurzu sa môže uplatniť :

- v školských športových kluboch v regionálnom školstve, v centrách voľného času –
- v športových kluboch a oddieloch, ako vedúci družstva alebo skaut – vyhľadávač športových talentov medzi školopovinnou mládežou.

Priestorové požiadavky:

Doškoľovacie stredisko s krytým bazénom – wellness.

Finančné náklady :

Náklady spojené s účasťou na vzdelávaní hradí vysielajúca organizácia alebo účastník sám.

Kritériá úspešnosti projektu :

Predkladatelia a realizátori predpokladajú, že realizácia projektu prispeje k väčšiemu rozsahu šírenia výchovy mládeže k zdraviu, v rámci cieľovej skupiny pedagogických zamestnancov a pre nepriame cieľové skupiny projektu – žiakov a rodičov.

Po kvalitatívnej a kvantitatívnej stránke predstavujú spôsobilosť viesť žiakov pri vyučovaní telesnej a športovej výchovy - a aj v mimovyučovacom procese - k výchove, v intenciách prevencie proti úrazom v telesnej výchove a v športe - a ku spôsobilosti poskytnúť neodkladnú laickú resuscitáciu. Aktívne pripravovať žiakov ku kladnému vzťahu k celoživotnej telocvičnej aktivite.

Projekt obsahuje učebný plán, učebné osnovy, výstupný a obsahový štandard a dokumentáciu o lektorskom zabezpečení a o spôsobe materiálno technického zabezpečenia.

Nástroje evalvácie – priebežné, sumatívne.

Predkladaný projekt je zverejnený na internetovej stránke : www.mcpo.sk – vzdelávacie podujatia – telesná výchova – dlhodobé pozvánky.

SUMMARY :

EDUCATION OF PREVENTION OF STUDENTS' ´INJURIES IN SPORT AND PHYSICAL EDUCATION

The aim of the report is to inform professional the pedagogical community about the realization of the educational activity – concurrent education in the means of ordinance Vyhláška 42 / 1996 Z.z. – organized by Methodological and pedagogical centre Bratislava, allocated center in Prešov, in cooperation with Slovak Red Cross Prešov – Sabinov, which aim is methodologically and practically prepare the pedagogical staff for mastering of injury prevention, emergency resuscitation for non-professional public and obtaining the competence of the First Aid Curse with an European certificate with a three year validity.

POUŽITÁ LITERATÚRA :

BELEJ, M.: *Motorické učenie*. Prešov: FHPV PU, 2001.
BRTKOVÁ, M. – BILÝ, G.: *Zloženie tela detí a mládeže staršieho školského veku.* In. Zborník prác z vedecko-pedagogickej konferencie učiteľov telesnej výchovy. MPC Prešov. 2006. ISBN 80-8045-426-4, s. 199 – 204 .
DOHOVOR OSN o právach osôb so zdravotným postihnutím. Schválené OSN 13.XII.2006. Bratislava: Národná rada občanov so zdravotným postihnutím v SR, 2007, 35 s.
JUNGER, J.: *Problémy vo výučbe telesnej výchovy a športu na rozličných stupňoch škôl.* In. Zborník prác z vedecko-pedagogickej konferencie učiteľov telesnej výchovy. MPC Prešov. 2006. ISBN 80-8045-426-4, s. 9 – 16 .
JUNGER, J. – MODRÁK, M.: *Niektoré poznatky z realizácie zdravotnej telesnej výchovy v regionálnom školstve vo východoslovenskom regióne.* In. Zborník prác z vedecko-pedagogickej konferencie učiteľov telesnej výchovy. MPC Prešov. 2006. ISBN 80-8045-426-4, s. 53 – 62 .
KONCEPCIA podpory športu v Slovenskej republike. Bratislava: MŠ SR, 2007.
LABUDOVÁ, J. 2003. *Vplyv pohybu na zmeny zdravotného stavu a výskyt rizikových faktorov v režime občana*. In: Elektronický zborník. Prešov,26.-27.6.03. ISBN 80-8068-198-8.
LIBA, J. - LIBOVÁ, A.: *Filozofia výchovy v kontexte zdravotnej edukácie*. IN: Zborník prác z 12. vedecko – pedagogickej konferencie Zdravá škola. Prešov: Metodicko – pedagogické centrum, 2007, s.19-22.
MODRÁK, M. 2005. Korekcia oslabení oporno-pohybovej sústavy v zdravotnej telesnej výchove aplikáciou plaveckej výučby. Metodická príručka. MPC Prešov. ISBN 80 – 8045 – 375 – 6 .
MODRÁK, M.: *Ďalšie vzdelávanie telovýchovných pedagógov na metodicko-pedagogickom centre v Prešove.* In. Zborník referátov z medzinárodnej konferencie : Ako sa učitelia učia ?. MPC Prešov. 2007. ISBN 978-80-8045-493-7, s. 189 – 194 .
MODRÁK, M. – BETUŠ, Ľ. – LACKO, N.: *Návrh projektu krúžku mladých záchranárov*. In. Cvičenia CO, účelové cvičenia Ochrany človeka a prírody v ZŠ a SŠ 2. časť. MPC Prešov, 2007, s. 63 -66. ISBN 978-80-8045.482-1.

PAJTINKA, Ľ.: *Vzdelávanie športom (alebo citius, altius, fortius)*. IN: Zimná kalokagatia 2007. Zborník prác z odbornej konferencie. Prešov: Metodicko – pedagogické centrum, 2007,s. 17 – 20.
PAVLOV, I.: *Profesionálny rozvoj pedagógov v kariérnom systéme.* In. Zborník referátov z medzinárodnej konferencie : Ako sa učitelia učia ?. MPC Prešov. 2007. ISBN 978-80-8045-493-7, s. 215 – 222 .
SLEZÁK, J.: *Žiakov vychovávame v prostredí protikladov.* In. Zborník prác z odbornej konferencie Zimná kalokagatia 2007. MPC Prešov 2007, s.40 – 42.
SÝKORA, F.: et. al. *Telesná výchova a šport. Terminologický a výkladový slovník. 2.zväzok,* Bratislava: F.R. & G, spol.s.r.o., 1995.
ŠAJBIDOR, J:, LABUDOVÁ, J.: *Zdravie a pohyb – kurikulárna prestavba stredoškolského vzdelávania*. IN: Labudová, J. a kol.: Tvorba kurikula telesnej výchovy v rámci transformácie vzdelávania v Slovenskej republike. Vedecký zborník. Bratislava: UK FTVŠ, 2007, s. 26 – 31.
ŠIMONEK, J. 2006. Osobnosť učiteľa telesnej výchovy z pohľadu žiakov a pedagógov. In. Telesná výchova a šport, ročník VVI. N 3/2006, str.2. SVSTVS. ISSN 1335-2245.
ŠIMONEK, J. ml.: *Východiská pre tvorbu alternatívnych kurikúl telesnej výchovy pre stredné školy na Slovensku*. Tel. vých. a šport, XVI, č. 1, s. 8 – 11.
www.zachranari.sk.

KONTAKTY :

PaedDr. Michal Modrák, PhD., metodik telesnej výchovy, MPC, a.p. Prešov, modrak@mcpo.sk, modrak@sgpo.sk, 0904 359888, 051 / 7565109.
PaedDr. Ivan Pavlov, PhD., riaditeľ, MPC, a.p. Prešov, riaditel@mcpo.sk, 051/7565103
PaedDr. Ondrej Vilner, zástupca riaditeľa, Športové gymnázium, Popradská 1, agzs@sportgymke.sk, 055/6423304
Mgr. Mária Karaffová, riaditeľka Územného spolku Slovenského červeného kríža Prešov – Sabinov, sus.presov@redcross.sk, 051/7733510

ÚROVEŇ ROVNOVÁHOVÝCH SCHOPNOSTÍ U OSOB SE SLUCHOVÝM POSTIŽENÍM

Alena SKOTÁKOVÁ, FSpS MU Brno, Česká republika
Lukáš PÁRTL, FSpS MU Brno, Česká republika
Petr HEDVÁBNÝ, FSpS MU Brno, Česká republika

RESUMÉ

V předloženém příspěvku se zabýváme koordinačními schopnostmi osob se sluchovým postižením. Cílem výzkumu bylo zjistit úroveň rovnováhových schopností u osob se sluchovým postižením a porovnání této úrovně se zdravou populací. Dalším cílem bylo zjistit závislost a vliv tří subsystémů, které mají hlavní podíl na udržení rovnováhy jako takové a z uvedeného vyvodit závěr, který z těchto subsystémů je alespoň přibližně nejdůležitější pro udržení rovnovážného stavu.

Klíčová slova: osoby se sluchovým postižením, rovnováhové schopnosti

ÚVOD

Mechanismus rovnováhy závisí na biomechanických a fyziologických aspektech, na stabilitě analyzátorů a na psychickém stavu jedince. Rovnováhová stabilita je určena velikostí plochy opory, umístěním a vzdáleností těžiště těla vzhledem k této ploše. Stabilitu zajišťujeme reflexním napětím a uvolněním svalstva, které reaguje na vnější a vnitřní podněty se změnou polohy těla a jeho částí. Na této práci se podílejí jednotlivé analyzátory, zvláště proprioreceptivní, vestibulární a zrakový (Svatoň, 1983). Převážná většina autorů považuje za nejdůležitější vestibulární (statokinetický) analyzátor ve vnitřním uchu. Analyzátor poskytuje informace o poloze těla a jeho částí v prostoru, o zrychlení nebo zpomalení přímočarého nebo otáčivého pohybu. Pomáhá při orientaci v prostoru a při udržování rovnováhy těla (Procházka, 1971).

Dle Otorinolaryngologie a Foniatrie (1998) je udržování rovnováhy v normálním zemském gravitačním poli založeno na součinnosti tří subsystémů: **vestibulárního aparátu** (dvě rovnovážná ústrojí v obou vnitřních uších), **vizuálního zrakového vnímání** (periferní vizuální fixace) **a somatosenzorických receptorů pohybového aparátu** (taktilní a proprioreceptivní čití), které se navzájem doplňují a poskytují tak dostatek informací, které jsou zpracovány v centrálním nervovém systému.

Zabýváme se osobami se sluchovým postižením a v hodinách tělesné výchovy jsme si všimli, že někteří žáci se sluchovým postižením mají neobvyklé problémy s udržením rovnováhy a to jak při cvičení například na kladině, lavičkách nebo akrobacii, tak i při obyčejném běhu vzad, u některých žáků i vpřed. Toto je samozřejmě i obecně známý fakt, že osoby se sluchovým postižením mají obvykle předpoklad k narušené rovnováze. U některých jedinců je toto způsobeno právě jejich sluchovým postižením, může být totiž poškozeno přímo centrum rovnováhy, což je vestibulární aparát ve středním uchu.

V našem příspěvku chceme proto alespoň částečně zjistit, do jaké míry má sluchové postižení vliv na rovnováhové schopnosti a do jaké míry lze tento handicap kompenzovat jinými schopnostmi, dovednostmi, nebo i jinými analyzátory.

CÍLE PRÁCE

1. Provést srovnání úrovně rovnováhových schopností mezi osobami se sluchovým postižením a zdravou populací při stoji snožném s otevřenýma očima.
2. Provést srovnání úrovně rovnováhových schopností osob se sluchovým postižením při stoji na jedné noze s otevřenýma očima při stoji snožném se zavřenýma očima.

HYPOTÉZY

1. Předpokládáme, že osoby se sluchovým postižením budou mít horší úroveň rovnováhových schopností než zdraví jedinci při stoji na obou nohách s otevřenýma očima.
2. Předpokládáme, že u osob se sluchovým postižením bude horší úroveň rovnováhových schopností při stoji na jedné noze s otevřenýma očima než při stoji snožném se zavřenýma očima.

METODIKA VÝZKUMU

Měření jsme prováděli na stabilometrické plošině. Úroveň rovnováhových schopností jsme hodnotili podle spontánní balance, tzn. jakou dráhu (trajektorii) jedinec (resp. jeho těžiště) opsal při stoji na plošině. Jedná se o celkovou dráhu, která byla zaznamenána po dobu 10 vteřin. V našem případě nehrála roli předozadní ani pravolevá rovnováha, ale součet obou těchto trajektorií. Pro statistický výpočet jsme použili dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylu.

U každého jedince probíhaly čtyři měření po dobu 10 vteřin:

- stoj snožný s otevřenýma očima
- stoj snožný se zavřenýma očima
- stoj na levé noze s otevřenýma očima
- stoj na pravé noze s otevřenýma očima

Stoj na levé a pravé noze se ve výsledcích zprůměroval a hodnotil se pouze jako stoj na jedné noze

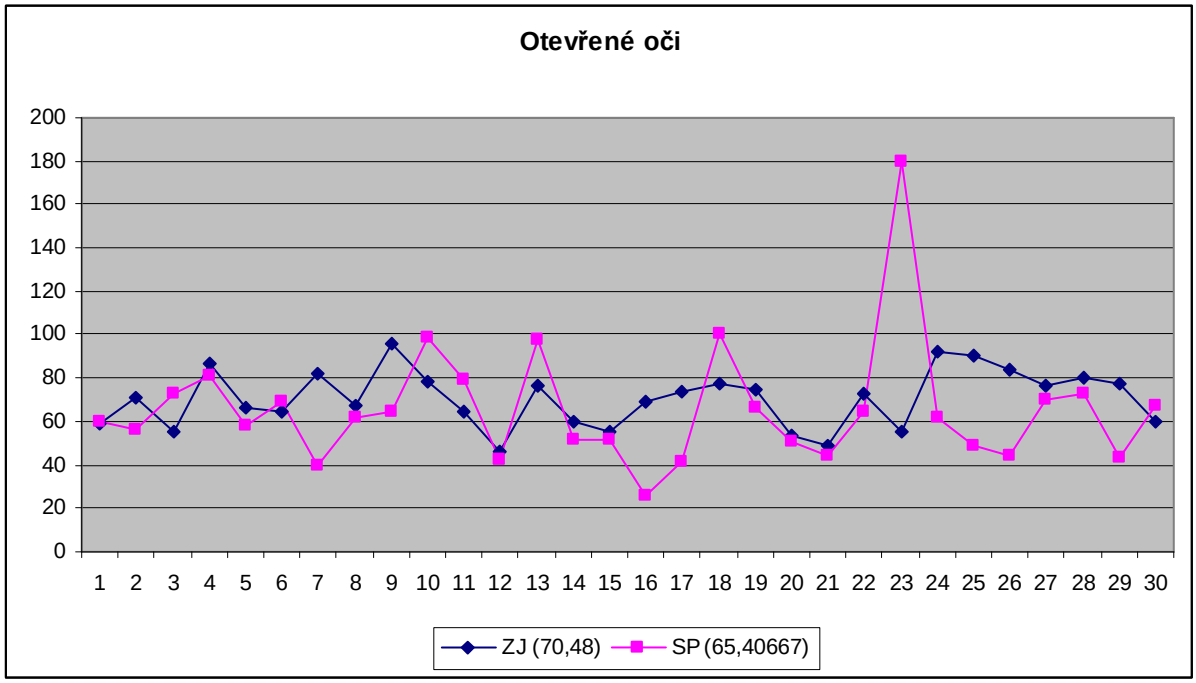
Kontrolní skupina zdravých jedinců byla měřena pouze při stoji snožném s otevřenýma očima.

Měření cílové skupiny osob se sluchovým postižením probíhalo na Střední průmyslové škole pro sluchově postižené a Odborném učilišti Gellnerova 1 Brno. Jednalo se o žáky ve věku 15 až 20 let, chlapce i dívky. Poměr chlapců a dívek byl zhruba jedna ku jedné. Míru poškození sluchu jsme nezjišťovali.

Bylo změřeno 30 žáků, což jsou téměř všichni studenti se sluchovým postižením celé školy.

VÝSLEDKY

Předpokládáme, že při stoji snožném s otevřenýma očima by se měl projevit rozdíl mezi zdravou populací a osobami se sluchovým postižením, neboť ti by měly mít rovnovážné centrum narušeno. Tento předpoklad se ale nemusí potvrdit, protože sluchově postižení jedinci mohou svůj handicap vykompenzovat dalšími dvěma subsystémy pro řízení rovnováhy (viz. výše). Pokud se rozdíl projeví, měl by být způsoben pouze narušením vestibulárního subsystému, což se tímto snažíme dokázat. Graf 1 názorně zobrazuje hodnoty, které byly naměřeny. Jednotlivé body v grafu ukazují dráhu milimetrech, kterou urazilo těžiště daného jedince za dobu 10 vteřin.



Obr. 1: Délka trajektorie v mm při stoji snožném

Legenda:

ZJ – zdraví jedinci

SP – osoby se sluchovým postižením

T-test 0,187264

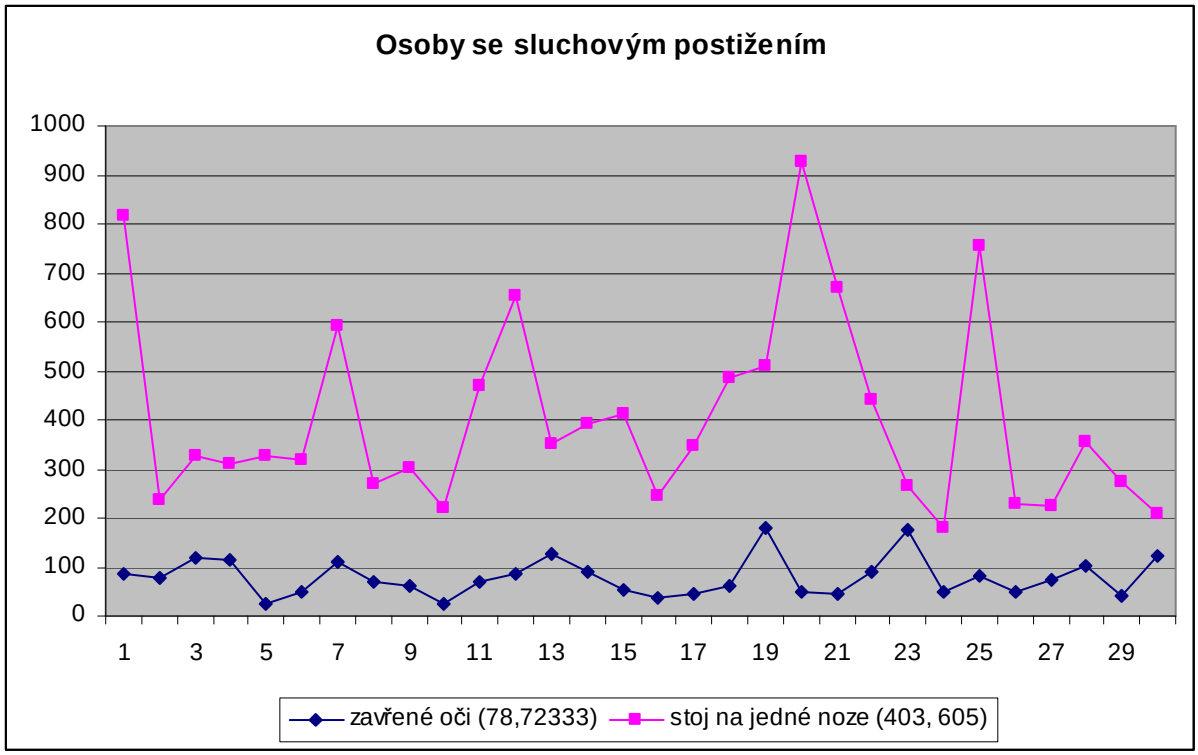
Průměrné hodnoty vykázaly překvapivě u zdravých jedinců nakonec horší výsledky než u osob se sluchovým postižením, ale jen nepatrně. Statistická významnost se neprokázala. I to je ale velice zajímavý výsledek a můžeme z něho vyvodit, že neslyšící jedinec nemusí mít narušen vestibulární aparát a když ano, tak je schopen tento handicap vykompenzovat. Může se tak dostat na úroveň zdravých a nebo je i v tomto překonat. Z velice různorodých výsledků u osob se sluchovým postižením usuzujeme, že vše záleží na konkrétním jedinci a jeho individuálních schopnostech. Porovnání průměrných hodnot nám sice ledacos napoví, ale skupina neslyšících probandů byla velice různorodá co se týče druhu a míry postižení a také dosažené výsledky byly velice kolísavé. Bylo by proto dobré se v budoucnu na tuto problematiku zaměřit detailněji, vzít v potaz veškeré odchylky a použít přesnější výpočty. Zdraví jedinci se víceméně pohybovali na podobné hladině hodnot, takže u nich je průměrná hodnota odpovídající.
Hypotézu se nepotvrzujeme.

Další porovnávání je již pouze mezi osobami se sluchovým postižením. Chtěli jsme zjistit, zda vliv vizuálního subsystému u sluchově postižených má větší podíl na rovnováhové schopnosti než vliv somatosenzorického subsystému. Otázkou proto je, jestli bude osobám se sluchovým postižením dělat větší problém absence zraku nebo chybějící opora druhé nohy při stoji na jedné noze. U zdravých jedinců by nejspíš bylo jasné, že stoj na jedné noze bude problematičtější, než stoj snožný se zavřenýma očima, ale u sluchově postižených to tak být nemusí, protože už jenom absence vizuálního subsystému v kombinaci s již chybějícím vestibulárním subsystémem může ukázat úplně jiné výsledky.

Podle doc. MUDr Mojmíra Lejsky, CSc., audiologa, foniatra a výzkumného odborníka na poruchy rovnováhy a jejich léčbu, jsou potřeba minimálně dva subsystémy (viz výše) na kompenzaci absence jednoho, ale i zde záleží individuálně na každém jedinci.

Při všech měřeních nám šlo a o to, aby vždy vynikla absence jednoho subsystému. Při porovnávání se zdravými jedinci hrál hlavní roli vestibulární subsystém. Při porovnávání se zavřenýma očima šlo pouze o vizuální subsystém a při stoji na jedné noze pouze somatosenzorický.

Porovnávání osob se sluchovým postižením a zdravých jedinců se zavřenýma očima nebo při stoji na jedné noze by postrádalo smysl, neboť v těchto případech by už sluchově postižený měl příliš velkou nevýhodu v absenci dvou subsystémů o proti jednomu u zdravého jednice. Proto porovnání v těchto dvou případech sluchově postižených mezi sebou je mnohem objektivnější a vhodnější. Naopak porovnání při stoji snožném s otevřenýma očima nám vypoví o vlivu vestibulárního aparátu, a proto zde bylo vhodné použít srovnání se zdravou populací.



Obr. 2: Délka trajektorie v mm u sluchově postižených

T-test 2.02E-10

Následné porovnávání postižených mezi sebou přineslo opět zajímavé výsledky, kde se potvrdilo, že pokud neslyšícímu zamezíme používání nějakého kompenzátoru , který má také vliv na rovnováhu, tak se výsledky opět radikálně změní. Například při stoji na jedné noze, kdy neslyšící přichází o další subsystém vyrovnávající rovnováhu (somatosenzorický) a musí udržet těžiště těla v klidu pouze pomocí svalů a vazů jedné končetiny, je pro daného jedince obrovský problém. Samozřejmě i zdravý člověk bude vykazovat horší výsledky, ale stále může kompenzovat zbývajícími dvěma subsystémy – vestibulárním a vizuálním. Naopak při měření rovnováhy u neslyšících při stoji snožném,

se rozdíl mezi otevřenýma a zavřenýma očima projevil pouze minimálně. Což bylo překvapující, neboť jsme očekávali podobné výsledky jako u stoje na jedné noze z důvodu chybění dvou subsystémů. Rozdíl se projevil dokonce jako statisticky významný. Už jen z toho důvodu, že spoustě zdravých jedinců dělá mnohem větší problém stoj snožný se zavřenýma očima, než stoj na jedné noze, kde se mohou fixovat právě pomocí zraku.
Hypotéza se potvrdila.

ZÁVĚRY

Z našeho šetření vyplývá, že i po konzultaci s odborníky a využití moderního zařízení na měření rovnováhy se nijak prokazatelně sluchový handicap neprojevil a zjistili jsme, že tato problematika je mnohem většího rozsahu než se může na první pohled zdát. Obecně se traduje, že rovnováhová schopnost by měla být u osob se sluchovým postižením narušena, jelikož rovnovážné centrum člověka je uloženo ve středním uchu, a tam může mít sluchově postižený jedinec, právě zmiňovaný problém, který vychází z jeho postižení.

LITERATURA

1. Procházka, V. *Analýza některých potenciálních indikátorů tzv. obratnosti*. Teor. Praxe těl. Vých., 1971, roč.19, č.1, s. 40-45.
2. Svatoň, V. *Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově.* 1. vyd. Praha: St. ped. nakl. 1983.
3. Otorinolaryngologie a Foniatrie, Ročník 47, číslo 4, 1998, strana 212 – 221, ISSN 1210-7867.

ABSTRAKT

The level of the balance abilities of hearing impaired

Authors are concerned in problematic of coordination abilities of hearing impaired. The achievement of the research was to find out the level of coordination abilities of hearing impaired and comparation with common population.Another achievement was to find out a depedence and influence of three subsystems, which have to main impact to holding balance. We would to find results from the mantiment, what is the most importatnt for holding balance.

Key words: balance abilities, hearing impaired

MODELOVÉ SEBEOBRANNÉ SITUACE VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ

Michal VÍT, Zdenko REGULI
Fakulta sportovních studií, Masarykova univerzita, Brno, Česká republika

RESUME:
Článek se zabývá současnými trendy ve výuce sebeobrany. Autoři poukazují na možná zlepšení v metodách a obsahu vyučování úpolů a doporučují nové inovativní metody pomocí modelových sebeobranných situací.

Klíčová slova: úpoly, sebeobrana, modelové sebeobranné situace, zážitková pedagogika

ÚVOD

Cílem tělesné výchovy je získávání vědomostí, dovedností a vlastností žáků, utváření jejich postojů a názorů, formování hodnotové orientace a osobní rozvoj jedince (Rychtecký, Fialová, 2002). Výchova k tělesné kultuře vede studenty k poznávání vlastního těla, jeho možností a limitů, rozvíjí zdravé sebevědomí snahou o jeho zdokonalování a překonávání vlastních hranic. Úpoly jsou pohybové aktivity, které rozvíjí všechny základní pohybové schopnosti v dostatečné míře pro zdravý vývoj jedince. Umožňují získávání specifických dovedností, které nelze rozvíjet jinými prostředky. V úpolech se více než v jiných sportovních odvětvích klade důraz na respekt vůči druhým, sebekontrolu a sebepoznání. Z těchto důvodů patří úpoly mezi pohybové aktivity, jejichž výchovné kvality byly doceněny již v nejstarších kulturách lidstva (Reguli, Ďurech, Vít, 2007). Dnes jsou úpoly obsaženy na všech stupních českého vzdělávacího systému. Curriculum předmětu tělesná výchova definuje základní učivo úpolů, nekonkretizuje však metody a formy výuky. Naší snahou je poukázat na možnost nových přístupů k výuce sebeobrany na středních školách. K dosažení tohoto cíle navrhujeme využití moderních audiovizuálních pomůcek a zdůraznění interdisciplinárního přístupu k výuce sebeobrany.

ÚPOLY VE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVĚ

V České republice patří úpoly mezi základní učivo předmětu tělesná výchova. Již od prvního stupně ZŠ se děti seznamují se základními úpolovými vztahy jako jsou přetah, přetlak a odpor. Vhodným prostředkem k nácviku jsou úpolové hry, které je možné využívat i na vyšších stupních, oblíbené jsou i u dospělých. Podle Rámcových vzdělávacích programů (2008) si během druhého stupně ZŠ děti mají postupně osvojovat pádovou techniku a prvky třech základních úpolových sportů: aikidó, džúdó, karatedó. Je však třeba říci, že pro účely tělesné výchovy mohou být využity i jiné úpolové sporty a bojová umění. U dívek je oblíbená např. capoeira pro svůj taneční charakter, chlapce více zaujmou olympijské disciplíny jako zápas nebo taekwondo. Obecně lze doporučit především ty úpolové disciplíny, ve kterých se kontakt mezi cvičenci navazuje a udržuje hlavně úchopem a objetím, uplatňují se techniky hodů a držení (např. v džúdó, sambo aj.). Úpolové sporty využívající zejména úderů a kopů (např. box, karate apod.) je na 2. st. ZŠ také možné využívat, jsou však vhodná určitá omezení. Především je nutný počáteční nácvik formou individuálního cvičení bez partnera. Poté je možné nacvičovat údery do žíněnek, medicinbalů nebo lap v různých polohách a proměnlivém tempu. Přistoupit ke kontaktním cvičením lze pouze po zabezpečení dostatečné kontroly a přehledu nad žáky.

Cvičení musí být prováděna pouze náznakem, nesmí docházet k tvrdému kontaktu. Formy lehkého sparingu aplikujeme jen v případě zabezpečení ochranných pomůcek (rukavice, chrániče chrupu). Vzhledem k časové dotaci je toto možné pouze u talentované mládeže nebo sportovních tříd. Základní učivo úpolů uzavírá výuka sebeobrany. Jedná se o oblast aplikace úpolů pro ochranu zájmů chráněných zákonem. Na studenty klade vyšší rozumové nároky, vyžaduje propojení s vědomostmi získanými v ostatních předmět jako jsou občanská nauka, psychologie a biologie. Pro svou náročnost má výuka své místo ve výuce na střední škole.

VÝUKA SEBEOBRANY NA STŘEDNÍCH ŠKOLÁCH

V Rámcových vzdělávacích programech (2008) jsou základy sebeobrany oprávněně zařazeny jako důležitá příprava pro budoucí život. Cílem výuky je seznámit studenty s problematikou osobní sebeobrany, dívky se specifiky sebeobrany žen. Studentky a studenti by měli být seznámeni s riziky, kterým mohou být vystaveni v běžných životních situacích v osobním a profesním životě. Problematika sebeobrany se prolíná mnoha oblastmi lidského jednání. Učitel by měl být připraven citlivě hovořit o tématech jako jsou šikana, domácí násilí aj. Výklad zásad strategie a taktiky sebeobrany je nutné zasadit do pevného legislativního rámce s vysvětlením pojmů „nutná obrana“ a „krajní nouze“. Základy sebeobrany se v budoucnu mohou stát i součástí profesní přípravy těch studentů, kteří si zvolí práci u armády, policie, vězeňské služby, ale také všech, kteří budou pracovat v kontaktu s druhými lidmi (např. zdravotnický personál).

CÍLOVÉ KOMPETENCE SEBEOBRANY

V současnosti převládá názor, že sebeobrana je souhrn různých úpolových technik fyzické obrany proti různým typům útoků. Umění sebeobrany je tak zjednodušeně prezentováno jako jakýsi „technický arsenál“, který je třeba použít v případě napadení. Techniky fyzické obrany jsou pro tyto účely tradičně čerpány z různých úpolových sportů jako aikidó, džúdó, džúdžucu, karatedó aj. To je zdůvodňováno skutečností, že studenti tyto úpolové techniky mají již nacvičeny z předchozích ročníků a proto je nyní mohou aplikovat v sebeobraně. Chtěli bychom poukázat na to, že tento způsob výuky je možný, nicméně z pohledu dnešních poznatků o sebeobraně již překonaný. Praxe ukazuje, že techniky úpolových sportů představují příliš složité a komplexní pohybové dovednosti, které vyžadují vysokou úroveň zvládnutí, než aby mohly být pohotově aplikovány v sebeobranných situacích. Důkazem tohoto tvrzení jsou případy, ve kterých zkušení cvičenci úpolových sportů ve skutečných sebeobranných situacích selhali. Navíc jsou ve výuce na základních školách úpolové sporty často zanedbávány a studenti žádné úpolové techniky neovládají. Běžná výuka navíc zcela opomíjí dva významné faktory, kterými jsou vývoj komunikace před napadením a stres.

Velká část sebeobranných situací začíná komunikací, která ať už plánovaně či spontánně přeroste ve fyzický útok. Podle našeho názoru je důležitou součástí výuky sebeobrany nácvik asertivních komunikačních strategií, které zabraňují komunikačnímu zvratu a přechodu k fyzickému násilí. Důležitá je také volba vhodných výrazových prostředků stejně jako řeč těla. Míra frustrační tolerance představuje významný (snad i hlavní) limitující faktor úspěšného řešení sebeobranné situace. Pod vlivem stresu i dlouholetí cvičenci úpolových sportů nejsou schopni realizovat naučené techniky a často se u nich projevují zmatečné pohyby, motorický projev je výrazně hrubší než při nácviku, mizí jemná koordinace a ve výsledku je obrana neúčinná.

V případě že jsme již napadeni, je třeba znát základní strategie a techniky fyzické obrany, které jsou založeny na racionálním využití znalostí anatomie, fyziologie a také

psychologie. V tomto ohledu se v sebeobraně prolíná tělesná výchova s přírodními a společenskými vědami, má interdisciplinární charakter.
Cílovou kompetencí v sebeobraně ve výuce na střední škole je podle našeho názoru znalost problematiky sebeobranných situací, strategie a taktiky, asertivní komunikační strategie, schopnost odhadu vývoje situace, schopnost, „číst“ řeč těla partnera a schopnost bránit sebe samotného nebo druhé v případě fyzického napadení.

INOVATIVNÍ METODY VÝUKY SEBEOBRANY

Učitel má možnost přistoupit k tématu sebeobrany různým způsobem. Z praxe víme, že někteří učitelé využívají k výuce sebeobrany techniky z úpolových sportů, jiní se sebeobraně zcela vyhýbají s odůvodněním, že se necítí být dostatečně kvalifikováni (Reguli, Ďurech, Vít, 2007). Poskytujeme proto učitelům návod jak toto téma uchopit, přestože nejsou školenými instruktory sebeobrany. Současné pojetí výuky sebeobrany přestavují především modelové sebeobranné situace. Zvolili jsme inovativní přístup využitím multimediální výukové opory. Video materiál obsahuje dvanáct vyučovacích jednotek zaměřených na základní úpolové dovednosti. Poslední dvě vyučovací jednotky obsahují celkem deset modelových sebeobranných situací (MSS). Učitel nejdříve vysvětlí zadání cvičení a názorně předvede pomocí výukového dvd. Studenti se tak mohou seznámit s cvičeními předem a inspirovat se způsobem jejich řešení.

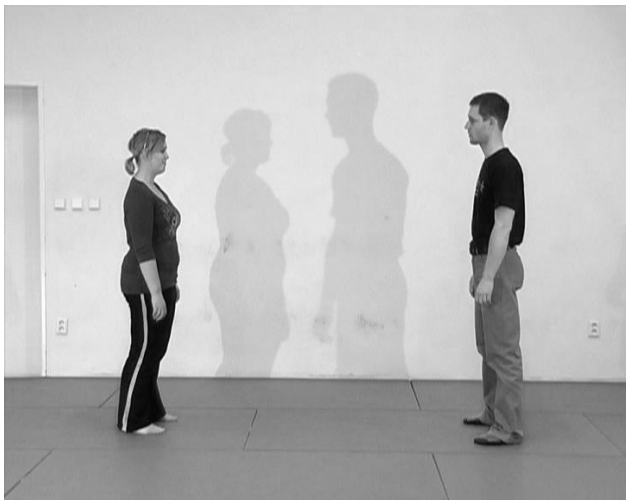
MODELOVÉ SEBEOBRANNÉ SITUACE

Modelem rozumíme předem vybranou část reality, která je strukturována podle potřeb výuky a slouží jako zmenšenina skutečné situace. Každý model má svá pravidla a omezení, čímž zabezpečíme jednak bezpečnost cvičení a také umožňuje soustředit se pouze na jeden vybraný problém. Vybrané MSS představují jakési malé komunikační modely, ve kterých mají studenti rozděleny své role. V každé MSS je zadání jiné. Jeden ze studentů vždy představuje potencionálního agresora, který se snaží komunikovat se svým partnerem tak, aby např. odvedl jeho pozornost a mohl zaútočit, vyprovokoval partnera k prvnímu útoku, vlákal ho do předem připravené situace apod. Úkolem druhého studenta (obránce) je naučit se vnímat bezpečnou vzdálenost mezi partnery, odhadnout nebezpečnost oponenta a případný vývoj situace. Právě vnímání komunikační vzdálenost, řeči těla, úmyslu jednání je nejdůležitější částí výuky sebeobrany. Významnou roli ve výuce hraje v tomto případě učitel. Na něm záleží, jak studentům předá jádro problému, které metody použije k jeho vysvětlení. Jeho osobní a citlivý vhled do problematiky může studentům sebeobranu výrazně přiblížit více než techniky fyzické obrany. Jestliže se studenti pod vlivem prožitku z MSS naučí základním sebeobranným dovednostem, je pravděpodobné, že se v případě skutečné sebeobranné situace se vyvarují alespoň nejvážnějších chyb.

PŘÍKLAD MODELOVÉ SEBEOBRANNÉ SITUACE

Uvádíme příklad jedné z MSS. Zachyceny jsou pouze uzlové body komunikace. Video záměrně neobsahuje zvukovou stopu, aby si studenti mohli sami domýšlet různý komunikační obsah. Obraz je doplněn pouze komiksovými obláčky, které naznačují emocionální obsah jednotlivých sdělení.
Dvojice opačného pohlaví stojí čelem proti sobě na vzdálenost 2 m (Obr. 1.). Muž s úsměvem přichází k dívce, navazuje verbální kontakt a naznačuje jí své sympatie (Obr. 2.). Dívka si jeho sdělení v klidu vyslechne, zdvořile ho však odmítne (Obr. 3.). Muž je však neodbytný a pokračuje v nátlaku, snaží se dívku manipulovat. Dívka se rozhodne rozhovor ukončit a vysloví své přání odejít. Ustupuje mírně vzad, paže drží pokrčené ve středním pásmu, dlaněmi otočenými k partnerovi, udržuje tak tzv. skrytý střeh (Obr. 4.). Muž je však neodbytný a přestože si to dívka nepřeje, nadále se přibližuje, zvedá ruce a

snaží se ji obejmout. Dochází ke komunikačnímu zvratu a vzniká tak nebezpečí fyzického napadení dívky. Ta proto okamžitě zahajuje ráznou akci. Zvedá jednu ruku před obličej útočníka a tlakem do brady ho mírně odstrčí s důrazným slovním pokynem, aby se nadále nepřibližoval (Obr. 5.). Aniž by čekala na útočníkovu reakci, hned ustupuje do bezpečné vzdálenosti a je připravena k obraně (Obr. 6.). Překvapeného a zklamaného útočníka tentokrát dívčina důraznost odradí a upustí od svého úmyslu (Vít, Reguli, Voldán, 2007).



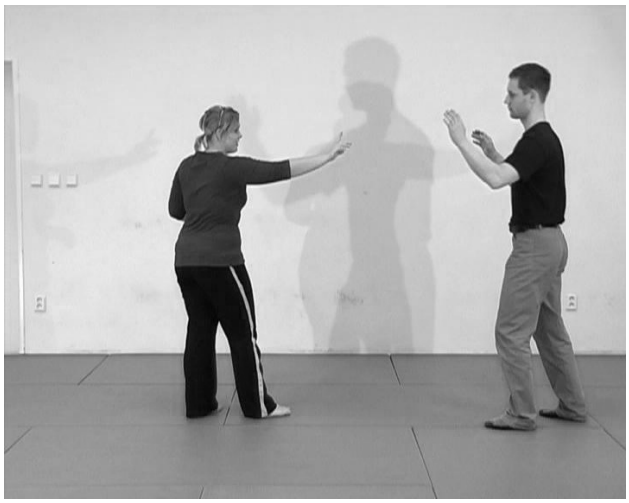
Obr. 1. Začátek MSS

Obr. 2. Navázání verbálního kontaktu

Obr. 3. Vývoj komunikace

Obr. 4. Odmítnutí a skrytý střeh

Obr. 5. Komunikační zvrat



Obr. 6. Získání bezpečné vzdálenosti

Obr. 7. Ustoupení útočníka

ZÁVĚR

Při výuce sebeobrany je třeba klást důraz na širší souvislosti dané problematiky. Studentky a studenti středních škol by měli být vedeni k poznání, že sebeobrana se neskládá pouze z technik fyzické obrany. Životní situace jsou velmi rozmanité a často složité. V řadě případů začínají skutečné sebeobranné situace zcela klidnou komunikací s druhou osobou. Rozpoznat jednání a úmysl útočníka bývá velmi těžké, stejně jako správně a včas zareagovat na nastupující nebezpečí. Modelové sebeobranné situace umožňují nácvik vhodných komunikačních strategií a osvojení si základních strategických a taktických prvků sebeobrany.

LITERATURA

Rámcové vzdělávací programy. [on-line] [cit. 9.5.2008] <www.rvp.cz>

Reguli, Z., Ďurech, M., Vít, M. *Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově.* Brno :

Masarykova univerzita, 2007. 88.s ISBN 978-80-210-4318-3

Rychtecký, A., Fialová, L. *Didaktika školní tělesné výchovy.* Praha : Karolinum, 2002.

Vít, M., Reguli, Z., Voldán, J. *Sebeobrana pro střední školy. Úpolová cvičení.* [dvd] Brno :

Masarykova univerzita, 2007.

SELFDEFENCE SCENARIO TRAINING IN THE PHYSICAL EDUCATION

SUMMARY

Curriculum of subject physical education includes also the basics of commbatives, which is concentraded in the selfdefence. Selfdefence is opened system, that can contain different elements. Usually is selfdefence descripted as complex of physical technics. Crucial part of critical situatons is initiated by comunnication. That´s why scenario training schould be used while selfdefence is educated. Throught this scenario training assertive comunnication strategies can be trained. The best resultes are reached when modern educational methods with multimedial support are used.

POHYBOVÁ AKTIVITA V TÝDENNÍM REŽIMU ŽÁKŮ ZÁKLADNÍCH ŠKOL

Soňa FORMÁNKOVÁ, Dušan VIKTORJENÍK
Katedra sportů Fakulty tělesné kultury,Univerzity Palackého Olomouc
Česká republika

REZUMÉ

Monitorování pohybové aktivity v týdenním režimu bývá velmi často doplněním diagnostiky sportovních zájmů, a to zejména z hlediska reálného provádění pohybové aktivity Několika základním školám, které se podílely na pětiletém longitudinálním sledování zájmů dětí o různé druhy pohybové aktivity, jsme nabídli možnost předat informace o jejich vlastní skutečné pohybové aktivitě (prováděno elektronickým přístrojem Caltrac a pedometrem Omron) a ukázat jim možnosti vědeckého zkoumání v této oblasti v praxi.

Ředitelství několika škol naši nabídku přijalo a žáci tak měli možnost získat konkrétní představu o tom, zda se ve srovnání se svými vrstevníky pohybují více či méně, jak je to s jejich pohybem v pracovní dny a o víkendu a jak je to s jejich pohybovou aktivitou ve srovnání s obecně platnými požadavky na udržení zdraví a další zdravý vývoj jedince.

Klíčová slova: **pohybová aktivita,energetický výdej, intenzita pohybové aktivity**

POHYBOVÁ AKTIVITA V TÝDENNÍM REŽIMU

Podle Frömela, Novosada, & Svozila (1999) je pro udržení zdraví a další zdravý vývoj jedince na základních školách dolní hranice denního energetického výdeje při pohybové aktivitě v převažujícím počtu dnů v týdnu u dívek nejméně 9 kcal • kg^{-1} • den^{-1} a u chlapců nejméně 11 kcal • kg^{-1} • $den^{-1.}$

Podle Pate et al. (1991) by měla denní energetická spotřeba připadající na pohybovou aktivitu přesáhnout 500 kcal.

Průměrná denní pohybová aktivita představovala u námi sledovaného souboru dívek energetický výdej 428.41 kcal • den^{-1} (8.20 kcal • kg^{-1} • den^{-1}) a u chlapců 921.93 kcal • den^{-1} (14.35 kcal • kg^{-1} • den^{-1}).

Podle výše jmenovaných autorů by mělo být objemové kritérium u dívek nejméně 11 000 kroků a u chlapců 13 000 kroků (poskoků, změn poloh) za den.

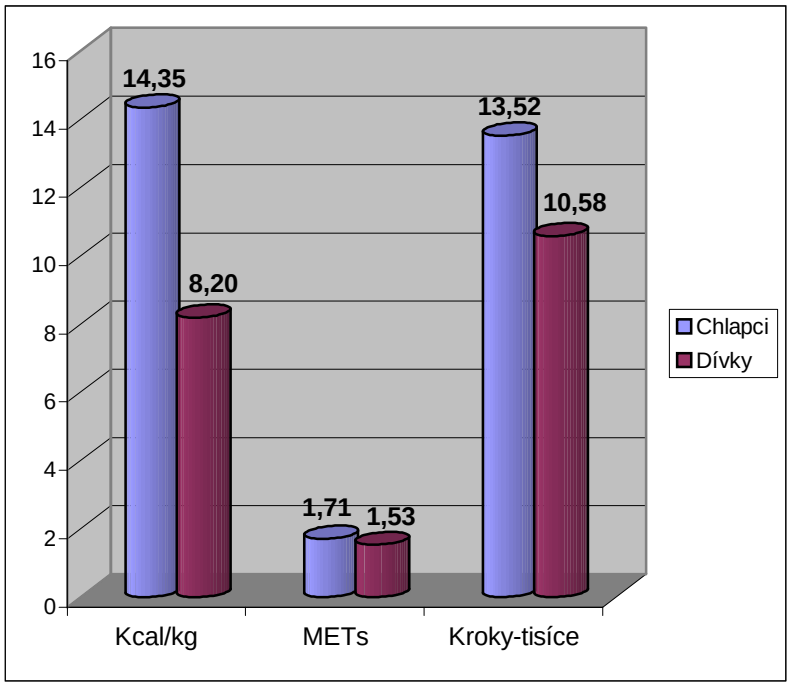
Při zjišťování průměrného počtu kroků, poskoků, změn poloh za den, dosáhly dívky v našem sledování 10 585 kroků, chlapci dosáhli 13 523 kroků.

V našem souboru byl zjištěn u dívek (n = 49) denní energetický výdej 1918.74 kcal • $den^{-1.}$

U chlapců (n = 49) byl denní energetický výdej 2587.00 kcal • den^{-1}.

Rozdíly v objemu pohybové aktivity chlapců a dívek aodchylky od požadované normy znázorňuje obrázek 1 .

Obrázek 1. Průměrný denní objem pohybové aktivity dívek (n = 46) a chlapců (n = 49)



Energetický výdej na kilogram hmotnosti chlapců a dívek byl při F = 32.24

signifikantní ve prospěch chlapců (Tabulka 1). Obdobné výsledky byly zjištěny v počtu kroků (poskoků, změn poloh) při F = 6.80 (Tabulka 2) a v intenzitě pohybové aktivity při F = 15.47 (Tabulka 3).

Tabulka 1. Denní výdej energie při pohybové aktivitě (na kilogram hmotnosti) dívek (n= 46) a chlapců (n = 49) na základních školách

UKAZATEL	M (kcal.kg^{-1}.den^{-1})	SD	F	diference
dívky	8.20	3.23	**32.24**	**6.15**
chlapci	14.35	6.65		

Tabulka 2. Průměrný denní počet kroků, poskoků a změn poloh dívek (n = 46) a chlapců (n = 49) na základních školách

UKAZATEL	M (kroky)	SD	F	diference
dívky	10 585	4009.82	6.8	2938
chlapci	13 523	5488.52		

Tabulka 3. Průměrná denní intenzita pohybové aktivity dívek (n = 46) a chlapců (n=49) na základních školách

UKAZATEL	M (METs)	SD	F	diference
dívky	1.53	0.16	**15.47**	**0.18**
chlapci	1.71	0.26		

Vysvětlivky: M – aritmetický průměr

F – MANOVA

SD – směrodatná odchylka

POHYBOVÁ AKTIVITA V PRACOVNÍ A VÍKENDOVÉ DNY

V komparaci pohybové aktivity v pracovní a víkendové dny byly u chlapců zjištěny vyšší hodnoty ve víkendových dnech v intenzitě a ve výdeji energie na kilogram hmotnosti.

Průměrný denní počet kroků, poskoků a změn poloh je ve víkendové dny nižší u chlapců i dívek. Vyšší hodnoty ve výdeji energie a intenzitě jsou pravděpodobně ovlivněny vysokým zastoupením aktivity "zahrádkaření" a faktem, že tři z pěti měřených škol byly školy venkovské (Tabulka 4, 5 a 6). Obdobný podíl "zahrádkaření" na celkové aktivitě venkovských dětí uvádí Neradil (2001). V ostatních ukazatelích a u dívek korespondují naše zjištění se zjištěními Frömela, Novosada a Svozila (1999), v jejichž týdenních měřeních žáků základních škol jsou ve všech ukazatelích hodnoty vyšší v pracovních dnech.

Byly nalezeny statisticky významné rozdíly mezi chlapci a dívkami v denním výdeji energie při pohybové aktivitě (F = 31.24, respektive F = 12.38) ve víkendové dny a

pracovní dny (Tabulka 4). Obdobné výsledky byly zjištěny v intenzitě pohybové aktivity (při F = 13.30, respektive F = 7.22) (Tabulka 6) a počtu kroků (poskoků, změn poloh) v pracovní dny (F = 6.13). Ve víkendových dnech nebyl rozdíl signifikantní (Tabulka 5).

Tabulka 4. Denní výdej energie při pohybové aktivitě (na kilogram hmotnosti) dívek (n= 46) a chlapců (n = 49) ve víkendové a pracovní dny

UKAZATEL		M ($kcal.kg^{-1}.den^{-1}$)	SD	F	diference
pracovní den	dívky	8.23	3.19	31.24	5.20
	chlapci	13.43	5.49		
víkendový den	dívky	8.14	5.23	12.38	8.55
	chlapci	16.68	15.66		

Tabulka 5. Průměrný denní počet kroků, poskoků a změn poloh dívek (n = 46) a chlapců (n = 49) ve víkendových a pracovních dnech

UKAZATEL		M (kroky)	SD	F	diference
pracovní den	dívky	11 033	4445	6.13	2637
	chlapci	13 669	4413		
víkendový den	dívky	9 466	7576	2.74	3691
	chlapci	13 156	11199		

Tabulka 6. Průměrná denní intenzita pohybové aktivity dívek (n = 46) a chlapců (n=49) ve víkendových a pracovních dnech

UKAZATEL		M (METs)	SD	F	diference
pracovní den	dívky	1.54	0.15	**13.30**	**0.14**
	chlapci	1.68	0.21		
víkendový den	dívky	1.52	0.23	**7.22**	**0.26**
	chlapci	1.78	0.61		

Vysvětlivky: M – aritmetický průměr

F – MANOVA

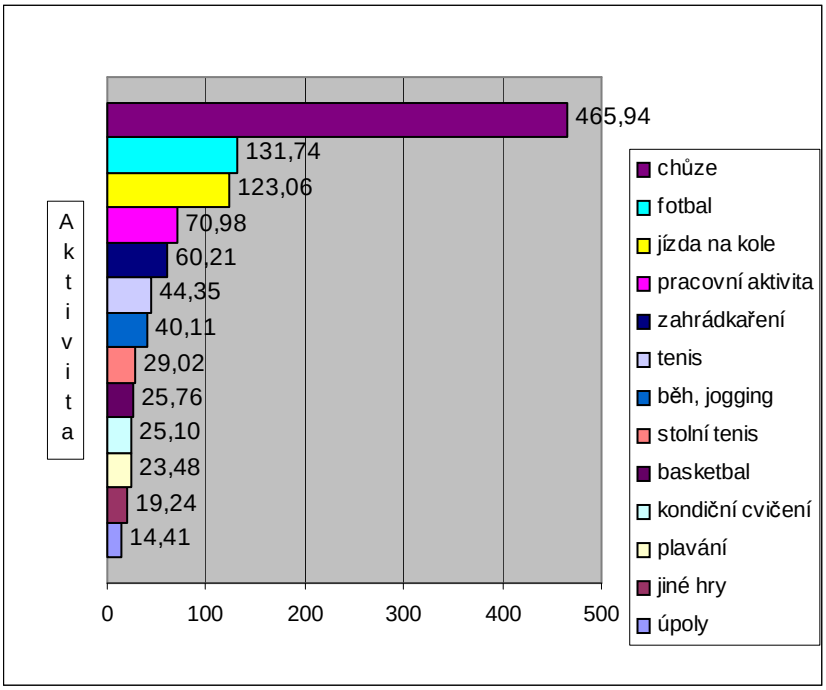
SD – směrodatná odchylka

NEJČASTĚJI PROVÁDĚNÉ DRUHY POHYBOVÉ AKTIVITY

Školní tělesná výchova může ovlivnit víkendový životní styl žáků tím, že se v ní naučí pohybovým dovednostem pro provozování pohybových aktivit, o které mají zájem. Pozornost je třeba věnovat nabídce pohybových aktivit pro dívky. Nejnižší pohybovou aktivitu jsme zaznamenali ve víkendových dnech u dívek a nejvyšší u chlapců ve víkendových dnech.

Nejčastěji prováděná pohybová aktivita v týdenním režimu chlapců je chůze, fotbal a jízda na kole (Obrázek 2). V dotaznících sportovních zájmů projevují chlapci v tomto věkovém období největší zájem o sportovní hry a turistiku (zahrnuje cykloturistiku). Tato sportovní odvětví jsou také nejčastěji prováděnou pohybovou aktivitou chlapců ve volném čase. Významné postavení her v pohybové aktivitě ve volném čase potvrzuje domněnku, že rozdíly mezi strukturou sportovních zájmů a vlastní pohybovou aktivitou ve volném čase nejsou u chlapců na základních školách zásadní.

Obrázek 2. Struktura pohybové aktivity v týdenním režimu chlapců (n = 49) na základních školách (v minutách)

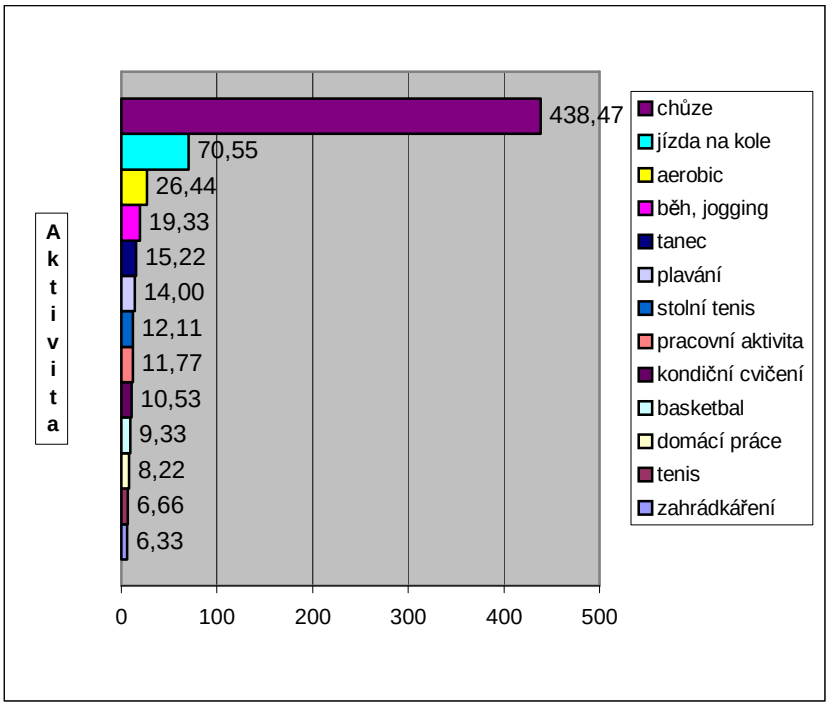


U dívek na základních školách dominuje v pohybové aktivitě chůze, následuje jízda na kole a aerobik (Obrázek 3). Dominance podílu chůze na celkové pohybové aktivitě dívek je výrazná a významná. Ostatní pohybová aktivita je svým rozsahem naprosto nedostačující. Výzkumy na středních a vysokých školách v tomto směru ukazují trend ještě rostoucí disproporce.

Podporujeme proto využití “vlastních sil” na úkor hromadných dopravních prostředků k přepravě.

Uposlechněme rad pana Howarda (1998), který dává zjednodušený návod, jak co nejvíce vytěžit z chůze: chodit nejméně 20 minut čtyřikrát týdně; nejezdit, můžeme-li jít; nesedět, můžeme-li stát; osvěžit se procházkou při stresu nebo namáhavém jednání.

Obrázek 3. Struktura pohybové aktivity v týdenním režimu dívek (n = 46) na základních školách (v minutách)



PHYSICAL AKTIVITY IN A WEEK PROGRAMM OF ELEMENTARY SCHOOL´S PUPILS

Key words: physical aktivity, expenditure of energy, intensity of a physical aktivity

SUMMARY: When measuring a one-week's movement programme in boys and girls, we have found out a day's expenditure of energy 1,918.74 kcal in girls and 2,587 kcal in boys. The average day's movement activity represented the energy expenditure of 428.41 kcal per day in girls and 921.92 kcal per day in boys. A day's expenditure of energy going to a movement activity should exceed 500 kcal. For maintenance of health and healthy development of an individual at elementary schools we consider 9 kcal / kg $^{-1}$ / day as a lower limit of a day's expenditure of energy in girls and 11 kcal / kg^{-1} / day in boys. The girls we have observed reached the average value of 8.2 kcal / kg $^{-1}$ / day and they do not meet the request. The boys reached the average value of 14.35 kcal / kg $^{-1}$ / day and they meet the request. By measuring the number of steps, skips and changes of position by the means of the accelerometer Omron we have obtained the following data: 10,580 steps in girls (the volume criterion for a maintenance of health is 11,000 steps at least), 13,520 steps in boys (the volume criterion is 13,000). Girls do not meet the request again, boys do.

When comparing movement activities on working and weekend days, we have found out higher values on weekend days in every indicator.

LITERATURA:

Frömel, K., Novosad, J.& Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc:Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury.

Hovard, P. J. (1998). *Příručka pro uživatele mozku.* Praha: Portál.

Neradil, P. (2001). *Monitorování velikosti zatížení fotbalového družstva starších žáků.* Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

Pate, R. R. et al. (1991). *Guidelines for Exercise Testing and Prescription.* London: Lea and Febiger.

SUMA PULZOV SRDCA AKO VÝSLEDOK INTENZITY ZAŤAŽENIAV RÔZNYCH FORMÁCH AEROBNÝCH CVIČENÍ

Rút LENKOVÁ
Prešovská Univerzita, Fakulta športu, Katedra športovej edukológie, Prešov, SR

REZUMÉ
Cieľom našej práce bolo sledovanie pulzov srdca ako ukazovateľa intenzity zaťaženia v rôznych formách aerobných cvičení ako sú napr. aerobik, step aerobik, cvičení na balančnej lopte, jazda na spinningovom bicykli a taebo. V týchto aerobných formách sme sledovali sumu pulzov srdca za cvičebnú hodinu, intenzitu zaťaženia pomocou športtestera a počet krokov na jednotlivých hodinách s použitím krokomera.
Z nameraných hodnôt vyplýva, že pulzová frekvencia probandiek počas aerobného cvičenia sa pohybovala v aerobnej až anaeróbnej zóne čomu zodpovedalo aj najvyšší počet krokov, čo nadmieru spĺňalo požiadavky intenzity zaťaženia na hodinách rekreačnej telesnej výchovy.

Kľúčové slová: aeróbne cvičenia, intenzita zaťaženia, suma pulzov, pedometer

ROZBOR PROBLÉMU A CIEĽ

Sprievodným znakom technického pokroku je nedostatok pohybu, ktorý záporne vplýva na pohybové a funkčné možnosti ľudského organizmu. V dôsledku nedostatočného telesného zaťaženia sa zmenšuje okruh pohybových návykov, znižuje sa úroveň reakčnej schopnosti a pohybových schopností, ako aj celková funkčná pripravenosť človeka. Narušuje sa zdravie a telesný rozvoj.

Ľudia sa čoraz väčšmi zaujímajú a svoje zdravie. Významnú úlohu pri tom zohráva aj aktívna propaganda. Mnohí sa často, rýchlo rozhodnú vyskúšať na sebe blahodarné účinky pohybu a využiť ho na upevnenie zdravia. Stále častejšie sa hovorí v súvislosti so športom o zdravom životnom štýle. S ním súvisí fyzické a psychické zdokonaľovanie, ktoré ľudia nachádzajú v telesnej výchove na školách a aj v športe.
Z toho vychádza zámer nášho výskumu – zistiť intenzitu zaťaženia organizmu v rôznych aerobných formách u 20 – 30 ročných žien navštevujúcich rekreačné formy sledovaných aerobných činností vo fitnescentre.

Dôležitým faktorom pri rozvíjaní aerobných schopností je primeraná intenzita pohybu, na testovanie ktorej sa z jednoduchých a dostupných prostriedkov hodí predovšetkým meranie SF. Pomocou nej sa snažíme udržať zaťaženie v aerobnom pásme. V oblasti tohto pásma je však niekoľko stupňov aktivity. Pre rekreačný šport vyhovuje aktivita v rozsahu 50 – 60 % max. SF, k úprave hmotnosti sa hodí 60 – 70 % , pre výraznejší tréningový efekt volíme zónu blížiacu sa anaeróbnemu prahu - 70 – 80 % max. SF. (Edwards,1993).
Z praktického hľadiska sa nám osvedčil jednoduchý výpočet 220 – vek pre max.SF a 200 – vek pre hranicu aerobného pásma. Táto hodnota je do značnej miery ovplyvniteľná tréningom, čo je skutočnosť všeobecne známa a často doložená mnohými autormi (Seliger 1980, Jansen 1989,Komadel 1997).
V súčasnej dobe najvhodnejšie použitie športtestera. Toto zariadenie nie je síce ešte používané rutinne, výhody jeho použitia však popísali viacerí, aj naši autori (Jansen 1989, Olšák 1997, Štulrajter - Záhorec 1999, Junger - Belej 1999).

Cieľom našej práce bolo zistiť sumu pulzov srdca ako ukazovateľa intenzity zaťaženia a počet krokov v rôznych aerobných formách vo fitcentre u žien vo veku od 20 do 30

rokov, ktoré sa zúčastnili na všetkých sledovaných hodinách. Zistiť, či je súvislosť medzi počtom krokov a veľkosťou sumy pulzov na jednotlivých sledovaných formách..

METODIKA

Výskumný súbor tvorili 4 cvičenky vo veku od 20 – 30 rokov, ktoré sa zúčastňovali na hodinách rekreačnej telesnej výchovy vo Fit štúdio v Prešove. Cvičenky dlhodobo navštevovali Fit štúdio a boli zručné v každom zo skúmaných druhov aerobiku. Ani jedna nebola začiatočníčka a zvykli ostávať aj na dvoch hodinách za sebou. Fit štúdio navštevovali 4- 7x do týždňa.

K sledovaniu boli použité športtestre Accurex plus, firmy Polar. Namerané hodnoty SF boli vyhodnocované príslušným softvérom , ktorý umožňuje aj ich grafické znázornenie. Počet krokov sme zaznamenávali pomocou krokomera Digi – Walker SW-700, ktoré boli zapísané k meraniam intenzity zaťaženia prislúchajúcej hodiny.
Meranie sa realizovalo 3x až 4x týždenne. Samotný výskum trval dva mesiace

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Výkonnosť na jednotlivých hodinách aerobiku, step aerobiku, taeba,cvičenia na fitloptách a jazde na spinningu boli ovplyvňované aj telesnou výškou a hmotnosťou tela. V priemere sme po vypočítaní indexu telesnej hmotnosti zistili, že organizmus probandiek obsahuje malé množstvo tuku. BMI = 20,3.

NAMERANÉ HODNOTY POČTU KROKOV A SUMY PULZOV PRI JEDNOTLIVÝCH AEROBNÝCH ČINNOSTIACH

Z našich nameraných údajov sme zistili, že suma pulzov na hodine aerobiku a fitloptách je skoro rovnaká v priemere 7900 pulzov za hodinu , ale počet krokov je rozdielny. Na hodine aerobiku bol počet krokov v priemere 4430 a na hodine fitlôpt v priemere 2860 krokov za hodinu. Z hľadiska rekreačnej telesnej výchovy to znamená, že cvičenie na filoptách spĺňa požiadavky aerobného tréningu. Fyziologická účinnosť je približne rovnaká a preto cvičenie na fitloptách je vhodná pre širokú verejnosť a tiež pre ľudí, ktorí chcú nielen schudnúť , ale aj zlepšiť svoju kondíciu (Tab.1).

Pri meraní na sumy pulzov srdca a počtu krokov na hodinách taeba a step aerobiku sme zistili, počet krokov bol rozdielny. Pri cvičení taeba počet krokov bol v priemere 3503 a na hodine step aerobiku bol v priemere 6455 nameraných krokov. Suma pulzov na oboch hodinách bola približne rovnaká. Priemerné hodnoty na taebe boli 9957 pulzov za hodinu a na step aerobiku sme namerali 9928 pulzov srdca. Ich fyziologická účinnosť závisí nielen od inštruktora a jeho vedenia hodiny, ale hlavne od individuálneho prístupu.

Tab.1: Priemerné hodnoty počtu krokov a sumy pulzov pri jednotlivých aerob. činnostiach

Meno	Aerobik		Step aerobik		Taebo		Spinning		Fitlopty	
	Počet krokov	Suma pulzov	Počet krokov	Suma pulzov	Počet krokov	Suma pulzov	Počet krokov	Suma pulzov	Počet krokov	Suma pulzov
Silvia	*4596*	**7595**	*6629*	**10000**	*3542*	**10067**	*15104*	**8667**	*2867*	**7080**
Jana	*4289*	**7320**	*6193*	**9890**	*3513*	**9899**	*12212*	**8257**	*2840*	**6905**
Maja	*4380*	**7379**	*6503*	**9897**	*3449*	**9990**	*13550*	**8309**	*2860*	**7065**
Alena	*4458*	**7498**	*6496*	**9925**	*4510*	**9873**	*14300*	**8367**	*2870*	**7102**

FYZIOLOGICKÁ ÚČINNOSŤ POHYBOVÝCH PROGRAMOV

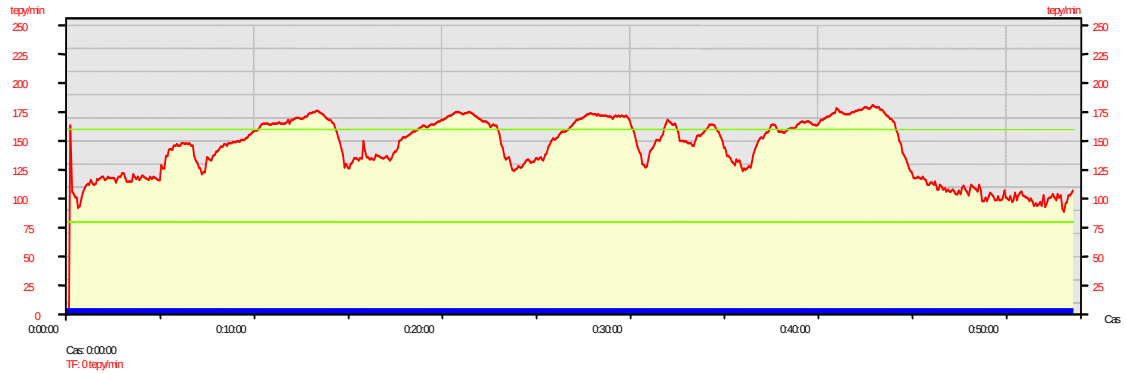
Meraná intenzita zaťaženia na hodinách aerobiku, step aerobiku, fitloptách a spinningu a taebe, nezáležala len od tempa hudby a pohybových prvkov inštruktorky, ale aj od vynaloženého úsilia cvičeniek. Intenzitu zaťaženia sme zisťovali u štyroch cvičeniek na piatich rôznych formách aerobiku po tri až štyri krát približne dva mesiace.

Tab.2: Minimálne, maximálne, priemerné hodnoty PF a percentuálne zastúpenie priemerných hodnôt PF v jednotlivých zónach u cvičeniek

Obsah	Min.	Max.	Priemer	Vymedzená aerobná zóna (%)			
				pod	v	nad	max
Aerobik	125-165	156-185	157-168		78,5	21,5	
Step	123-162	163-185	157-177		41,3	51,6	7,1
Fitlopta	70-110	125-160	93-140	7,7	92,3		
Spinning	148-163	160-190	153-186		48,5	47,7	3,8
Taebo	120-158	163-192	158-193		41, 8	49,3	8,9

Pri vyhodnocovaní nameraných údajov sme zistili že, percentuálne pri cvičení aerobiku cvičenky boli 78,5% v aerobnej zóne, nad zónou 21,5% a do maxima aerobného pásma sa cvičenky nedostali (tab.2). Pri tomto druhu aerobiku mali dievčatá najmenšie individuálne rozdiely v srdcovej frekvencii, čo je dané prístupom cvičeniek. Priemerné pulzové zaťaženie aerobiku medzi cvičenkami bolo 157-168 pulzov/minútu. Podľa zistených výsledkov sa potvrdili naše predpoklady, že intenzita zaťaženia aerobiku, spomedzi našich skúmaných foriem aerobiku bude na štvrtom mieste. Predpoklady o tom, že cvičenky v rekreačnej telesnej výchove budú na hodine aerobiku v aerobnom pásme 75% sa potvrdili a dokonca prevýšili aj naše očakávanie vysokým nasadením pri cvičení tanečného aerobiku.
Získané údaje intenzity zaťaženia na hodine aerobiku sú zaznamenané na obr.1.

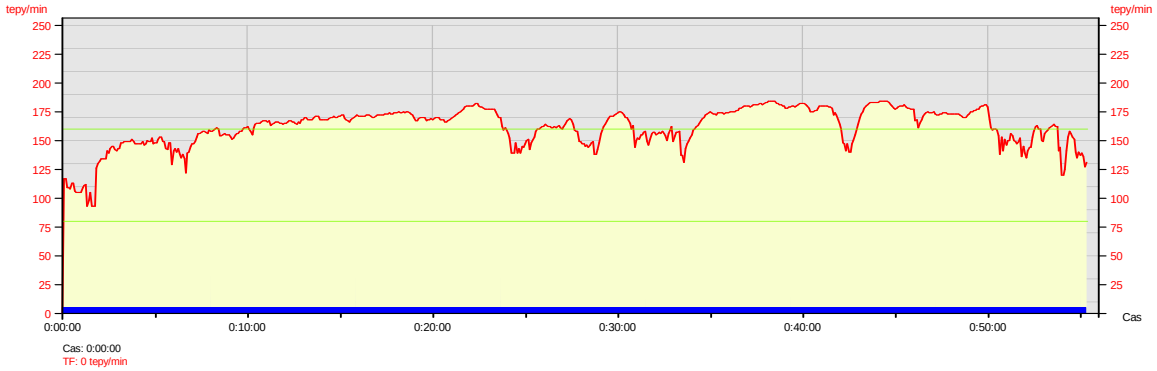
Obr.1: Záznam srdcovej frekvencie na hodine aerobiku



Druhé najlepšie namerané hodnoty intenzity zaťaženia v priemere boli dosiahnuté na hodine step aerobiku. Hodina bola ovplyvnená hudbou a tiež 30cm stupienkom, ktorý bol pre každého štandardný. Stupienok určil všetkým probandkám výšku výstupu a tým aj

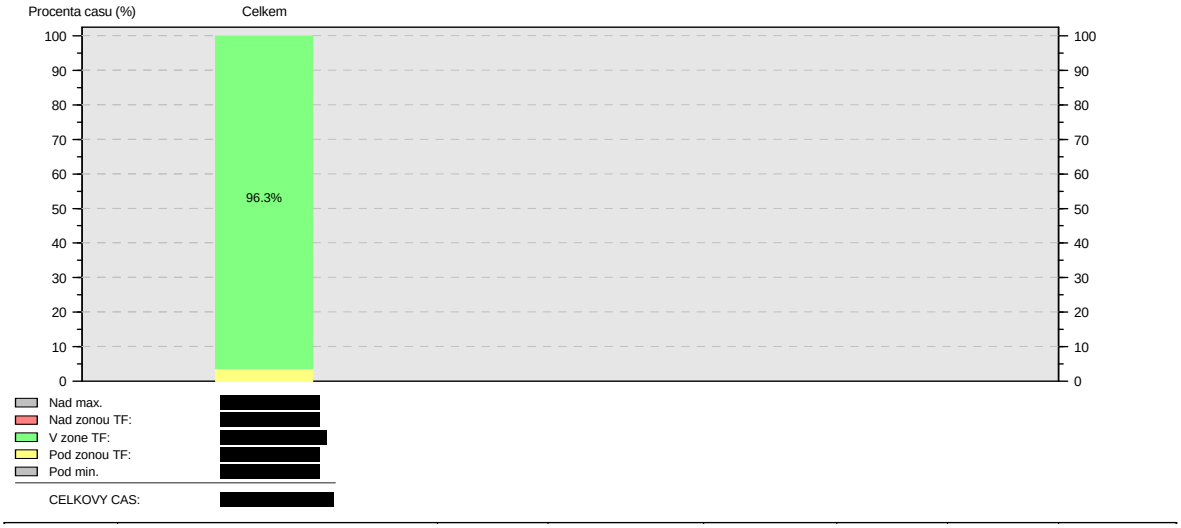
dĺžku kroku. V priemere sa percentuálne v aerobnej zóne nachádzalo 41,3% nad zónu sa dostalo 51,6% a v maxime aerobnej zóny cvičilo 7,1%. Intenzita zaťaženia step aerobiku sa dostala v priemere na srdcovú frekvenciu 157-177 úderov/minútu.

Obr.2: Záznam pulzovej frekvencie na hodine step aerobiku



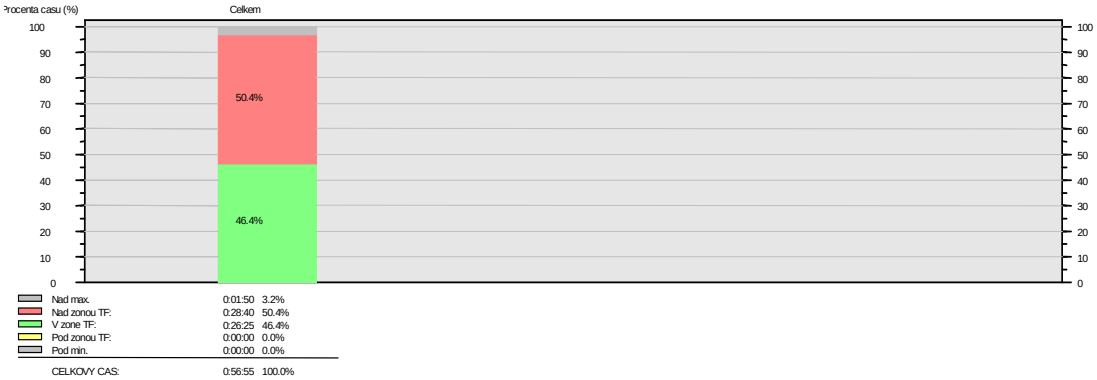
Druhé najlepšie namerané hodnoty intenzity zaťaženia v priemere boli dosiahnuté na hodine step aerobiku. Hodina bola ovplyvnená hudbou a tiež 30cm stupienkom, ktorý bol pre každého štandardný. Stupienok určil všetkým probandkám výšku výstupu a tým aj dĺžku kroku. V priemere sa percentuálne v aerobnej zóne nachádzalo 41,3% nad zónu sa dostalo 51,6% a v maxime aerobnej zóny cvičilo 7,1%. Intenzita zaťaženia step aerobiku sa dostala v priemere na srdcovú frekvenciu 157-177 úderov/minútu. Percentuálne znázornenie je hodiny step aerobiku je v grafe 2Predpokladali sme, že pri cvičení na fitloptách budú cvičenky iba 60% v aerobnom pásme z celkovej cvičebnej jednotky. Z percentuálneho hľadiska sme však zistili, že cvičenky na hodine cvičenia s fitloptami boli v aerobnom pásme až 92.3% a v priemere 7,7% boli pod aerobnou zónou. Intenzita zaťaženia cvičenia na fitloptách sa priemerne pohybovala v rozmedzí od 93-140 pulzov/minútu, čo nám udáva aj najväčšie rozdiely v priemerných hodnotách SF. Intenzita zaťaženia cvičenia na fitloptách, záleží od vynaloženého úsilia pri cvičení. Podľa nášho názoru sú dosiahnuté výsledky výborne. Cvičenky sa na tejto hodine nachádzali najdlhšie v aerobnej zóne, čo v rekreačnej telesnej výchove splnilo kritéria vyučovacej jednotky. Aj keď táto hodina má prevažne zdravotný charakter, môžeme tieto cvičenia na lopte zaradiť medzi kondičné. Percentuálne znázornenie jednej z hodín cvičenia na fitlopte v grafe 3.

Graf 3: Percentuálne znázornenie cvičenia s fitloptami



Z našich nameraných údajov sme zistili, že na hodine jazdy na spinningu dosiahli cvičenky v priemere tretie najvyššie hodnoty pulzovej frekvencie. To nepotvrdilo naše predpoklady, že spinningová hodina bude svojou intenzitou zaťaženia pre cvičenky najnáročnejšia. Bolo to ovplyvnené aj nastavením si veľkosti záťaže na bicykli, ktoré si nastavili cvičenky na začiatku hodiny individuálne. Priemerné hodnoty sa pohybovali okolo 153 – 186 pulzov/minútu. Z percentuálneho vyhodnotenia sme zistili, že cvičenky boli na základe dosiahnutých hodnôt pulzovej frekvencie v aerobnej zóne 4á,5% , nad aerobnou zónou boli 47,7% a nad maximom sa nachádzali 3,8% cvičeniek z celkového cvičebného času (Graf 4). Z uvedených výsledkov môžeme konštatovať, že táto hodina patrí medzi kondičné hodiny a jej náročnosť si môže zvoliť každý sám, podľa svojich možností a schopností.

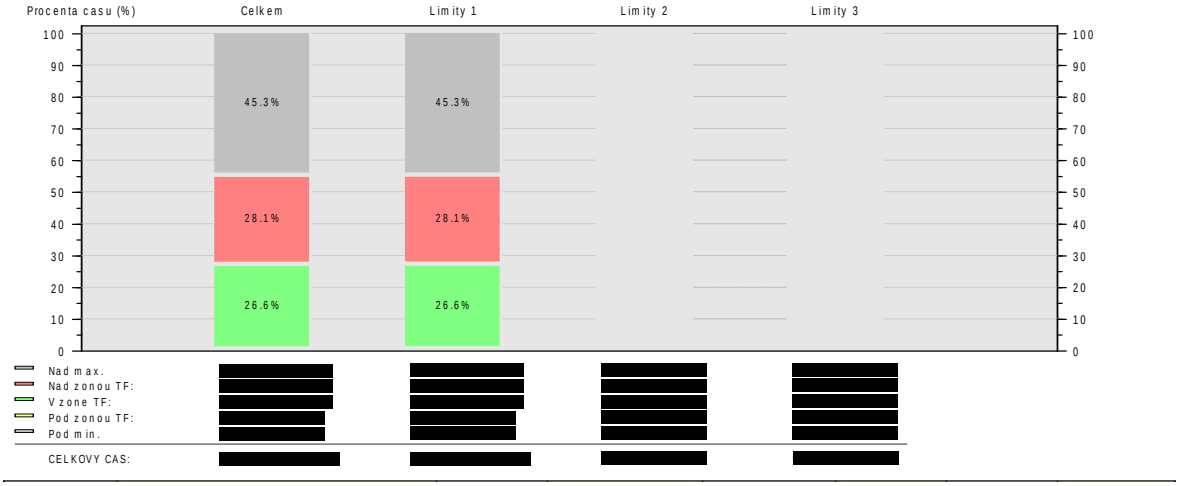
Graf 4: Percentuálne znázornenie jazdy na spinningu



Pri vyhodnocovaní nameraných údajov sme zistili že, percentuálne pri cvičení taeba cvičenky boli 41,8% v aerobnej zóne, nad zónou 49,3% a do maxima aerobnej zóny 8,9 % (tab.2) a mali prvé najvyššie hodnoty pulzovej frekvencie. Priemerné pulzové zaťaženie v taebe medzi cvičenkami bolo 158-193 pulzov/minútu. Podľa zistených výsledkov sa nepotvrdili naše predpoklady, že intenzita zaťaženia taebo, spomedzi našich

skúmaných foriem aerobiku bude na treťom mieste. Predpoklady o tom, že cvičenky v rekreačnej telesnej výchove budú na hodine taeba v aerobnom pásme 75% sa nepotvrdili a dokonca prevýšili aj naše očakávanie vysokým nasadením pri cvičení taebo combo. Sú to v porovnaní s ostatným formami najvyššie výsledky čo môže byť spôsobené zlým, nepravidelným dýchaním cvičeniek.

Obr. 5: Percentuálne znázornenie cvičenia na taebe



ZÁVERY VÝSKUMU

Na základe zistených výsledkov môžeme konštatovať, že z pohľadu kondične orientovanej zdatnosti, hodiny rekreačnej telesnej výchovy zameranej na aerobik a jej formy, spĺňajú požiadavky aerobného tréningu. Ich fyziologická účinnosť závisí nielen od vedenia hodiny inštruktorom, ale hlavne od individuálneho prístupu cvičeniek k vykonávanej pohybovej činnosti.

U cvičeniek sme zistili najvyššiu intenzitu zaťaženia na hodine taeba, potom step aerobiku, spinningu, aerobiku a fitloptách.

Najnižší počet krokov sme zaznamenali na hodine fitlôpt, ale hodnoty PF sa pohybovali v aeróbnom pásme v porovnaní s inými formami najdlhšie.

Najvyšší počet krokov bol zaznamenaný na hodine spinningu, ale tú sme na základe výsledkov sledovania PF zaradili na tretie miesto intenzity zaťaženia.

SUMMARY

In this article, the autors monitor heart rate and assess the level of load in 4 people aged 20 – 30 when during the aerobic exercises: aerobic, spinning, fitbals, tae – bo a step aerobic. The data were collected by Polar sporttester, type Vantege NV, which enables us to collect the RR intervals. From the evaluation the method of short time data collection was used (120 – 180 beat per min.) According to our the HRV seems to be suitable for checking and assessment of moving activities in nontrained and trained populatin and selected group.

LITERATÚRA

1. Lenková, R. – Skladaný, J. 2002 : Fyziologická účinnosť rôznych druhov aerobiku na hodinách TV FHPV PU. In: Studia ART ET SPORT. Telesná výchova a šport. s. 188-198, FHPV PU v Prešove. ISBN 80-8068-105-8.
2. Skladaný, J. – Lenková, R. 2002. Monitorovanie spontánne volenej úrovne zaťaženia v rekreačnom behu. In: Telesná výchova a šport. No 3, s. 28 – 31 ISSN 1335-2245

3. Lenková, R.: Vplyv pohybových programov aerobiku na motorické, funkčné a somatické zmeny organizmu vysokoškoláčok, FTVŠ UK Bratislava, 2000
4. Štulrajter,V., Záhorec,J.: Pulzová frekvencia ako základný ukazovateľ intenzity zaťaženia v cykloturistike a pešej turistike. Tel.Vých.Šport,9,1999,1 str.20-25.

LIPIDOVÝ PROFIL A RIZIKOVÉ FAKTORY KARDIOVASKULÁRNYCH OCHORENÍ ŠTUDENTOV TECHNICKÉHO ZAMERANIA.

Bibiana ŠTEFANKOVÁ, Mirianna BRTKOVÁ, * Ján BALLA
Fakulta športu Prešovskej univerzity v Prešove, *ADL s.r.o. Prešov, Slovakia

SÚHRN
Hlavným cieľom predloženej práce bolo zistiť výskyt rizikových faktorov kardiovaskulárnych ochorení u vysokoškolákov technického zamerania. U študentov sme vyšetrili základné antropometrické ukazovatele, lipidový profil, hodnotu krvného tlaku a dotazníkovou metódou sme sledovali kvalitu životosprávy zameranú na rizikové faktory zdravia a výskyt závažných civilizačných ochorení v rodinnej anamnéze. Z analýzy nami zistených výsledkov vyplýva, že
medzi vysokoškolákmi sú rizikoví jedinci s nepriaznivým lipidovým profilom, s nadváhou až obezitou a s nedostatkom pohybovej aktivity. Pozitívnym zistením je nízky výskyt fajčiarov a taktiež prevažne len príležitostná konzumácia alkoholu. Najčastejšie sa vyskytujúcim civilizačným ochorením v rodinnej anamnéze bol vysoký krvný tlak a cukrovka.

Kľúčové slová: krvné lipidy, rizikové faktory kardiovaskulárnych ochorení, civilizačné ochorenia, vysokoškoláci

ÚVOD

Hlavnou príčinou kardiovaskulárnych ochorení (KVCH) a vysokej úmrtnosti v rozvinutých krajinách sveta je ateroskleróza cievnej steny a jej komplikácie. Pretože aterosklerotický proces sa začína už vo veľmi mladom veku, jeho prevencia, zahŕňajúca detekciu a ovplyvnenie rizikových faktorov, by sa mala začať tak skoro, ako je to len možné. Preto je odhalenie prítomnosti hlavných rizikových faktorov u mladých dospelých dôležitým cieľom dlhodobej prevencie (Jurkovičová,2005). Okrem individuálnych vlastností každého jedinca má na výskyt kardiovaskulárnych ochorení najväčší vplyv životný štýl, t.j. výskyt modifikovateľných rizikových faktorov. K najvýznamnejším patrí dyslipoproteinémia (DLP), vysoký krvný tlak, fajčenie, nadváha až obezita, nedostatok fyzickej aktivity, nadmerná konzumácia alkoholu a nesprávna výživa. Najzávažnejším a najčastejším klinickým dôsledkom dlhotrvajúcej DLP je predčasná manifestácia ischemickej choroby srdca (ICHS). Z tohto dôvodu nás zaujímal lipidový profil a životný štýl súčasných vysokoškolákov a výskyt závažných civilizačných ochorení v ich rodinách. Práca prezentuje čiastkové výsledky výskumnej úlohy VEGA č. 1/363306, ktorá je zameraná na diagnostiku zdravotného stavu, funkčnej zdatnosti a vybraných determinantov zdravia u vysokoškolákov s rôznou pohybovou aktivitou.

METODIKA

Výskumnú vzorku tvorili študenti 1. ročníka Fakulty výrobných technológií Technickej univerzity v Košiciach so sídlom v Prešove (FVT) v počte 65 (vek x = 20,2). Výskum bol realizovaný v zimných semestroch dvoch akademických rokov 2006/2007 a 2007/2008.
U probandov sme vyšetrili základné antropometrické ukazovatele: telesnú výšku a telesnú hmotnosť, vypočítali sme body mass index (BMI) a percento tuku meraním hrúbky

kožných rias kaliperom na desiatich miestach tela (Pařízková,1962). Z parametrov lipidového statusu sme v spolupráci s akreditovaným laboratóriom ADL s.r.o. štandardizovanou metodikou podľa ISO IEC 17025:2005 stanovili celkový cholesterol (TC), triacylglyceroly (TAG) a HDL cholesterol (HDL-CH , lipoproteíny o vysokej hustote). LDL cholesterol (LDL-CH, lipoproteíny o nízkej hustote) sme vypočítali podľa Friedewalda (LDL = TC – (HDL + TG/2,2). Index aterogenity (AI) pre posúdenie rizika ateroskleózy (hodnota do 3 predstavuje nízke riziko, hodnota 3-4 znamená miernu pravdepodobnosť vzniku AS) sme vypočítali podľa vzorca (TC–HDL)/HDL. Krvný tlak sme merali štandardným spôsobom digitálnym prístrojom Omron. Dotazníkovou metódou sme sledovali kvalitu životosprávy študentov so zameraním na rizikové faktory zdravia (pravidelnosť stravovania, konzumáciu alkoholu, fajčenie, pohybovú aktivitu) a rodinnú anamnézu zameranú na výskyt civilizačných ochorení, konkrétne na vysoký krvný tlak (TK), nádorové ochorenie zhubného charakteru, diabetes mellitus (cukrovka), infarkt myokardu (IM) pred 55rokom života, IM pred 65 rokom života, cievnu mozgovú príhodu (CMP) pred 55 rokom života, CMP pred 65 rokom života a úmrtie pred 65 rokom v rodinách študentov, t.j. u otca a matky, ich súrodencov a u starých rodičov. Získané údaje sme vyhodnotili základnými metódami matematickej štatistiky (aritmetický priemer, smerodajná odchýlka, percento).

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Základná antropometrická charakteristika a lipidový profil študentov FVT sú uvedené v tabuľke 1, z ktorej vyplýva, že priemerné hodnoty telesnej výšky a hmotnosti súčasných študentov FVT sú vyššie ako uvádza Seliger (1976) u bežnej populácie rovnakého veku v rámci Medzinárodného biologického programu (IBP). Intraindividuálna analýza sledovaného súboru odhalila 16 jedincov s hodnotami BMI nad 25% (nadváha), čomu zodpovedá aj namerané percento tuku v rozmedzí 20-25%. Títo jedinci tvorili 24,6% z celkového počtu. Traja študenti (4,6%) s hodnotami BMI tesne nad 30 sa nachádzali na hranici mierneho stupňa obezity. U týchto jedincov sme zistili hodnoty percenta tuku v rozmedzí 23 až 27% a u dvoch aj zvýšené hladiny LDL-CH.

Tab.1 Základné antropometrické a lipidové parametre študentov Fakulty výrobných technológií (FVT)

Ukazovatele	**Súbor FVT n = 65 vek x= 20,2**	
	x	**s**
TV (cm)	178,3	5,9
TH (kg)	75,4	12,1
BMI	23,7	3,23
% tuku	16,9	5,0
*Celkový cholesterol (TC)	3,93	0,76
*Triacylglyceroly (TAG)	0,93	0,42
*HDL cholesterol (HDL)	1,39	0,26
*LDL cholesterol (LDL)	2,22	0,69
Aterogénny index (AI)	1,90	0,66

Legenda
TV – telesná výška TH – telesná hmotnosť BMI – $kg.m^{-2}$ x – aritmetický priemer
s – smerodajná odchýlka * $mmol.l^{-1}$

Priemerné hodnoty sledovaných lipidových parametrov sú u jedincov nášho súboru na úrovni odporúčanej pre zdravú populáciu rovnakého veku. Podľa záverov viacerých štúdií optimálna hladina celkového cholesterolu (TC) u mužov do 30 rokov je nižšia než 4,66 $.10^{3}$ $mol.l^{-1}$ (Ginter,1992). Intraindividuálna analýza sledovaného súboru odhalila jedincov s rizikovými hodnotami TC a indexu aterogenity (AI). Zvýšené hladiny TC nad 4,66. 10^{3} $mol.l^{-1}$ sme zaznamenali u 13 študentov (20%). Mnohé práce poukazujú nato, že pri odhade rizika aterosklerózy (AS) nie sú rozhodujúce absolútne hodnoty jednotlivých krvných lipidov a lipoproteínov, ale vzájomný pomer aterogénnych frakcií (TC a LDL-CH) a antiaterogénnej frakcie HDL-CH. V sledovanom súbore sme u 5 študentov (7,7%) zistili hodnoty AI v rozmedzí 3-4, čo predstavuje miernu pravdepodobnosť vzniku AS.

Nízka koncentrácia HDL cholesterolu je samostatným nezávislým rizikovým faktorom predčasnej ICHS. Žiaduca koncentrácia HDL –CH je >1,0$mmol.l^{-1}$.V našom súbore túto hodnotu nedosiahli 2 jedinci (3%) a ďalší 7 (10,7%) mali hodnoty v rozmedzí 1,0 - 1,1$mmol.l^{-1}$. V tejto súvislosti treba podotknúť, že piati z týchto jedincov mali súčasne aj nízke hladiny TC aj LDL –CH a len u dvoch študentov sme zaznamenali zvýšené hladiny LDL-CH. Zvýšenie HDL cholesterolu nad 1,6$mmol.l^{-1}$ je tzv. negatívnym rizikovým faktorom, ktorý znižuje kardiovaskulárne riziko. V našom súbore hladinu HDL -CH nad 1,6$mmol.l^{-1}$ dosiahlo16 probandov (24,6%), medzi ktorých patrí aj jedinec s najvyššou hladinou HDL –CH 1,94$mmol.l^{-1}$ pri celkovo zvýšenom cholesterole 6,1$mmol.l^{-1}$. Zvýšená koncentrácia LDL –CH je najvýznamnejším rizikovým faktorom AS a ICHS. Z hľadiska prevencie IM a cievnych mozgových príhod platí v tomto prípade zásada „ čím nižší, tým lepší“ (Cannon, 2005). Za optimálnu hladinu LDL –CH sa považuje hodnota pod 2,6 $mmol.l^{-1}$. V našom súbore sme zaznamenali u 15 probandov (23%) zvýšenú hodnotu LDL-CH, z toho až 12 študenti mali hodnoty LDL –CH nad 3 $mmol.l^{-1}$. So zvyšujúcou sa hladinou TAG rastie aj kardiovaskulárna úmrtnosť, nezávisle od hladiny HDL-CH. Podľa Panelu pre liečbu dospelých (NCEP ATP III) za normálnu hladinu TAG sa považuje hodnota 1,7 $mmol.l^{-1}$ **(**Filipová, 2006).V našom súbore vyššiu hladinu dosiahli 4 študenti (6,1%).

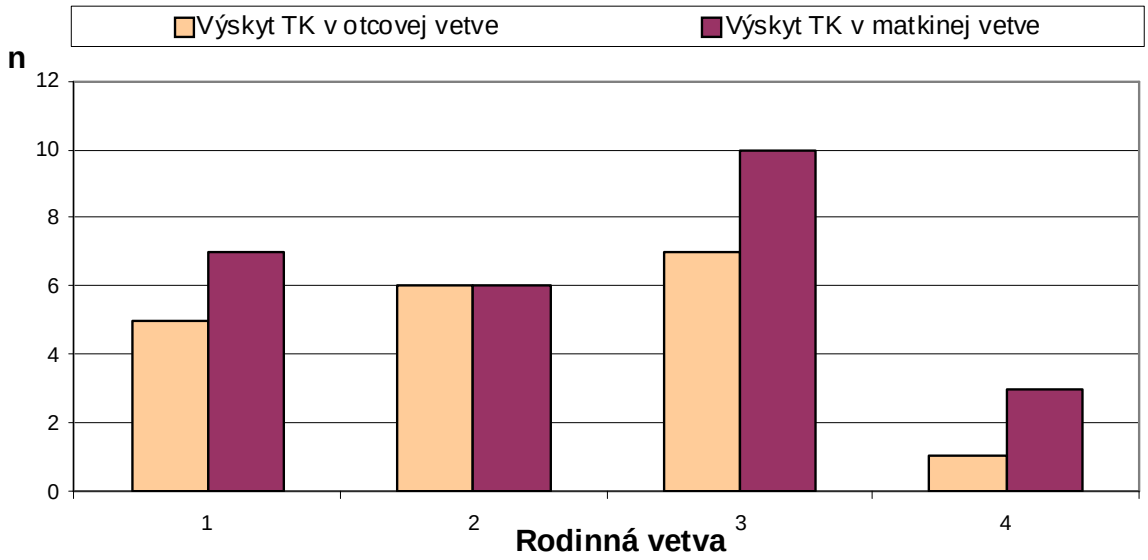
Ďalším sledovaným ukazovateľom z hľadiska rizika ICHS bola hodnota krvného tlaku. Ani u jedného probanda sme nezistili hraničnú alebo zvýšenú hodnotu krvného tlaku.

Našu pozornosť sme zamerali taktiež na zistenie kvality životosprávy súčasných vysokoškolákov. Fyzická inaktivita jednoznačne patrí k rizikovým faktorom KVCH. Pohybová aktivita má nielen priamy protektívny účinok na kardiovaskulárny systém, ale aeróbne cvičenie taktiež priaznivo ovplyvňuje lipidový status (znižuje hladiny LDL-CH a TAG, zvyšuje HDL-CH). Vzostup HDL cholesterolu nastáva v priebehu asi 2 mesiacov pri aeróbnom cvičení v trvaní 30 minút 3xtýždenne, pričom taktiež klesá LDL cholesterol. Je optimálne, ak fyzická aktivita trvá 20-30 minút 4-5x týždenne, alebo 45-60 minút 2-3x týždenne. V našom súbore sa z celkového počtu 65 študentov aktívnemu športu – tancu venoval len jeden študent. Najčastejšie vykonávanou rekreačnou pohybovou činnosťou boli prechádzky, futbal a bicyklovanie. Takmer polovica študentov sa pohybovej aktivite venuje nepravidelne, väčšinou len dve hodiny týždenne. Je zarážajúce, že 10 študentov (15,4%) nevykonáva žiadnu pohybovú aktivitu. Na druhej strane 21,4% študentov uviedlo, že sa aktívnemu pohybu venujú v rozsahu 4 až 5 hodín týždenne. Takmer polovica študentov sa stravuje pravidelne, väčšina konzumuje jedlo 4-5xdenne, čo zodpovedá požiadavkám zdravej výživy. Až 2/3 študentov sa vôbec alebo len občas stravujú v školskej jedálni.

Pitie kávy v bežných dávkach nemá vplyv na krvné lipidy**.** V našom súbore 63,1% študentov kávu vôbec nepije a ostatní len príležitostne, čo súvisí pravdepodobne s tým, že ide o mužov, medzi ktorými konzumácia kávy nie je tak rozšírená. Fajčenie je jedným z hlavných rizikových faktorov nielen pre ICHS, ale aj pre CMP a má svoj negatívny

vplyv aj na krvné lipidy, znižuje totiž koncentráciu HDL cholesterolu. V našom súbore abúzus nikotínu priznalo 7 jedincov (10,8%) so začiatkom fajčenia v 14 rokoch, z toho dvaja udali spotrebu cigariet vyššiu než 15ks denne. Z týchto študentov len jeden fajčiar mal nepriaznivý lipidový profil so zvýšenou hladinou TC, LDL-CH a AI. Pozitívnym zistením je, že polovica študentov vôbec nefajčí a ostatní si zapália len príležitostne. Vplyv konzumácie alkoholu na krvné lipidy a na mortalitu je kontroverzný. Alkohol na jednej strane znižuje kardiovaskulárnu mortalitu tým, že v malých dávkach zvyšuje HDL cholesterol, na druhej strane vo vyšších dávkach (u disponovaných osôb i v malých dávkach) často indukuje sekundárnu DLP. V konzumácii alkoholu prevažovali príležitostní konzumenti (81,5%), najmä piva a destilátov, častú konzumáciu alkoholu priznali 5 študenti (7,7%), traja z nich sú zároveň fajčiari. V súbore sa taktiež nachádzali jedinci, ktorí alkohol vôbec nekonzumujú (10,8%).
Súčasťou dotazníka bola rodinná anamnéza zameraná na výskyt civilizačných ochorení. 26 študentov (40%) neuviedlo výskyt žiadneho z uvedených ochorení, čo môže byť spôsobené jednak neznalosťou rodinnej anamnézy a jednak skutočnosťou, že v rodine sa skutočne žiadne z uvedených ochorení nevyskytuje. Výraznejšia rodinná dispozícia sa v našom súbore týkala len vysokého krvného tlaku (obr.1) a cukrovky (obr.2). Výskyt vysokého TK sme zaznamenali nielen u starých rodičov, ale aj u rodičov probandov, pretože ide o ochorenie nielen stareckého, ale aj dospelého veku, kým cukrovka sa vyskytovala hlavne u starých rodičov a celkovo viac v otcovej vetve. Výskyt týchto civilizačných ochorení má neustále stúpajúci trend, posúva sa do mladších vekových kategórií a predpokladá sa, že mnohí jedinci ani nevedia, že ich majú. Nižšie zastúpenie mali nádorové ochorenia (8 prípadov) a komplikácie AS a vysokého krvného tlaku (CMP len u 2 členov rodiny pred 65 rokom života a IM u 18 príbuzných). Úmrtie pred 65 rokom života sa vyskytlo u 15 členov rodiny.

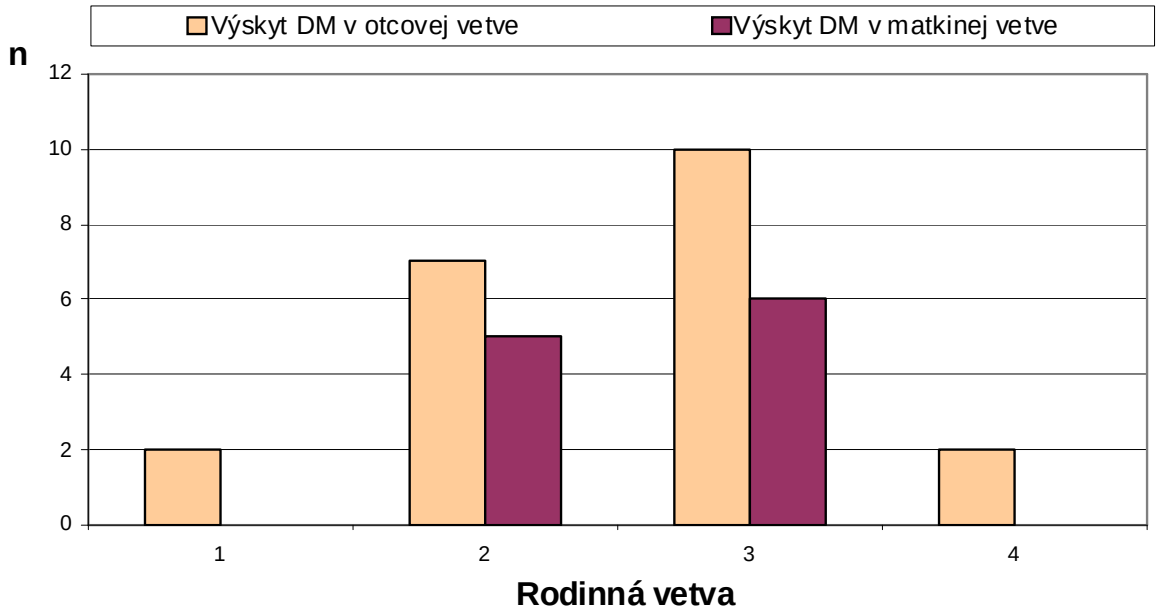
Obr. 1 Výskyt vysokého krvného tlaku (TK) v rodinnej anamnéze



Legenda platí pre všetky obrázky

1 otec a matka 2 starý otec 3 stará matka 4 súrodenci otca matky

Obr. 2 Výskyt cukrovky (DM) v rodinnej anamnéze



ZÁVER

Záverom môžeme konštatovať, že z hľadiska rizika kardiovaskulárnych ochorení aj v populácii vysokoškolákov sa nachádzajú jedinci s rizikovými faktormi, najmä s nadmernou telesnou hmotnosťou, nepriaznivým lipidovým profilom a nedostatkom pohybovej aktivity. Práve pravidelná pohybová aktivita môže zabrániť pozorovanému vzostupu telesnej hmotnosti u mladých jedincov s pribúdajúcim vekom, s následnými metabolickými zmenami a usudzuje sa, že pravidelné cvičenie môže spomaľovať vývoj aterosklerózy (Lee, Paffenbarger, 2001). V tejto súvislosti je potrebné dodať, že v populácii vysokoškolákov technického zamerania nie je dostatočne vyhradený priestor na propagáciu zdravého životného štýlu a kompenzáciu prevažne mentálneho zaťaženia, s čím súvisí aj zjavná disharmónia medzi mentálnou a somatickou stránkou výchovy, čo vedie k neželateľnému poklesu pohybovej aktivity a nárastu rizikových faktorov zdravia.

LITERATÚRA

Cannon, P.,CH (2006) Ideální koncentrace cholesterolu. Čím nižší, tým lepší. JAMA-CS, 2006, roč.14,č.2,str. 139-141.
Filipová, S. (2006) Aktualizácia lipidového konsenzu-2. Cardiology, 15(6),str.313-316.
Ginter, E (1992) Hladina plazmatického cholesterolu a ischemická choroba srdca: nové poznatky a nové prístupy. Bratislavské lek.listy, 93,1992,2, s.67-75.
Juríčková, J.(2005) Vieme zdravo žiť? UK Bratislava. ISBN 80-223-2132-X, s.32,33,41,42.
Lee, I., Paffenbarger, R.S. (2001). Preventing coronary heart disease. The role of physical activity. Phys. Sportmed,29(2).
Pařízková, J. (1962) Rozvoj aktívnej hmoty a tuku u detí a mládeže. Praha,SZN

Seliger, V., Máček, M., et al. (1976). Výsledky měření ukazatelů fyzické zdatnosti populace ČSSR ve věku 12-55 r. I. Charakteristika souboru. Teorie a praxe tělesné výchovy 24(8), str. 328-333.

LIPID PROFILE AND RISK FACTORS FOR CARDIOVASCULAR DISEASE IN STUDENTS WITH TECHNICAL ORIENTATION

SUMMARY

The main aim of the contribution was to record the incidence of risk factors for cardiovascular disease in university students of technical orientation. We examined the basic anthropometric parameters, lipid profile, blood pressure and also monitored the quality of nutrition related to health risk factors and incidence of serious civilization diseases in the family anamnesis. The findings have shown that some subjects of the studied sample displayed unfavourable lipid profile, overweight and even obesity and physical inactivity. The obtained results have revealed low incidence of smokers and occasional alcohol consumption. The most frequent civilization disease within the family anamnesis has been the blood pressure and diabetes mellitus.

Key words: blood lipids, risk factors for cardiovascular disease, civilization disease, university students

CESTA K TRENÉRSTVÍ

Vladimír JŮVA, Bohumíra LAZAROVÁ, Kristýna TOMKOVÁ
Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, Brno, Česká republika

RESUMÉ
Trenérství, jež tvoří klíčovou součást sportu na všech úrovních, představuje profesi rozličných podob, která od svých vykonavatelů vyžaduje nejen široké odborné znalosti, ale také osobnostní předpoklady, sociální dovednosti a vlastní hlubokou sportovní empirii. Pro profesní rozvoj sportovního trenéra jsou důležité okolnosti, které určily jeho cestu ke sportu a především k vlastnímu trenérství. Příspěvek vymezuje vybrané koncepce trenérské profese a okolnosti spojené s nástupem do této profese. Teoretické pojednání je doplněno o výsledky empirického šetření zaměřeného na okolnosti cesty ke sportu a k trenérství.

Klíčová slova:
Sportovní trenér, profese trenéra, empirický výzkum, cesta ke sportu, cesta k trenérství.

1. ÚVOD

Trenérství představuje klíčovou součást sportu na všech úrovních. Zvláště v intencích soudobých stále častějších negativních socializačních dopadů sportu na mladou generaci vystupuje do popředí trenér (soutěžního i rekreačního sportu) jako profesionál, jenž má vedle maximálního rozvoje sportovní výkonnosti svých svěřenců přispět i k jejich pozitivní socializaci a osobnostnímu rozvoji. Trenérské působení tak provázejí stále širší sociální dopady i očekávání – trenér má vystupovat nejen jako odborník ve své specifické sportovní oblasti, ale současně i v roli pedagoga i poradce na cestě životem svěřených sportovců. Svým jednáním má trenér také přispívat ke kultivaci komplexního sportovního prostředí.

Podobně jako u dalších sociálně orientovaných profesí (např. u učitelství) představují i u trenérství jeden z klíčových momentů okolnosti, jež přivedly budoucí pracovníky k jejich odborné oblasti – v našem případě trenéry k aktivnímu sportování (rekreačnímu nebo závodnímu) a především k trenérství. Příspěvek vymezuje vybrané koncepce trenérské profese a okolnosti spojené s nástupem do této profese. Teoretické pojednání je doplněno o výsledky empirického šetření, jež proběhlo na jaře roku 2008 a které se zaměřilo mj. na okolnosti cesty ke sportu a k trenérství u vybraného vzorku sportovních trenérů.

2. CHARAKTERISTIKA TRENÉRSTVÍ

Sportovní trenérství se za více jak sto let své existence stalo specifickou profesí, jejíž role a poslání se modifikuje v souvislosti s měnící se podobou sportovního světa. Sportovní trenér představuje odborníka, který organizuje, zajišťuje a především vede trénink sportovců. Současný sport na něj klade stále vyšší nároky, které se týkají velmi širokých odborných znalostí, jež musí trenér aplikovat především při plánování a vedení sportovního tréninku, jeho vůdcovských, strategických a taktických schopností a současně i jeho pedagogické odpovědnosti vůči svěřeným sportovcům, celému sportovnímu klubu i vůči sobě samému.

Analýzy vysokoškolského studia sportovního trenérství v Evropě vyústily v konstatování (Petry; Froberg; Madella 2006, s. 77), že v uvedené profesionální oblasti identifikujeme

dvě hlavní standardní profese, z nichž má každá dále dvě komponenty:
1) trenér orientovaný na osoby participující ve sportu
   a) trenér začátečníků (dětí, mládeže, dospělých)
   b) trenér rekreačních sportovců
2) trenér výkonnostně orientovaných sportovců
   a) trenér talentovaných sportovců (dětí, mládeže, dospělých)
   b) trenér profesionálních sportovců.

Pracovní aktivity sportovního trenéra vykazují značnou různorodost, což souvisí se širokým spektrem jeho zastávaných sociálních rolí (Svoboda 2003, s. 128, Côté 2006). Trenérská práce mívá řadu dimenzí, např. informátora, důvěrníka („terapeuta“), ukazňovatele, motivátora či vychovatele. Ve vlastní práci sportovní trenér vykonává především dva okruhy činností (Svoboda 2003, s. 137 an.). Jde o aktivity teoretické, které souvisejí s rozvojem jeho vzdělání v oblastech daného sportu, a dále např. ve fyziologii, biomechanice, psychologii, pedagogice. Druhou oblast tvoří aktivity interakční – praktické. Ty jsou markantní především při vedení tréninku, na soutěžích a jejich zhodnocení. Uvedenou druhou oblast velmi stručně, ale výstižně vymezuje Walshová (2007): Trenérská role představuje schopnost rozvíjet důvěru sportovce, hodnotit, řešit problémy a rozhodovat.

Bette (1984) již v 80. letech minulého století vymezil následující klíčové oblasti trenérství:
1) Přístupy zaměřené na kritéria trenérství
Zde sehrává zásadní roli vědecká koncepce trenérství, svébytné trenérské vzdělávání, specifický výkon zaměřený na „klienty“, schopnost kontroly výkonu a výcviku, etické a profesní sebeuvědomení samotných trenérů a jejich autonomie.
2) Přístupy zaměřené na jednání a úkoly trenérů
Východisko tvoří tzv. „profesní já“, jež souvisí s profesním étosem trenéra, s jeho profesním jazykem, s jeho kolegiálními vztahy a s jeho pevným vědeckým zázemím v teorii sportovního tréninku. Vlastní „repertoár jednání“ trenérů se skládá z řady dimenzí – především sociální (řízení, vedení, sociální vazba, …), dále interakční (regulování, pozitivní klima, zpětná vazba, humor, …), komunikační (porozumění řeči sportovců, umění dobře vysvětlovat, …) a koncepční (zahájení, ukončení, demonstrace, …) a v neposlední řadě i „zákulisní“ (např. organizování cest, zajištění ubytování, pomoc s domácími úkoly, hledání sponzorů, …).

V zahraniční koncepci trenéra (Jenkins, 2005, s. 162) se především zdůrazňují jeho:
1) přímé intervence (tzn. cílevědomé aktivity zaměřené na zvýšení výkonnosti),
2) podpůrné intervence (připravují a podporují intervence přímé, jako např. plánování),
3) omezené řízení (pokusy o zvládání situačních faktorů s cílem optimalizovat podmínky sportovců a tréninku) a
4) strategická koordinace (dlouhodobé zajištění tréninkového procesu vzhledem na dané cíle).

V uvedeném pojetí role trenéra vystupují do popředí dále jeho manažerské úkoly, které – v úzké symbióze s aktivitami ekonomickými či marketingovými – patří v českém prostředí (a to zvláště ve sportech minimálně ekonomicky saturovaných) ke zvláště aktuálním.

Pro vymezení trenérské profese je podstatné formulování jejích klíčových kompetencí. Schierz, Thiele a Fischer (2006, s. 229) je vymezují ve čtyřech základních oblastech:
1) Systémové kompetence se týkají trenérských způsobilostí jednat adekvátně v daných systémech, napříč těmito systémy a mnohdy i proti těmto systémům (např. v situacích,

kdy dochází k tlaku na porušování sportovní etiky).
2) Věcné kompetence se skládají z trenérských způsobilostí jednat účelně, přiměřeně, logicky a důsledně.
3) Sociální kompetence vymezují trenérovo srozumitelné a odpovědné jednání.
4) Osobnostní kompetence spočívají v trenérském jednání, jež respektuje tři předešlé skupiny kompetencí.

V posledních dekádách došlo k výraznému rozvoji trenérství, zkvalitnilo se trenérské vzdělávání a v některých zemích se vymezily národní trenérské standardy. Přesto se řada odborníků domnívá (např. Treutlein 2001, s. 455 an.), že trenérství dosud vykazuje pouze rysy povolání a nestalo se profesí. Uvedený stav souvisí s řadou faktorů:

- Absence profesní autonomie trenérů, jež vyplývá ze závislosti na laické veřejnosti a společenském očekávání.
- Společnost (především prostřednictvím médií) chápe trenéra jako veřejnou osobu a výsledky jeho práce redukuje pouze na úspěchy jemu svěřených sportovců.
- Zapojení trenérů do extrémního konkurenčního prostředí, kde ve své trenérské roli mohou být bez problémů nahrazeni sportovci bez odpovídajícího vzdělání.
- Absence trenérského etického kodexu v řadě zemí, popř. v mnoha sportovních odvětvích.
- Především v soudobém systému vrcholového sportu se trenéři často ocitají z hlediska svého chování ve složitých situacích a často musí řešit ostrý střet zájmů.
- Trenérova práce se odvíjí pod neustálým tlakem termínů (soustředění, závodů, testů, cestování atd.). Pro většinu trenérů tak bývá typický časový deficit a s ním související problémy se synchronizací jednotlivých pracovních úkolů.
- Trenérskou profesi problematizuje typické časové omezení pracovních kontraktů trenérů ve vrcholovém sportu.

Uvedený stručný přehled ukazuje, že podstata trenérství spočívá především v adekvátním sociálním jednání, jež vychází z aplikace hlubokých teoretických znalostí, z pedagogické odpovědnosti a z respektování základních principů sportovní etiky. Jde tedy o práci s lidmi, a tak se do vztahů k nim a do výkonu této profese promítá řada vlivů, zejména zkušenosti z vlastní sportovní dráhy a se svými trenéry.

3. REFLEXE OKOLNOSTÍ VSTUPU DO TRENÉRSKÉ PROFESE

Zatímco výzkum trenérské profese a trenérských kompetencí je zvláště v zahraničí v centru pozornosti řady odborníků, okolnostem, jež souvisí se vstupem do této profese, se nevěnuje výraznější zájem. Zmínky k tomuto tématu se nejčastěji objevují v souvislosti se dvěma problémy, s nedostatkem žen-trenérek a s vybranými otázkami trenérského vzdělávání.

V současných analýzách trenérství se stále častěji objevuje genderový přístup, jenž oprávněně upozorňuje na prvky diskriminace žen ve sportu, včetně malého zastoupení žen-trenérek. Absence žen-trenérek není typická jen pro českou sportovní realitu (Fasting; Knorre 2005; Sekot 2006, s. 20), ale i pro západní Evropu. Pohled na klišé ženských či mužských rolí výstižně vyjadřuje již název monografie Cachaye a Bahlkeové – „Trenér… to je holt jednoduše mužská záležitost“ (2004). Ke snížení diskriminace žen-trenérek má přispět rozvoj programů zaměřených na jejich získávání pro trenérství, podpora diskuse o uvedeném problému a obecně i rozvoj perspektiv trenérské profese (tamtéž, s. 307 an.).

Podstatu trenérského vzdělávání tvoří proces učení, v němž se budoucí (popř. současní) trenéři učí trénovat (Trudel; Gilbert 2006, s. 516). Uvedený proces probíhá zejména dvojí cestou:

1) systematické trenérské vzdělávání v rámci rozsáhlých (nejčastěji celostátních) programů (např. v USA Bílá kniha přesně vymezuje koncepci trenérského vzdělávání)
2) trenérské vzdělávání vycházející ze zkušeností a z reflexe vlastní praxe, pro které je typická životní dráha od aktivního sportovce, přes asistenta trenéra až k samostatně pracujícímu nebo hlavnímu trenérovi (tamtéž, s. 517 an).

V obou případech trenérské vzdělávání vychází z potřeb efektivního trenérského jednání a většinou se zaměřuje na začínající sportovní trenéry (Jenkins 2005, s. 163). Zvláště pro druhou koncepci trenérského vzdělávání jsou velmi důležité okolnosti vstupu do sportovní a trenérské kariéry, jejichž reflexe tvoří východisko rozvoje klíčových trenérských kompetencí.

4. VÝZKUMNÁ DATA K PROBLEMATICE CEST K TRENÉRSTVÍ

V květnu a červnu roku 2008 se uskutečnilo kvantitativní dotazníkové výzkumné šetření sportovních trenérů, které navázalo na získaná a zpracovaná data z předvýzkumu, jenž proběhl v roce 2006. Záměrem předvýzkumu bylo získat přehled o vybraných okolnostech vstupu do profese sportovního trenéra a působení v ní. Použitý dotazník „Cesta k trenérské profesi“ se na základě získaných zkušeností z předvýzkumu mírně modifikoval a distribuoval respondentům prostřednictvím pověřených osob v papírové a současně v elektronické verzi. Dotazník obsahoval čtyři hlavní části zaměřené na následující oblasti zkoumání: cesta trenérů ke sportu, cesta k trenérství, vzdělávání trenérů a profesní kariéra. Dostupný výzkumný vzorek tvořili studenti-trenéři Fakulty sportovních studií Masarykovy univerzity a další jimi oslovení trenéři ze sportovních klubů, sportovních škol apod.

Vzhledem k nízkému počtu respondentů i k povaze výzkumného vzorku uvádíme data pouze v procentuálním vyjádření (v některých případech jen v nominálních hodnotách) a současně si uvědomujeme rizika spojená se zobecňováním získaných údajů. Výsledky uskutečněného empirického šetření chápeme především jako východisko pro další výzkumy kvantitativního i kvalitativního charakteru, které budeme provádět v následujících letech. Předpokládáme jejich rozšíření jednak teritoriálně (v této souvislosti se ověřuje anglická verze použitého dotazníku) a především ve vztahu k vybraným sportům. Ve spolupráci s doktorandy našeho pracoviště se rozbíhají analogická šetření zaměřená mj. na trenéry atletiky, sjezdového lyžování, veslování a šermu a současně na trenéry rekreačního sportu (cvičitele), a to v rámci České republiky a dalších vybraných států (např. USA, SR, SRN a Itálie).

V následujícím textu stručně shrneme získaná data k prvním dvěma oblastem dotazníku, tzn. k okolnostem cesty trenérů ke sportu a k trenérství. S poměrně rozsáhlým množstvím dalších dat k otázkám vzdělávání trenérů a k jejich profesní kariéře budeme postupně odbornou veřejnost seznamovat na vědeckých konferencích a v odborném tisku.

Ke zpracování se vrátilo 181 vyplněných dotazníků. Ve skupině respondentů bylo 60 trenérek-žen a 121 trenérů-mužů. Nejmladšímu respondentovi bylo 19, nejstaršímu 62, průměrný věk respondentů byl 29 let a nejpočetněji byla zastoupena skupina trenérů do 30 let. V době empirického šetření vykonávalo 17 respondentů činnost trenéra profesionálně, 61 respondentů poloprofesionálně a 103 respondentů dobrovolně. 26 trenérů mělo 1. trenérskou třídu, 66 trenérů 2. a stejný počet 3. třídu, 2 trenéři měli 4. třídu a 21 trenérů

pracovalo bez oficiálního trenérského vzdělání. Nejvyšší dosažené vzdělání bylo u 82 trenérů středoškolské, u 83 trenérů vysokoškolské se sportovním zaměřením a u 16 trenérů vysokoškolské s jiným zaměřením. Z hlediska velikosti sídla, v němž trenéři působí, se jednalo v 70 % o město nad 100 000 obyvatel. Trenéři působili ve 42 individuálních a kolektivních sportech, nejčastěji v atletice (25), ve fotbale (22), ve volejbale (14) a v plavání (13).

Začátky sportování současných trenérů podstatně ovlivnili v 77,4 % jejich rodiče, dále jejich kamarádi (59,7 %) a učitelé ve škole (44,2 %; součet netvoří 100 %, protože si respondenti mohli vybrat i více odpovědí). Rodiče preferovali především sport pro zdraví (39,2 %), dále soutěžní (37,6 %) a vrcholový sport (17,2 %). Významný impuls představoval zvláště vzor otců, kteří sportovali častěji (86,2 %) než matky budoucích trenérů (75,1 %). Naprostá většina současných oslovených trenérů v mládí rekreačně nebo soutěžně sportovala. Začátky sportování se spojují s pozitivní sociální atmosférou („Vybavím si spoustu kamarádů a radostné prožitky z vítězství...“) a pro trenéry tvoří významný zdroj empirie („Přesně vidím to, jak začínají mí svěřenci“).

Názory trenérů na jejich cestu k trenérství přibližuje následující tabulka*:

Chtěl jsem být trenérem/trenérkou, protože:	souhlasím		nesouhlasím	
	zcela	spíše	spíše	vůbec
Kvůli sportu jsem neměl/a čas na školu, trenérství se nabízelo jako schůdná cesta	3,9 %	5,52 %	17,1 %	62,4 %
Chtěl/a jsem studovat jiný obor, ale nedostal/a jsem se na zvolenou školu	1,1 %	2,8 %	14,4 %	69,6 %
Tato profese mě lákala od dětství, líbila se mi	22,1 %	33,2 %	22,1 %	16,0 %
Trenérství mi nabídli v oddíle	48,6 %	41,4 %	5,0 %	3,3 %
Zranil/a jsem se a chtěl/a jsem zůstat u sportu	5,5 %	8,3 %	10,5 %	67,4 %
Ztratil/a jsem motivaci k závodění	3,9 %	16,0 %	11,1 %	60,0 %
Klesala má výkonnost	3,9 %	18,2 %	19,3 %	49,7 %
Trenérství je rodinná tradice	3,3 %	6,1 %	8,3 %	72,4 %
Bavilo mě pracovat s dětmi	45,9 %	36,5 %	5,5 %	7,2 %
Chtěl/a jsem hodně cestovat	8,8 %	21,0 %	26,6 %	34,8 %
Chtěl/a jsem předávat své zkušenosti	48,1 %	35,9 %	8,3 %	4,4 %
Chtěl/a jsem pomáhat druhým k úspěchu	51,2 %	37,6 %	5,0 %	0,0 %
Myslel/a jsem, že je to profese s velkou prestiží	9,4 %	16,6 %	29,8 %	35,9 %
Myslel/a jsem si, že se trenérstvím dá vydělat dost peněz	3,3 %	8,8 %	30,1 %	49,2 %
Myslel/a jsem si, že trenérství může vést ke slávě	3,9 %	12,6 %	30.9 %	45,9 %
Lákala mě atmosféra závodů a chtěl/a jsem se v ní pohybovat i nadále	30,4 %	36,5 %	10,5 %	16,0 %
Atmosféra ve skupině sportovců se mi líbila	54,1 %	35,4 %	3,9 %	3,9 %
Začal/a jsem trénovat své děti	7,7 %	5,5 %	3,9 %	55,3 %
Vždy jsem se zajímal/a o nové poznatky v mém sportu	50,1 %	35,9 %	6,1 %	2,2 %

* Součet netvoří 100 % – vždy několik trenérů využilo odpověď N – nemohu se vyjádřit.

5. ZÁVĚR

Výsledky empirického šetření ukázaly vybrané okolnosti, jež souvisí s cestou ke sportu a k trenérství u výzkumného souboru aktivních sportovních trenérů. Některá výzkumná data potvrdila obecnější tendence, jež se objevily především v zahraničních výzkumech. Jde

např. o výraznou převahu trenérů mužů (66,8 %), o fakt, že většina trenérů prošla vlastní aktivní závodní kariérou (58,6 %) a že sportovní orientaci ovlivnila především rodina a zejména otcové, kteří častěji sportovali než matky budoucích trenérů. Vzpomínky na počátky vlastní sportovní kariéry tvoří významný zdroj konkrétních zkušeností trenérů pro současnou praxi.

Pozitivní je zjištění, že většina oslovených trenérů projevovala o tuto profesi výrazný zájem již v mládí a k hlavním motivům patřila vlastní práce s dětmi, předávání sportovních zkušeností, hlubší zájem o daný sport a především snaha pomáhat druhým k úspěchu. Se sociální orientací trenérské profese pozitivně koreluje předpokládaná pozitivní sociální atmosféra u skupiny sportovců, jako jeden z hlavních motivů pro výběr této profese. Naopak předpoklad získání vyššího finančního ocenění a společenské prestiže nehrál výraznější roli. Motivaci pro výkon trenérské profese ilustrují následující výpovědi „Chtěl jsem dokázat, že to jde i jinak – lépe!“, „Láska k mému sportu po ukončení etapy vrcholového sportu se promítla automaticky v trenérskou dráhu. To jsem věděl od svých 16 let a vlastně veškeré studium, volbu školy atd. jsem podřizoval možnosti co nejkvalitnější sportovní přípravy... Velkou úlohu na konečném rozhodnutí věnovat se trenérské dráze mělo pro mě osobní setkání s trenérskými kapacitami... To byly obrovské motivační impulsy právě pro trenérskou dráhu.“

LITERATURA:

BETTE, K.-H. *Die Trainerrolle im Hochleistungssport : system- und rollentheoretische Überlegungen zur Sozialfigur des Trainers.* Sankt Augustin : Richarz**,** 1984. ISBN 3-88345-313-7.

CACHAY, K.; BAHLKE, S. *Trainer... das ist halt einfach Männersache: Studie zur Unterrepräsentanz von Trainerinnen im Spitzensport.* Köln : Strauß, 2004. ISBN 978-3-89001-388-6.

CÔTÉ, J. The Development of Coaching Knowledge. *International Journal of Sports Science & Coaching,* 2006, roč. 1, č. 3, s. 217–222. ISSN 1747-9541.

FASTING, K.; KNORRE, N. *Ženy ve sportu v České republice.* Oslo, Praha : Norská sportovní univerzita, ČOV, 2005. ISBN 80-239-5723-6.

JENKINS, S. P. R. *Sports Science Handbook.* 1. a 2. díl. Essex : Multi Science Publishing, 2005. ISBN 0-906522-36-6, 0-906522-37-4.

PETRY, K.; FROBERG, K.; MADELLA, A. (eds.) *Thematic Network Project AEHESIS: Report of the Third Year.* Cologne : Institute of European Sport Development & Leisure Studies, German Sport University Cologne, 2006. ISBN 3-00-020476-8.

SCHIERZ, M.; THIELE, J.; FISCHER, B. *Fallarbeit in der Trainerausbildung: Möglichkeiten und Grenzen einer pädagogischen Professionalisierung.* Köln : Sportverlag Strauß, 2006. ISBN 3-939390-92-5.

SEKOT, A. K sociálním aspektům profesní pozice trenéra. In *Sport jako sociálně-kulturní fenomén*. Brno : Masarykova univerzita, 2006, s. 13–30. ISBN 80-210-4136-6.

SVOBODA, B. *Pedagogika sportu.* Praha : Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0156-7.

TREUTLEIN, G. Trainerrolle und Professionalisierung. In HAAG, H.; HUMMEL, A. (eds.). *Handbuch Sportpädagogik.* Schorndorf : Verlag Hofmann, 2001, s. 455–460. ISBN 3-7780-1831-0.

TRUDEL, P.; GILBERT, W. Coaching and Coach Education. In KIRK, D.; MACDONALD, D.; O´SULLIVAN, M. (eds.). *The Handbook of Physical Education.* London ad. : SAGE Publications, 2006, s. 516–539. ISBN 0-7619-4412.5.

WALSH, J. *Expanding Coach Discipline Knowledge: Context for the research.* [online]

2007 [cit. 2008-05-02]. Dostupné na WWW: <http://www.icce.ws/conference/beijing2007/Documents>.

SUMMARY

Embarking on a Coaching Career

The paper is a theoretical-empirical introduction to the issue of project The Coach, Embarking on a Coaching Career and its Development, carried out by the Department of sports pedagogy at the Faculty of Sports Studies MU. The authors perceive coaching as a profession of various forms requiring from its practitioners not only extensive expert knowledge, but also personal dispositions and social skills. The key of the coach's success is usually in the relationship with athletes, motivation, trust and personal commitment. The theoretical part is complemented by particular results of research – a quantitative investigation focused on the problems of embarking on a sport and coaching career.

ČINITELE OVPLYVŇUJÚCE ORIENTÁCIU DETSKÝCH ALERGIKOV K PLÁVANIU V POROVNANÍ S BEŽNOU DETSKOU POPULÁCIOU

Eleonóra KOVÁČOVÁ
Fakulta chemickej a potravinárskej technológie STU Bratislava
Katedra telesnej výchovy a športu
Ľubomíra BENČURIKOVÁ
Fakulta telesnej výchovy a športu UK Bratislava
Katedra športov v prírode a plávania

Resume

Práca je zameraná na rozšírenie poznatkov o rozdieloch v preferencii činiteľov orientujúcich detských alergikov a bežnú detskú populáciu k plávaniu. Výsledky rozširujú poznatky aj z hľadiska veku i pohlavia. Mladší alergici najčastejšie uvádzajú matku ako činiteľa, ktorý rozhodným spôsobom usmernil ich orientáciu k plávaniu. Starší alergici 62,4 % preferujú kamaráta. Na rozdiel od alergikov, bežná detská populácia získava svoje prvé skúsenosti s vodou s otcom.
Pri posudzovaní činiteľov z hľadiska pohlavia, evidujeme rozdiely len u alergických detí. Dievčatá na prvom mieste uvádzajú matku a chlapci lekára. U bežnej detskej populácii zaujíma dominantný postoj otec. Rozdiely v preferencii činiteľov medzi alergikmi a bežnou detskou populáciou sú ovplyvnené ich určitými zdravotnými obmedzeniami.

Kľúčové slová

Detskí alergici, bežná detská populácia, činitele orientujúce detí k plávaniu

Úvod

Voľný čas sa stáva fenoménom zastávajúcim v súčasnej spoločnosti nezastupiteľné miesto. Zložitú problematiku tvorí voľný čas detí a mládeže, nakoľko je charakterizovaný minimalizáciou fyzickej práce a nárastom objemu voľného času, ktorý je vyplňovaný najmä konzumným – pasívnym typom aktivít. Následkom obmedzenia pohybovej aktivity v práci i mimo nej, narastá neuspokojivý zdravotný stav populácie, spojený s prudkým nárastom civilizačných ochorení, vyskytujúcich sa stále v nižších vekových kategóriách.

Rozbor problematiky

Predkladaný príspevok je zameraný na deti s respiračným oslabením, nakoľko sa jedná o rizikovú skupinu, ktorej početnosť neustále stúpa. Alergické ochorenia sú v súčasnosti významným celospoločenským problémom. Z hľadiska práceneschopnosti a absencií v škole im podľa štatistík svetovej zdravotníckej organizácie dlhodobo patria popredné miesta. Vzostupný trend týchto ochorení má odraz nielen v oblasti zdravotníctva, ale dotýka sa i sféry ekonomickej a sociálnej. Výskyt alergických ochorení ovplyvňuje viacero faktorov ako je napr. druh a vyspelosť štátu, rôzne klimatické a industriálne podmienky, cestovný ruch a iné. Percentuálny výskyt alergických ochorení na celom svete predstavuje 5 – 20 percent populácie. Všeobecne platí, až na malé výnimky (Japonsko), že čím vyspelejšia spoločnosť, tým vyšší výskyt alergií. Najpodrobnejšie je sledovaná

priedušková astma, ktorej nízky výskyt je evidovaný v Rusku a Číne, o niečo vyšší je v severských krajinách Európy. V USA, Británii, Venezuele a Novom Zélande je to 10% a viac. Porovnanie alergikov v meste a na vidieku, vyznieva jasne v neprospech mesta. Výsledky získané z hodnotenia sociálneho postavenia pacientov poukazujú na zaujímavý fenomén, podľa ktorého v rodinách pracujúcej inteligencie a tiež v rodinách s najväčším finančným príjmom (Petru a kol., 1994), je zaznamenaný najväčší počet evidovaných pacientov. Na Slovensku alergické prejavy postihujú 15 – 20% populácie. Alarmujúci je stále sa znižujúci vek prvých klinických príznakov. Zdravotnícka ročenka z roku 1994 uvádza, že pri prieduškovej astme sa s jej prvými príznakmi lekári stretávajú do 5 rokov pacientov až v 50% prípadov. Riziko vzniku alergie dieťaťa stúpa priamo úmerne s jej výskytom v biologickej rodine. Pri výskyte alergie u jedného z rodičov riziko jej vzniku je vyčíslené na 19,8 %. Ak sú obaja rodičia alergici, riziko stúpa až na 42,9 % a v prípade výskytu rovnakého typu ochorenia u oboch rodičov je riziko postihnutia najvyššie, činí až 72,2 %.
Za primárnu prevenciu zníženia rizikových faktorov na minimum, najmä v radoch detí a mládeže je považovaná hlavne optimálna pohybová aktivita. Pri sledovaní záujmov o telovýchovné aktivity u detských respiratikov Medeková (2003) uvádza, že preferencia športových odvetví je u nich obdobná ako u bežnej populácie detí. Medzi telovýchovnými záujmami dominujú rovnako u chlapcov i dievčat bez ohľadu na zdravotný stav, plávanie a bicyklovanie. Prezentované poznatky pravdepodobne súvisia s rozmachom nových prístupov k športovaniu zdravotne oslabenej mládeže, ktoré prekonali zastaralé snahy o obmedzovanie športovania u pacientov všetkých vekových kategórií s prieduškovou astmou, vzniknutou na alergickom základe. Ešte začiatkom 80-tych rokov boli deti s alergickým oslabením respiračného systému oslobodzované z hodín telesnej výchovy. Nielenže boli vyradené z detského kolektívu, ale klesala ich kondícia, mnohé mali nadváhu, čo ich dispozíciu k pohybu ešte viac znižovalo. Tak vznikal „začarovaný kruh“, ktorý bolo ťažké preťať. Hovorilo sa o „astmatickej osobnosti“ – dieťati žijúcom v stálom strachu z „dusenia“, samotárovi, ktorý sa na kamarátov hrajúcich vonku futbal iba pasívne prizeral, väčšinou z domáceho – takmer sterilného prostredia.

Pochopenie mechanizmov spúšťajúcich astmatický záchvat a najmä následný vývoj liečby priniesli obrat aj v prístupe k problému astmy a športovej aktivity astmatika. V tejto súvislosti jednou z možností ako skvalitniť život respiračne oslabeného dieťaťa, je jeho orientácia na vhodné pohybové aktivity. Medzi nimi má dlhodobo významné postavenie plávanie, tak z hľadiska šírky záujmu v jednotlivých vekových kategóriách, ako aj v sociálnych i zdravotných skupinách (Medeková, 2003; Kováčová – Medeková, 2006). Táto vysoká obľúbenosť plávania pravdepodobne vyplýva aj z jeho vysoko účinného zdravotného efektu pri mnohých zdravotných oslabeniach, vrátane oslabenia respiračného systému na alergickom základe. Bez úmyslu preceňovať mnohostranný pozitívny význam plávania na ľudský organizmus, jeho prednosti sa znásobujú v prevencii pri záchrane ľudského života. V záujme každej vyspelej spoločnosti je vytvárať účinné opatrenia pre zvyšovanie a zlepšovanie podmienok nielen pre zdravý rozvoj mladej generácie, ale aj eliminácie následkov nárastu civilizačných chorôb už aj v detských kategóriách.

Po roku 1989 sa výrazne zhoršili podmienky pre zabezpečenie výučby plávania školskej populácie, čo sa odzrkadlilo v zhoršovaní plaveckej výkonnosti a raste rizika nárastu neplavcov v populácii. Tieto problémy vyvolali potrebu výskumného riešenia otázok súvisiacich s úrovňou plaveckej spôsobilosti na Slovensku, aj prostredníctvom zisťovania činiteľov najviac ovplyvňujúcich záujem širokých vrstiev obyvateľstva o plávanie (Benčuriková, 2006).

Cieľ

Uvedené poznatky predstavovali východisko i pre koncipovanie našich výskumných zámerov, s cieľom rozšíriť poznatky o rozhodujúcich činiteľoch, orientujúcich respiračne oslabenú mládež k plávaniu, v porovnaní s ich zdravými rovesníkmi.

Úlohy

Za účelom splnenia cieľa práce stanovili sme si nasledovné úlohy:

1. Zistiť činitele orientujúce k plávaniu u detí s alergickým oslabením respiračného systému v porovnaní s bežnou detskou populáciou
2. Charakterizovať dominantnosť sledovaných činiteľov v sledovaných skupinách z hľadiska pohlavia i veku.

Hypotéza

Na základe analýzy doterajších poznatkov z výskumných sledovaní predpokladáme, že zaznamenáme rozdielne poradie vo výskyte najfrekventovanejších činiteľov orientujúcich deti k plávaniu z hľadiska ich zdravotného oslabenia. U detí staršieho školského veku predpokladáme zmeny v sledovaných činiteľoch z hľadiska pohlavia.

Metodika

Predmetom výskumného sledovania boli dva súbory detí z bratislavských základných škôl, ktoré sa zúčastnili osvetovej akcie poriadanej Združením astmatikov Slovenskej republiky (ZASR). Akcia bola zrealizovaná v máji v roku 2007 z príležitosti Medzinárodného dňa astmy. Jej cieľom bolo motivovať deti s alergickým oslabením respiračného systému k pravidelnému športovaniu.

Takto zdravotne oslabené deti tvorili prvú skupinu nášho sledovania, vo veku 7 – 15 rokov, v počte 174 respondentov. Z tohto počtu bolo 77 dievčat a 97 chlapcov. Uvedený súbor sme ďalej rozdelili v súlade s delením detí na základných školách podľa veku, na skupinu mladšieho školského veku v počte 73 probandov (40 chlapcov a 33 dievčat) a skupinu staršieho školského veku v počte 101 respondentov (56 chlapcov a 45 dievčat).

Druhú skupinu nášho sledovania tvorili zdravé deti, taktiež z bratislavských základných škôl, ktoré sa zúčastnili na uvedenej osvetovej akcii v počte 238. Z tohto počtu bolo 129 chlapcov a 109 dievčat. Pri posudzovaní z hľadiska veku, zdravých detí mladšieho školského veku bolo 107 (56 chlapcov a 51 dievčat) a detí staršieho školského veku bolo 131 (81 chlapcov a 50 dievčat).

Hlavnou metódou pri získavaní empirických údajov bola metóda dotazníka doplnená o metódy rozhovoru a pozorovania. Deti pri prezentácii na akcii vyplňovali dotazník, ktorý pozostával z viacerých okruhov (voľný čas, telovýchovné záujmy, motivácie a činitele podmieňujúce telovýchovnú aktivitu). Obsahoval otvorené, polootvorené a zatvorené otázky. Pre účely predkladaného príspevku prezentujeme otázky zamerané na činitele orientujúce deti k plávaniu.

Pri spracovávaní dotazníkov sme použili percentuálnu frekvenčnú analýzu.

Výsledky

Z vyhodnotených odpovedí u mladších alergikov bez ohľadu na intersexuálne rozdiely, sme zistili, že za najdôležitejší činiteľ v orientácii k plávaniu považujú deti matku (obr. 1). Druhým najčastejšie sa vyskytujúcim činiteľom bol otec (56,2 %), čím sa potvrdila silná orientácia detí mladšieho školského veku na rodinné prostredie. V poradí tretím uvádzaným činiteľom sa uvádza kamarát v 46,6 %. Ďalšie tri činitele (vzor športovca, učiteľ TV, súrodenec) sa pohybovali v rozpätí od 19,2 % – 23,3 %. Považujeme za dôležité zistenie, že tréner ako činiteľ ovplyvňujúci rozhodnutie dieťaťa pre jeho orientáciu k plávaniu sa umiestnil až na poslednom – 8. mieste s 8,2 % výskytom. Závažné je aj zistenie, že učiteľ, ktorý je pre deti v mladšom školskom veku chápaný ako silná autorita, sa pri ich motivácii k plávaniu - športovaniu podieľa len necelými 20 %.

Starší alergici na prvom mieste ako činiteľ orientujúci k športovaniu uvádzajú kamaráta (62,4%). Na tejto skutočnosti sa môže podieľať snaha detí s pribúdajúcim vekom postupne sa vymaniť z vplyvu rodiny (obr. 1). Na druhom mieste sa uvádzala matka a následne za ňou, len so 4 %-ným rozdielom, otec. V ostatných činiteľoch bolo rovnaké poradie ako u mladších alergikov.

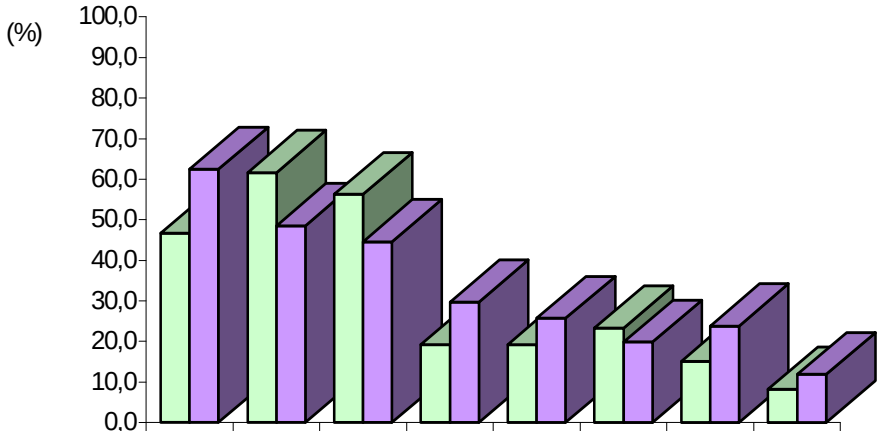
U zdravých probandov, na rozdiel od alergikov, na prvom mieste v oboch vekových kategóriách sa uvádzal otec a na druhom mieste matka (obr. 2). Rozdiely sme evidovali len v percentuálnom výskyte činiteľov z hľadiska veku respondentov. Pri otcovi sme zistili vyššie percento u starších (46%) a pri matke u mladších detí (25%). V rozpore s detskými alergikmi, zdravé deti uvádzajú hneď po rodičoch na treťom mieste trénera. Pozícia odborníka pri výučbe plávania je prirodzeným dôsledkom didaktiky plávania. Vyššiu úroveň techniky plávania môže na určitom stupni výučby zabezpečiť len tréner – telovýchovný pedagóg. Za pozornosť stojí relatívne vysoké percento odpovedí, keď hlavne starší probandi uviedli, že ich nikto neučil plávať. Zdôvodnenie tejto odpovedi do určitej miery vidíme v neobjektívnom preceňovaní svojej osoby, ako i v alternatíve nerozpamätania sa na osobu, s ktorou sa učili základy plávania.

Pri posudzovaní činiteľov, ktoré sa najvýznamnejšie podieľali na orientácii detí oboch zdravotných skupín k plávaniu, z hľadiska intersexuálnych rozdielov, sme zaznamenali výrazné rozdiely hlavne u detských alergikov (obr. 3). Na prvom mieste z činiteľov ovplyvňujúcich orientáciu alergických chlapcov k plávaniu, probandi uvádzali lekára (87,1 %). U alergických dievčat sa objavil na poslednom mieste len u 10,4 % probandiek. Dievčatá na prvom mieste uvádzali matku (62,3 %), na druhom kamaráta (58,4 %) a na treťom otca (46,8 %).

U bežnej detskej populácii na rozdiel od detských alergikov sme nezistili intersexuálne rozdiely v poradí výskytu najčastejšie uvádzaných činiteľov, ktoré ich orientujú k plávaniu (obr. 4). Rozdiely sme zaznamenali len v ich percentuálnom výskyte. Podobne ako dievčatá, i skupina chlapcov uvádza v najväčšom objeme otca, ako hlavného činiteľa, ktorý usmerňoval
prvotnú výučbu plávania. Na druhom mieste matku a na treťom trénera. Probandi relatívne vo vysokom percentuálnom zastúpení uvádzali kamaráta ako činiteľa, ktorý ich výrazne ovplyvnil v počiatkoch výučby plávania. Najprirodzenejšou metódou adaptácie detí na vodné prostredie, je metóda hrou. I z toho dôvodu je spoločné kúpanie s kamarátom dôležitým socializačným faktorom vo vývoji dieťaťa. Súčasne so socializáciou dochádza v dialektickej jednote i k jeho osamostatňovaniu. Náš výsledok len potvrdzuje dlhoročné

empirické skúsenosti o socializačne vhodnom vodnom prostredí pre kolektívnu formu výučby plávania.

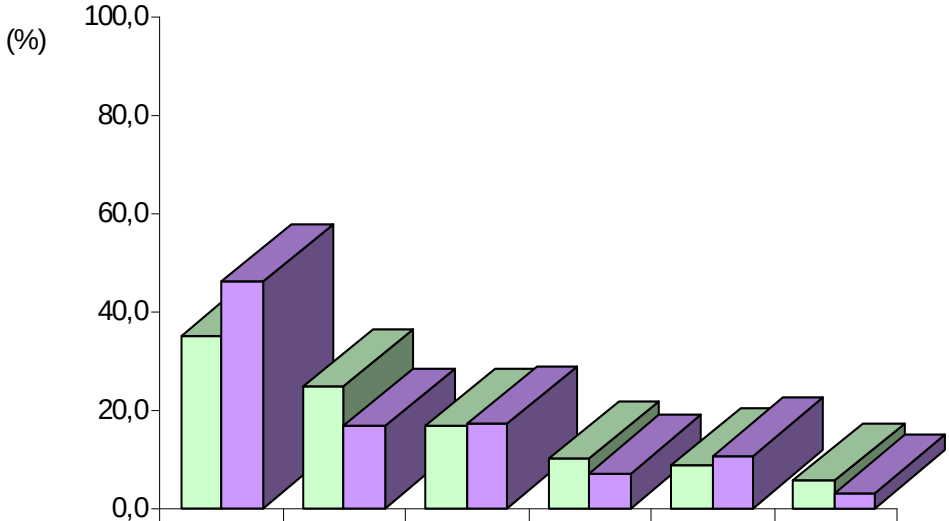
Obrázok 1
Činitele orientujúce k plávaniu detských alergikov z hľadiska veku



	1	2	3	4	5	6	7	8
mladší	46,6	61,6	56,2	19,2	19,2	23,3	15,1	8,2
starší	62,4	48,5	44,6	29,7	25,7	19,8	23,8	11,9

LEGENDA : 1 – kamarát 3 - otec 5 - učiteľ TV 7 - lekár
2 – matka 4 - vzor športovca 6 – súrodenec 8 - tréner

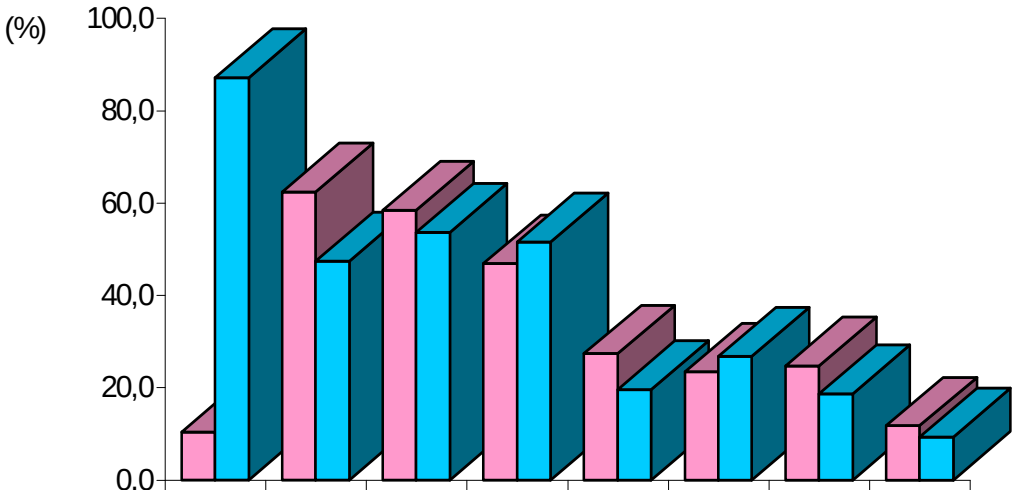
Obrázok 2
Činitele orientujúce k plávaniu bežnú detskú populáciu – z hľadiska veku



	1	2	3	4	5	6
mladší	35,0	24,5	16,5	10,0	8,5	5,5
starší	46,0	16,5	17,0	7,0	10,5	3,0

LEGENDA : 1 – otec 3 - tréner 5 - kamarát
2 – matka 4 – nikto 6 - súrodenec

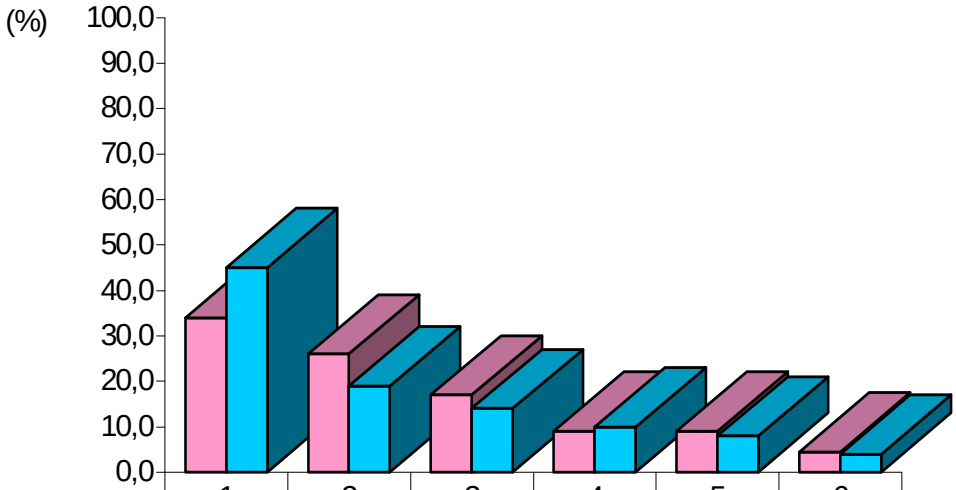
Obrázok 3
Činitele orientujúce k plávaniu detských alergikov z hľadiska pohlavia



	1	2	3	4	5	6	7	8
dievčatá	10,4	62,3	58,4	46,8	27,3	23,4	24,7	11,7
chlapci	87,1	47,4	53,6	51,5	19,6	26,8	18,6	9,3

LEGENDA : 1 – lekár 2 – matka 3 – kamarát 4 – otec 5 - učiteľ TV 6 - vzor športovca 7 – súrodenec 8 – tréner

Obrázok 2
Činitele orientujúce k plávaniu bežnú detskú populáciu z hľadiska pohlavia



	1	2	3	4	5	6
Dievčatá	34	26	17	9	9	5
Chlapci	45	19	14	10	8	4

LEGENDA : 1 – otec 2 – matka 3 - tréner 4 – nikto 5 - kamarát 6 - súrodenec

Závery

Nami zaznamenané rozdiely v preferencii činiteľov orientujúcich alergikov k plávaniu, sú zrejme ovplyvnené ich určitými zdravotnými obmedzeniami a tým, že odborní lekári pre nich plávanie preferujú ako mimoriadne vhodný šport.

FACTORS AFFECTING ATTRACTION TO SWIMMING OF CHILDREN WITH ALLERGIES AND COMMON CHILDREN POPULATION

Abstract

Our work is aimed at the differences of factors affecting attraction to swimming of children with allergies and common children population. The results also present new findings regarding age and sex. Younger children with allergies mostly suggest their mothers as a reason for starting swimming. Older children with allergies 62,4 % prefer friend's advice. In contrary to children with allergies, common children prefer to have the first experience in water with their fathers.
When we evaluate the factors regarding sex, we find differences only in the group of children with allergies. Girls prefer the mother and boys prefer the doctor. In the group of common children father plays a dominating role. These differences in preferring certain factors are affected by health disorders.

Key words

children with allergies, common children population, factors affecting children to swim

Literatúra

1. BENČURIKOVÁ, Ľ. Úroveň plaveckej spôsobilosti školskej populácie na Slovensku. 1. vyd. Bratislava : ICM Agency, 2006. - 68 s. ISBN 80-969268-8-8
2. KOVÁČOVÁ, E. - MEDEKOVÁ, H. Účinnosť zdravotného plávania na niektoré funkčné poruchy pohybového systému u detských alergikov. [elektronický optický disk (CD ROM)]. In: Sport a kvalita života. Sborník článků a abstrakt mezinárodní konference. - Brno : Masarykova univerzita, 2006. - elektronický disk (CD ROM).
3. MEDEKOVÁ, H. (et al.). Somatický vývin detí a mládeže z hľadiska športovania. In. Nové poznatky v kinantropologickém výzkumu, Brno: Masarykova univerzita, 2003, s. 138-141.
4. PETRU, V. (et al.). Alergie u dětí. Praha : Grada Avicenum, 1994.
5. Zdravotnícka ročenka SR. Ústav zdravotníckych informácií a štatistiky 1994, s. 52-72.

ŽIVOTNÝ ŠTÝL A VÝSKYT NADHMOTNOSTI A OBEZITY U 18-30 ROČNEJ POPULÁCIE.

Nora HALMOVÁ – Natália CZAKOVÁ
Katedra telesnej výchovy a športu, Pedagogická fakulta Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre, Slovensko

RESUMÉ
Autori v príspevku na základe odpovedí u 433 respondentov vo veku 18-30 rokov riešia otázku životného štýlu a jeho vplyvu na vznik nadhmotnosti a obezity u danej populácie. Dospeli k záverom, že populácia je dostatočne informovaná o pozitívach i negatívach životného štýlu, dôsledkami obezity, možnosťami zlepšovania svojho postoja k otázkam svojho zdravia, ale nedostatok voľného času a „pohodlnosť“ je príčinou vysokého výskytu nadhmotnosti a obezity u bežnej dospelej populácie.

Kľúčové slová:
Životný štýl, nadhmotnosť, obezita

ÚVOD

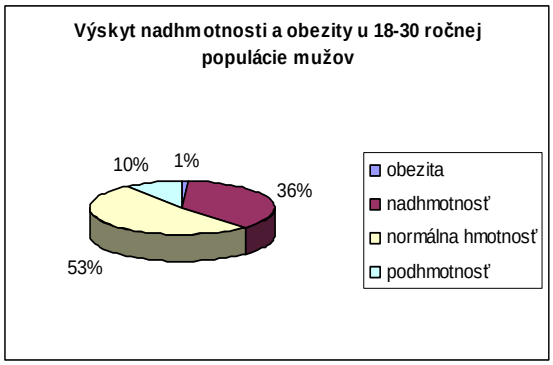
S pojmom životný štýl, spôsob života, nadhmotnosť a obezita sa v poslednom čase často stretávame nielen vo verejnej komunikácii, v médiách, ale hlavne medzi odborníkmi. Pod životným štýlom rozumieme atribúty, ktoré sa týkajú preferencií voľného času. Tých preferencií môže byť niekoľko, ale nás zaujíma hlavne pohybová aktivita a vypĺňanie voľného času aktívnym spôsobom.
Obezita a životný štýl charakterizovaný nedostatkom pohybu úzko spolu súvisia (KANÁSOVÁ, 2005). Pri obezite ide o nerovnováhu medzi nadmerným energetickým príjmom a nedostatočným energetickým výdajom, ktorý je spojený s nízkou pohybovou aktivitou (PAŘÍZKOVÁ&HILLS, 2000; FOŘT,2001).
Od 1. apríla 2008 na Slovensku začal osvetový projekt Obezita – epidémia 21. storočia. Projekt sa realizuje v spolupráci s Kanceláriou Svetovej zdravotníckej organizácie na Slovensku a Ministerstvom zdravotníctva Slovenskej republiky.
(http://who.who.sk/index.php?view=article&catid=34:akcieszo&id=83:obesity&tmpl=component&print=1&page=)
Na Slovensku dosiahla miera obezity u dospelého obyvateľstva v rokoch 1995 – 2000 úroveň 18,8 percenta. V porovnaní s rokom 1964 ide o viac ako 100%-ný nárast počtu Slovákov trpiacich klinickou obezitou. Celkovo v súčasnosti bojuje 35 % Slovákov s nadhmotnosťou a 24% s obezitou.
(http://www.24hod.sk/clanok-53731-Boj-proti-obezite.htm)
(Príspevok je výstupom ku grantovej úlohe VEGA -> 1/3680/06 - Vplyv školských pohybových aktivít pri výchove mládeže ku zdraviu)

METODIKA

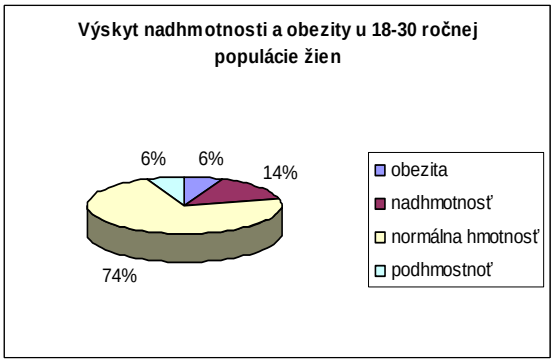
V našej práci sme vyhodnotili 433 dotazníkov (241 mužov a 192 žien čísla sú naopak), ktoré sa týkali ich životného štýlu zameraného na pohybovú aktivitu a znalostí ohľadne redukcie a merania telesnej hmotnosti. Okrem výsledkov jednotlivých dotazníkov sme vyhodnotili aj ich BMI index a skonfrontovali výsledky získané z dotazníkov s výskytom nadhmotnosti a obezity u meranej vzorky.

VÝSLEDKY

Z obrázkov 1a 2 vidíme, že väčšie percento nadhmotnosti sa vyskytuje u mužov ako u žien. Obezita je však zreteľnejšia u žien, ale v celkovom súčte trpia nadbytkom hmotnosti viac muži (37%) ako ženy (20%). Z týchto výsledkov vidíme už vo veku 18-30 rokov výskyt nadhmotnosti u mužov totožný s priemernými výsledkami aktuálnych štatistických údajov (35% Slovákov trpí nadhotnosťou). Je jasné, že u mužov je vyššia hodnota BMI indexu spôsobená väčším množstvom svalovej hmoty, čo môže tieto výsledky sčasti skresľovať.



Obrázok 1
Výskyt nadhmotnosti a obezity u mužov podľa BMI indexu



Obrázok 2
Výskyt nadhmotnosti a obezity u žien podľa BMI indexu

1. Koľkokrát týždenne sa venujete telovýchovným aktivitám:
(vybrané sú najpodstatnejšie odpovede)

Tabuľka č.1

Ženy

n	3 krát	4 krát
192	15,26%	10,53%

Muži

n	3 krát	4 krát
241	20,99%	19,75%

2. Koľko času venujete jednej telovýchovnej aktivite?
(vybrané sú najpodstatnejšie odpovede)

Tabuľka č. 2

Ženy

n	od 30-60 min	od 60-90 min	od 90-120 min	viac ako 120 min
192	35,1%	31,4%	9,9%	3,7%

Muži

n	od 30-60 min	od 60-90 min	od 90-120 min	viac ako 120 min
241	25,9%	38,9%	21,8%	7,5%

V otázkach dotazníka týkajúcich sa množstva a druhu pohybovej aktivity prevažujú množstvom a počtom hodín muži nad ženami i keď z výsledkov BMI indexu sú ženy na tom lepšie. V tabuľke č. 2 môžeme vidieť prevahu žien vo vykonávaní pohybovej aktivity od 30-60 minút, čo určite bude spôsobené vyššou návštevnosťou žien fitness štúdii, kde jedna cvičebná jednotka má dĺžku trvania práve 60min.
Horšie výsledky v BMI indexe u mužov môžu byť spôsobené, ako sme už spomenuli, aj väčšou svalovou hmotou u mužov. Ďalším dôvodom, prečo ženy dosahujú lepšie výsledky vo výsledkoch BMI indexu môže byť skutočnosť, že ženy vo veku 18-30 rokov oveľa viac

dbajú o svoj vzhľad a preto v otázkach týkajúcich sa redukcie hmotnosti prevažujú ženy nad mužmi.

3. Ste spokojní so svojou postavou?

Tabuľka č. 3

Ženy

n	áno	nie	neviem
192	51,1	34,3	14,6

Muži

n	áno	nie	neviem
241	58,0	28,7	13,3

4. Ste spokojní so svojim životným štýlom?

Tabuľka č. 4

Ženy

n	áno	nie	neviem
192	59,1	30,4	10,5

Muži

n	áno	nie	neviem
241	63,1	20,7	16,2

5. Skúšali ste niekedy redukovať svoju hmotnosť?

Tabuľka č. 5

Ženy

n	áno	nie
192	53,9	46,1

Muži

n	áno	nie
241	15,3	84,7

6. Skúšali ste prostriedky na formovanie postavy z reklamy?

Tabuľka č. 6

Ženy

n	áno	nie
192	24,7	75,3

Muži

n	áno	nie
241	16,3	83,7

7. Akú máte s nimi skúsenosť ?

Tabuľka č. 7

Ženy

n	pozitívnu	negatívnu	očakával som viac
192	21,2	44,7	34,1

Muži

n	pozitívnu	negatívnu	očakával som viac
241	14,2	56,6	29,2

8. Viete si vypočítať BMI index ?

Tabuľka č. 8

Ženy

n	áno	nie
192	50	50

Muži

n	áno	nie
241	44,8	55,2

Všetky ďalšie otázky sa týkali redukcie hmotnosti, možnosťami jej redukcie, s osobnými skúsenosťami s „jojo“ efektom a znalosťami z oblasti výpočtu BMI indexu. Vo všetkých odpovediach ženy mali väčšie skúsenosti a znalosti z tejto problematiky. Je všeobecne známe, že ženy sa viac zaujímajú o svoju hmotnosť, tvarovanie postavy, o správnu výživu. Polovica z nich je schopná si vyrátať BMI index, ale u mužov tiež vidíme záujem o svoj BMI index, ktorý je jedným z ukazovateľov nadhmotnosti a obezity. Nasvedčujú tomu aj nami získané výsledky zistené z dotazníka.

ZÁVERY

Z výsledkov vidíme, že ženy vykonávajú menej pohybových aktivít ako muži, avšak BMI index je u nich na optimálnejšej úrovni, čo je spôsobené nielen vyššou svalovou hmotou u mužov, ale i držaním rôznych redukčných diét a väčším záujmom o ideálny vzhľad. Ženy sú menej spokojné so svojim životným štýlom, čo nasvedčuje tomu, že i keď mediálna propagácia zdravého životného štýlu je na veľmi dobrej úrovni, nedostatok voľného času – starostlivosť o deti, domácnosť a zamestnanie im neumožňuje vykonávať dostatočné množstvo pohybových aktivít, dodržiavať správnu výživu a tým dodržiavať zdravý životný štýl, ktorý má byť príkladom pre ich deti, ktoré sú potencionálnymi konzumnými jedincami súčasnej spoločnosti.
Tento príspevok je len časťou výskumnej práce, kde zisťujeme, ako vplýva pohybová aktivita na zdravý rast jedincov.

ZOZNAM LITERATÚRY:

PAŘÍZKOVÁ,J.,&HILLS,A. 2000. *Childhood obesity. Prevention and teratment*. 1st ed. Boca Raton.. FL: CRC Press. ISBN 0-8493-8736-1.
FOŘT, P. 2001. *Stop dětské obezite: co vědět, aby nebylo pozdě*. 1. vyd. Praha: IKAR. ISBN 80-249-0418-7.
KANÁSOVÁ, Janka: *Svalová nerovnováha u 10 až 12-ročných žiakov a jej ovplyvnenie v rámci školskej telesnej výchovy*. - Bratislava : PEEM, 2005. - 83 s. - ISBN 80-89197-33.

Internetové odkazy:
(http://who.who.sk/index.php?view=article&catid=34:akcieszo&id=83:obesity&tmpl=component&print=1&page=)
(http://www.24hod.sk/clanok-53731-Boj-proti-obezite.htm)

SUMMARY

Based on the answers of 433 questioned people aged 18 to 30 the authors in their contribution solve the problem of life style and its impact on the occurence of overweight and obesity. They came to the conclusion that population is well informed on positive as well as negative ways of life, consequences of obesity, opportunities for improvement of their attitude towards the issues of their health, but the lack of free time and „laziness“ are the reasons for the high incidence of overweight and obesity in the common adult population.

Kontakt:
PaedDr. Nora Halmová, PhD.
Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF
Tr. A.Hlinku 1; 949 74 Nitra
nhalmova@ukf.sk

ÚROVEŇ STRESU A NÁKLONNOSŤ K SYNDRÓMU VYHORENIA V ONTOGENÉZE VÝVOJA STREDOŠKOLSKEJ A VYSOKOŠKOLSKEJ MLÁDEŽE

KANÁSOVÁ Janka, BROŇÁNI Jaroslav

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

ABSTRAKT

Príspevok je súčasťou grantového projektu VEGA č. 1/3680/06 s názvom „Vplyv školských pohybových aktivít pri výchove mládeže ku zdraviu“. Výskumná úloha sa zaoberá sledovaním úrovne stresu a náklonnosti k syndrómu vyhorenia 255 žien a 160 mužov vo veku 15 až 25 rokov študujúcich na stredných a vysokých školách na Slovensku. Ich úlohou bolo odpovedať na otázky uvedené v dotazníku zaoberajúce sa stresom a syndrómom vyhorenia podľa Henniga a Kellera (1997). Skúmajú jednotlivé roviny stresu, kognitívnej, citovej, telesnej a sociálnej rovine stresu, v oboch súboroch.

Zaznamenali sme v ontogenéze vývoja klesajúci trend celkovej úrovne stresu a náklonnosti k syndrómu vyhorenia u respondentov. Vekom sa u oboch pohlaví znižuje úroveň stresu vo všetkých rovinách stresu, v kognitívnej, citovej, telesnej i sociálnej. Najvyššie priemerné bodové hodnoty vyhorenia sme zaznamenali u 15 – 16 ročných respondentiek v citovej a telesnej rovine stresu. Najnižšie bodové skóre dosahujú v týchto rovinách stresu respondenti vo veku 24 rokov. U mužov sme zaznamenali najvyššie priemerné bodové hodnoty v nižších vekových skupinách práve v kognitívnej a v sociálnej rovine stresu.

Kľúčové slová: dotazník, stres, syndróm vyhorenia, muži a ženy

ÚVOD

Stres v akejkoľvek podobe pozná každý. Na jeho vzniku sa podpisuje mnoho faktorov, nie je to len o tom, že „*sa človek stresuje*“. Príčiny podmieňujúce vznik stresu môžu byť rôzne. Z pohľadu veku, zamestnania, finančnej situácie, ale aj sociálnej situácie. K stresu si prispievame nesprávnou životosprávou, nedostatkom aktívneho fyzického pohybu a športu, vysokými nárokmi v práci, neliečenými chorobami, nedostatkom spánku, ale aj životnými nástrahami medzi ktoré patria problémy v osobnom živote (Wanda, 2008).

Hoci je stres veľmi častý problém, ľudia o ňom nehovoria, pretože im je to nepríjemné alebo sa hanbia. Často ho veľmi šikovne maskujú alebo zatajujú.

Keď sa človek ocitne v strese, celý organizmus sa nasmeruje, aby sa so stresom nejako vyrovnal a prispôsobil sa mu. Stres vyvoláva v organizme poplach, zmobilizuje všetky sily na zvládnutie záťaže. Tým výrazne odčerpáva zásoby životnej energie, čo nás môže veľmi oslabiť a spôsobiť výrazné až nezvratné negatívne zmeny v našom telesnom, citovom, duševnom a sociálnom fungovaní (Zdravie, 2008.).

CIEĽ

Cieľom tejto výskumnej úlohy, ktorá je súčasťou výskumnej úlohy VEGA 1/3680/06 „Vplyv školských pohybových aktivít pri výchove mládeže ku zdraviu“, bolo zistiť celkovú úroveň stresu a náklonnosťou k syndrómu vyhorenia u v skupinách 15 až 25 ročných mužov a žien navštevujúcich stredné a vysoké školy zo Slovenska.

METODIKA

Výskumnej úlohy sa zúčastnilo 415 respondentov vo veku 15 až 25 rokov študujúcich na stredných a vysokých školách na Slovensku. Zo skúmaného súboru bolo 255 žien a 160 mužov. Ich úlohou bolo odpovedať na otázky uvedené v dotazníku zaoberajúce sa stresom a syndrómom vyhorenia podľa Henniga a Kellera (1997). Celková ľahká úroveň stresu a náklonnosti k syndrómu vyhorenia je potom vymedzená počtom bodov 25 – 48, celková stredná úroveň stresu a náklonnosti k syndrómu vyhorenia je vymedzená počtom bodov 49 – 72 a celková ťažká úroveň stresu a náklonnosti k syndrómu vyhorenia je vymedzená počtom bodov 73 – 96.

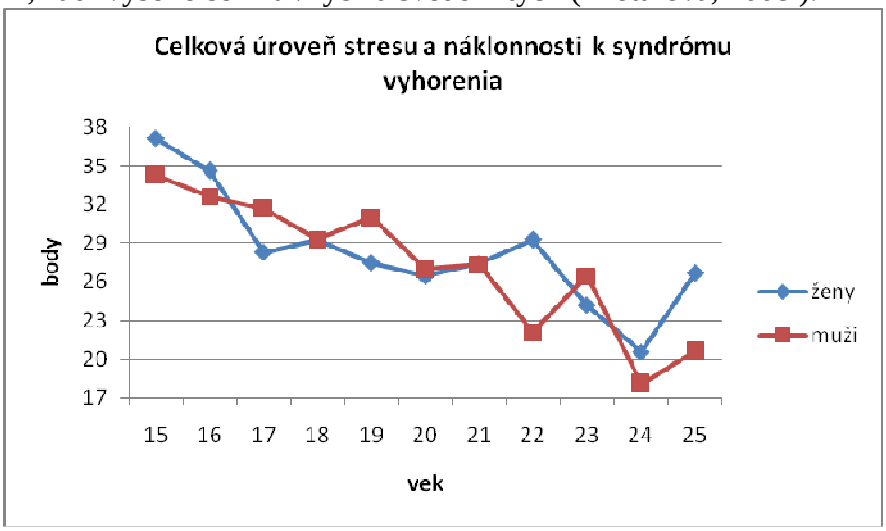
Pri spracovaní a vyhodnocovaní údajov sme použili logické, grafické a základné štatistické metódy (priemer a početnosť). Získané údaje boli spracované v programe MS Excel a sú prezentované formou tabuliek a grafov.

Tabuľka 1 Početnosť vo vekových skupinách mužov a žien

	Vek										
Pohlavie a početnosť	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**	**22**	**23**	**24**	**25**
ženy n=255	7	29	33	49	41	53	12	12	6	7	6
muži n=160	4	19	29	26	11	18	17	10	13	8	5

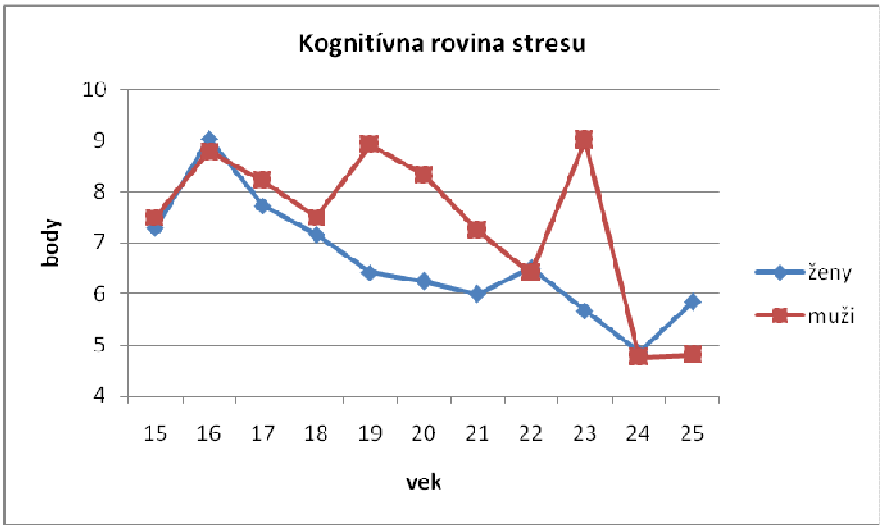
VYHODNOTENIE

Dotazník, ktorý vypĺňali respondenti sa zaoberal stresom a syndrómom vyhorenia podľa Henniga a Kellera (1997). Dotazník obsahoval 24 tvrdení, pri ktorých mali respondenti označiť vhodnú mieru tvrdenia výroku od nikdy až po vždy. Obrázok 1 poukazuje na celkovú úroveň stresu a náklonnosti k syndrómu vyhorenia u 15 až 25 ročných mužov a žien. Najvyššiu úroveň stresu sme zaevidovali u 15 ročných respondentov, výraznejšie u mužov v porovnaní so ženami. Tento stav úrovne stresu môžeme považovať za uspokojivý, ale s varovnými príznakmi. S vekom sa celková úroveň stresu u oboch pohlaví znižuje, výraznejšie u mužov. U mužov vo veku 25 rokov sme zaznamenali dobrú úroveň stresu. Vyhorenie je typické pre výkonných ľudí s vysokou potrebou úspechu. Kým donedávna bolo vyhorenie pokladané za výhradne mužský problém, dnes postihuje aj mnoho žien. Často je výsledkom kombinácie nadmerného pracovného zaťaženia, zodpovednosti, nesprávneho životného štýlu a nedostatku odpočinku. Syndróm vyhorenia postihuje často ľudí zvlášť angažovaných, s veľkým nadšením, s idealistickými predstavami, ľudí vysoko senzitívnych a svedomitých (Drotárová, 2008).



Obrázok 1

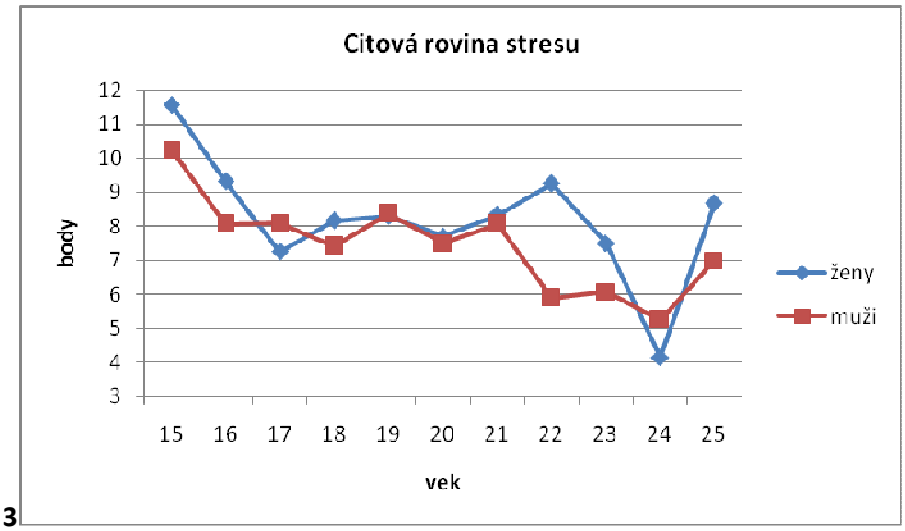
Z obrázku 2 vyplýva podiel kognitívnej roviny stresu na celkovej úrovni stresu. Zaznamenali sme vekom klesajúca tendencia kognitívnej roviny stresu hlavne u žien, ale aj u mužov. Táto rovina stresu sa týka hlavne negatívneho obrazu vlastných schopností, negatívneho postoja k spolužiakom, negatívneho hodnotenia pôsobenia školy, straty záujmu o školské témy, úniky do fantázie a ťažkosti s koncentráciou pozornosti (Onderčová, 2003). Je preukázané, že ak sa človek dlhodobo pohybuje v stresovej situácii ohrozuje ho nebezpečenstvo totálnej straty energie a chuti do života - vyhorenie. U mužov sme zaznamenali vyššiu priemernú bodovú úroveň ako u žien.



Obrázok 2

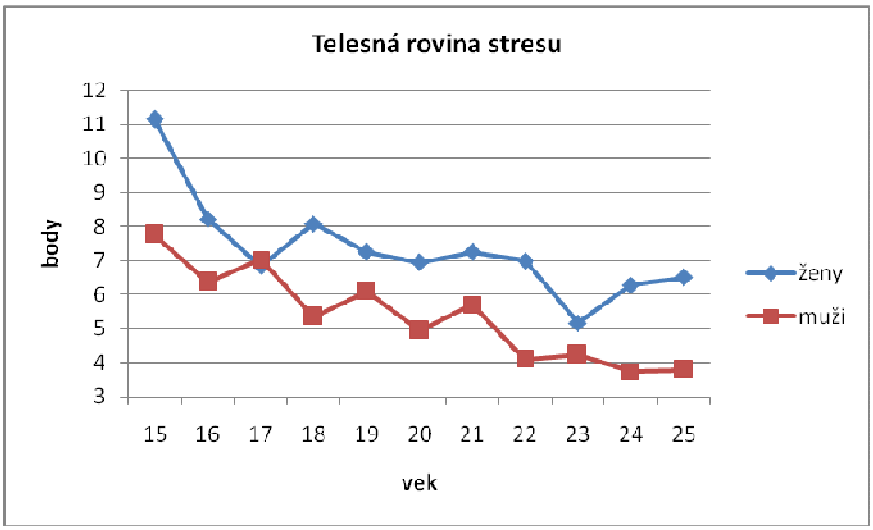
Z obrázku 3 vyplýva, že muži majú s vekom menej problémov v citovej rovine stresu. U žien je táto tendencia menej výrazná. Citová rovina stresu obsahuje symptómy ako skľúčenosť, bezmocnosť, sebaľútosť, popudlivosť , podráždenosť, nervozitu a pocit nedostatku uznania.

V citovej rovine stresu sme u oboch pohlaví vo veku 16-21 zaevidovali vyrovnanú priemernú bodovú úroveň.



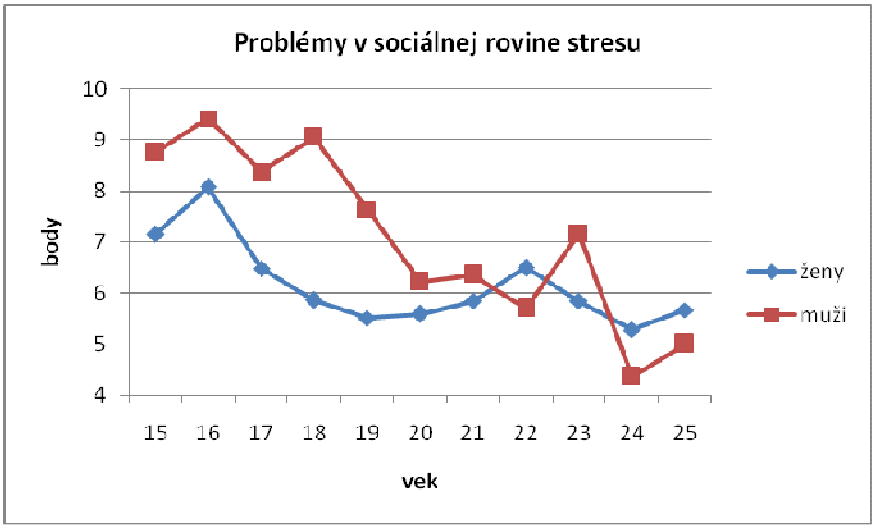
Obrázok 3

Telesná rovina stresu je vymedzená príznakmi: rýchla unaviteľnosť, zvýšená náchylnosť k ochoreniam, vegetatívne ťažkosti, bolesti hlavy, svalové napätie, poruchy spánku a vysoký krvný tlak. Z obrázku 4 vyplýva, že s vekom sa telesná rovina stresu znižuje výraznejšie u mužov ako u žien. S výnimkou 16 – ročných študentiek sme vo všetkých vekových kategóriách žien zaznamenali vyššiu priemernú bodovú úroveň telesnej roviny stresu.



Obrázok 4

Najväčšie problémy v sociálnej rovine stresu majú 15 a 18 roční muži (obr.5). Problémy v sociálnej rovine stresu sa prejavujú prítomnosťou úbytku angažovanosti v konkrétnej práci, úbytkom motivácie pomáhať spolužiakom, obmedzením sociálnych kontaktov, nedostatočnou prípravou na vyučovanie, pribúdajúcimi konfliktami v súkromnom živote, zanedbávaním svojich záľub a koníčkov (Onderčová, 2003). Ženy majú menej problémov v sociálnej rovine stresu. Túto zníženú úroveň sme zaevidovali najmä u žien vo veku 24 rokov. Vnútorná nerovnováha sa prejaví aj po telesnej stránke - únavou, vegetatívnymi ťažkosťami, bolesťami hlavy, poruchami spánku a pod. Dôsledkom telesnej a psychickej nepohody pomôcť. Snaha o sociálnu izoláciu ďalej posilňuje negatívne pocity, znižuje sebadôveru a sebaúctu človeka a zmysluplnosť jeho úsilia, čo roztáča začarovaný kruh vyhorenia.



Obrázok 5

ZÁVER

Z údajov získaných z dotazníkov môžeme konštatovať, že sme zaznamenali klesajúci trend celkovej úrovne stresu a náklonnosti k syndrómu vyhorenia u 15 až 25 ročných študentiek a študentov stredných a vysokých škôl. Z obrázkov úrovne stresu mužov a žien vyplýva, že vekom sa u oboch pohlaví znižuje úroveň stresu vo všetkých rovinách stresu, v kognitívnej, citovej, telesnej i sociálnej. Najvyššie priemerné bodové hodnoty vyhorenia sme zaznamenali u 15 – 16 ročných respondentiek v citovej a telesnej rovine stresu. Najnižšie bodové skóre dosahujú v týchto rovinách stresu respondenti vo veku 24 rokov.

Problémy v citovej rovine stresu sa hlavne v tomto období prejavujú podráždenosťou a impulzívnym správaním, nervozitou a vnútorným napätím, pocitom beznádeje a nedocenenia.

Vnútorná nerovnováha sa môže prejaviť po telesnej stránke rýchlou unaviteľnosťou, bolesťami hlavy, poruchou spánku, poruchami chuti do jedla. U mužov sme zaznamenali najvyššie priemerné bodové hodnoty v nižších vekových skupinách práve v kognitívnej a v sociálnej rovine stresu. Tieto problémy sa premietajú v úniku od reality, stratou sebadôvery, časté sú problémy so sústredením.

V sociálnej rovine sa môže stres prejaviť zanedbávaním svojich koníčkov a záľub, tiež obmedzením kontaktov s priateľmi.

Celková úroveň vyhorenia má klesajúci trend u mužov aj žien vzhľadom k veku. Aj keď stav vyhorenia u študentiek a študentov stredných a vysokých škôl nie je kritický, treba tejto problematike venovať zvýšenú pozornosť predovšetkým v období puberty.

Súčasný spôsob života, tlak, ktorému sú študenti v dnešnej dobe vystavovaní, sú iné ako v minulosti a na psychiku kladú nemalé nároky (Šutka a kol., 2007). Dôležité je dbať na preventívne opatrenia, ktoré môžu zlepšiť kvalitu života a znížiť stres u mladých ľudí.

LITERATÚRA

1. Drotárová, E. 2008. Syndróm vyhorenia u učiteľov a iných pracovníkov v pomáhajúcich profesiách. (On-line) Retrieved 9. septembra 2008 on the World Wide Web: http://www.pulib.sk/elpub/FHPV/Kubani2/5.pdf
2. Hennig, C. - Keller, G. 1997. Antistresový program pro učitele. Portál, Praha 1997.
3. Onderčová, V. 2003. Kto je vyhorený učiteľ? Metodicko – pedagogické centrum v Prešove. (On-line) Retrieved 9. marca 2008 on the World Wide Web: http://www.rocepo.sk/modules/mydownloads/visit.php?
4. Šutka, V. - Czaková, N. - Broďáni, J. - Šimonek, J. - Halmová, N. - Horička, P. 2007. Zastúpenie populácie na rôznych formách pohybovej aktivity. In: Optimální působení tělesné zátěže a výživy. - Hradec Králové: UHK, 2007. s. 294-298.
5. Wanda. 2008. Vymažte si stres zo života. (On-line) Retrieved 9. marca 2008 on the World Wide Web: http://wanda.atlas.sk/zdravie-a-chudnutie/lifestyle/94395/vymazte-si-stres-zo-zivota
6. Zdravie. 2008. Ako zdravo zvládnuť stres. (On-line) Retrieved 9. marca 2008 on the World Wide Web: http://www.zdravie.sk/sz/content/676-29711/Ako-zdravo-zvladnut-stres.html

SUMMARY

STRESS LEVEL AND TENDENCY TO THE BURN-OUT SYNDROME IN THE ONTOGENESIS OF DEVELOPMENT OF SECONDARY SCHOOL AND UNIVERSITY STUDENTS

The contribution is a part of the grant project VEGA No. 1/3680/06 under the title of „The influence of school physical activities on the education of youth towards health“. The research task deals with the monitoring of stress and tendency to the burn-out syndrome in 255 women and 160 men aged 15 to 25 years studying at secondary schools and universities in Slovakia. Their task was to respond to the questions specified in the questionnaires dealing with stress and burn-out syndrome according to Hennig and Keller (1997). They examine individual stress levels, in cognitive, emotional, physical and social levels of stress, in both groups.

We recorded a declining trend in the overall level of stress and tendency to the burn-out syndrome in respondents. The level of stress in all levels (cognitive, emotional, physical and social) of stress decreases with age in both sexes. The highest average point values of the burn-out were recorded in 15 – 16-year-old women respondents in emotional and physical level of stress. The lowest point scores were reached in these levels of stress respondents aged 24 years. In men, the highest average point values in lower age groups were recorded just in cognitive and social stress levels.

Key words: questionnaire, stress, burn-out syndrome, men and women.

POHYBOVÉ AKTIVITY AKO SÚČASŤ ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU MLADÝCH ĽUDÍ

Natália CZAKOVÁ – Nora HALMOVÁ - Jaroslav BROŇÁNI
Katedra telesnej výchovy a športu, Pedagogická fakulta UKF v Nitre, Slovensko

REZUMÉ
Autori sa zaoberajú obsahom, frekvenciou a dĺžkou pohybových aktivít vykonávaných ženami a mužmi vo veku 18 – 30 rokov. Sledujú aj dôvod, ktorý vedie mladých ľudí k cvičeniu, ich spokojnosť s vlastným životným štýlom a postavou. Výskumná úloha je súčasťou výskumnej úlohy VEGA 1/3680/06 „Vplyv školských pohybových aktivít pri výchove mládeže ku zdraviu“, ktorá sa realizuje na KTVŠ PF UKF Nitra pod vedením doc. Vladimíra Šutku.

Kľúčové slová: pohybové aktivity, životný štýl, mladí ľudia

ÚVOD

Životný štýl mladých ľudí sa za posledných niekoľko rokov výrazne zmenil. Pasívnym trávením voľného času ako aj rastom pohybových inaktivít dochádza nielen v telesnej ale aj duševnej stránke mladých ľudí k výrazným zmenám. Stres, práca za počítačom, ako aj nedostatok času vplývajú na zdravie, chybné držanie tela a z toho vyplývajúce oslabenia až deformity predovšetkým oporno-pohybového aparátu príp. aj vnútorných orgánov (Kanásová, 2007). Už u detí predškolského veku možno pozorovať výrazné zmeny vo využívaní pohybu ako takého vo voľnom čase (Kalinková, 2007).

V našom výskume sme preto zisťovali aktuálny stav účasti mladých ľudí vo veku 18 – 30 rokov na rôznych pohybových aktivitách, dôvody ako aj systematickosť ich vykonávania počas celého roka.

CIEĽ

Cieľom výskumu je zistiť účasť 18 - 30 ročných ľudí na pohybových aktivitách ako aj ich obsah a systematickosť vykonávania. Autori skúmajú dôvody prečo opytovaní cvičia, ako aj spokojnosť s ich životným štýlom príp. postavou.

METODIKA

Výskumnej úlohy na zistenie stanoveného cieľa sa zúčastnilo 192 žien a 241 mužov vo veku 18 až 30 rokov z celého Slovenska. Ich úlohou bolo odpovedať na 7 otázok uvedených v tabuľkách príp. grafoch aj s jednotlivými možnosťami výberu. Pri spracovaní a vyhodnocovaní údajov sme použili logické, grafické a základné štatistické metódy. Získané údaje boli spracované v programe MS Excel a sú prezentované formou tabuliek a grafov.

VÝSLEDKY

Vyhodnotením jednotlivých otázok sme dospeli k nasledovným údajom. Z odpovedí na otázku č.1 **Realizujete vo svojom voľnom čase telovýchovné aktivity?** sme zistili nasledovné údaje:

Tabuľka 1: Realizujete vo svojom voľnom čase telovýchovné aktivity?

	Áno	**Nie**
Ženy	95,83	4,17
Muži	92,89	7,11

Všetky číselné údaje uvádzané v tabuľkách vyjadrujú percentá, údaje v grafoch vyjadrujú početnosť.

Tabuľka 2: Ktoré telovýchovné aktivity realizujete? (%)

	Ženy	**Muži**
bicyklovanie	47,40	36,10
korčuľovanie	31,25	25,73
beh	29,69	31,95
plávanie	44,79	33,20
aerobic	36,46	2,90
futbal	5,21	54,36
tenis	13,02	24,07
gymnastika	4,69	9,13
volejbal	20,83	16,18
basketbal	7,81	13,69
posilňovňa	25,52	51,04
atletika	3,65	8,30
hádzaná	3,65	2,07
chôdza	37,50	20,75
lyžovanie	25,00	24,07
snowboarding	7,81	9,54
hokej	1,04	21,58
hokejbal	0,52	12,45
badminton	13,02	4,15
iné	17,71	21,58

Z daných výsledkov môžeme konštatovať záujem mladých ľudí oboch pohlaví predovšetkým o bicyklovanie, plávanie, chôdzu, korčuľovanie a beh, ktoré môžeme považovať za finančne menej náročné športy. K obľúbeným u žien patrí aj aerobic a lyžovanie a u chlapov je to futbal, lyžovanie a tenis. Obľúbenosť cyklických pohybových aktivít najmä bicyklovania, plávania a chôdze vyplýva nielen z ich finančnej, ale aj priestorovej dostupnosti (Krajčovič- Veisová, 2003).

Tabuľka 3: Koľkokrát týždenne sa venujete telovýchovným aktivitám? (%)

	vôbec	**1x**	**2x**	**3x**	**4x**	**Viac ako 4x**	**nepravidelne**
Ženy	2,10	11,58	27,89	15,26	10,52	12,11	20,53
muži	3,70	4,53	18,52	20,99	19,75	19,75	12,76

Na základe známych faktov o nevyhnutnosti pravidelného cvičenia min. 2xkrát týždenne s dosiahnutím aspoň mierneho pozitívneho výsledku Hrčka (2005) a Paška (2005) môžeme konštatovať, že väčšina opytovaných sa nachádza v tomto rozmedzí.

Tabuľka 4: Koľko času venujete jednej telovýchovnej aktivite? (%)

	5-10 min	**10-30 min**	**30-60 min**	**60-90 min**	**90-120 min**	**>ako 120 min**
Ženy	1,05	18,85	35,08	31,41	9,95	3,66
muži	2,93	2,93	25,94	38,91	21,76	7,53

Porovnaním mužov a žien môžeme konštatovať, že muži uprednostňujú dlhšie trvajúce aktivity min. 30 až 120 minút príp. aj viac, zatiaľ čo u žien dominujú aktivity od 10 do 90 minút, čo si môžeme vysvetliť aj inými povinnosťami žien ako je napr. starostlivosť o deti a domácnosť.

Tabuľka 5: Za akým účelom sa daným aktivitám venujete?

	zdravie	zábava	formovanie postavy	redukcia hmotnosti	kontakt s ľuďmi	fyzický relax	psychický relax
Ženy	62,30	46,07	49,21	31,94	27,23	25,65	32,46
muži	60,58	55,60	45,23	17,84	39,83	34,02	30,29

Z tabuľky 5 vyplýva, že nadpolovičná väčšina mužov aj žien sa telovýchovným aktivitám venuje z dôvodu zlepšenia prípadne udržania zdravia, čo považujeme za výrazne pozitívne. Ženy sa viac orientujú na formovanie postavy, redukciu hmotnosti prípadne zábavu. U mužov je uprednostnená zábava, formovanie postavy, ale aj kontakt s ľuďmi a fyzický relax. V ostatných bodoch sú medzi dôvodmi vedúcimi k športovaniu medzi mužmi a ženami minimálne rozdiely.

Tabuľka 6: Ste spokojní so svojou postavou?

	áno	nie	neviem
Ženy	51,31	34,55	14,66
muži	58,09	28,63	13,28

Nadpolovičná väčšina respondentov je so svojou postavou spokojná. Avšak takmer 35% opytovaných žien a 29% opytovaných mužov uvádza nespokojnosť. Percento nerozhodných je u oboch pohlaví takmer identické.

Tabuľka 7: Ste spokojní so svojim životným štýlom?

	áno	nie	neviem
Ženy	59,16	30,37	10,99
muži	62,66	20,75	16,60

Z porovnania údajov uvádzaných respondentmi vyplýva, že muži ako aj ženy konštatujú u približne 60% spokojnosť so svojím životným štýlom. Avšak percento nespokojnosti (30% u žien resp. 21% u mužov) je tiež nezanedbateľná.

ZÁVER

Z údajov získaných z dotazníkov vyplýva že rozdiely medzi mladými mužmi a ženami z pohľadu obsahu, frekvencie ako aj rozsahu pohybových aktivít sú pomerne malé, v mnohých prípadoch zanedbateľné. Celkovo môžeme konštatovať, že pohybové aktivity sú u väčšiny opytovaných neoddeliteľnou súčasťou ich životného štýlu. Respondenti sú si vedomí nielen pozitívneho vplyvu na zdravie, ale aj postavu prípadne možnosť zábavy. Z pohľadu vedomostí o správnosti vykonávania telovýchovných aktivít môžeme uviesť, že väčšina opytovaných športuje min. 2xkrát týždenne, pričom jedna aktivita trvá od 10 do 90 minút.

LITERATÚRA

1. HRČKA, J. (2005). Tvorba osobného kondičného programu. Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, Bratislava, ISBN 80-89075-27-4 s.46-47
2. KALINKOVÁ, M. (2007). Pohyb ako dominantná zložka výchovy v predškolských zariadeniach. Physical motion as a dominant aspect of education in pre-school facilities. Studia Kinanthropologica – The Scientific journal for Kinanthropology, III, Univ. Boh. Merid. Budv. Fac. Pedagogica 2007, ISSN – 1213-2101.

3. KANÁSOVÁ, J., - BROĎÁNI, J. (2007). Sledovanie kvality držania tela u vybraných športov OŠG v Nitre. In: Diagnostika motoriky mládeže. Ostrava: Ostravská univerzita, 2007. ISBN 978-80-7368-303-0. s. 114-118.
4. KRAJČOVIČ, J. - VEISOVÁ , M. (2003). Monitorovanie plaveckej výkonnosti študentov 1. ročníka odboru TV na PF UKF v Nitre v rokoch 1999-2001. In: Sborník příspěvku mezinárodního semináře Pedagogická kinantropologie. - Ostrava: Ostravská univerzita, 2003. ISBN 80-7042-268-8. s. 75-78.
5. PAŠKA, Ľ. (2005). Názory študentov SPU na súčasnú problematiku TV a životného štýlu. In: Elektronický zborník Šport a globalizácia, Nitra: PF UKF, 2006. ISBN 80-8094-031-2

SUMMARY

MOTOR ACTIVITIES AS PART OF THE LIFE STYLE OF YOUNG PEOPLE

Authors deals with motor activities as part of the life style of young people aged 18 to 30 years. Differences among young men and women as seen from the point of view of contents, frequency, as well as extent of motor activities are rather small, in many cases negligible. Generally, we can state that motor activities are in the majority of quizees an inseparable part of their life style. Respondents are aware of not only positive but also negative impact of the bad life style on health but also posture. From the point of view of knowledge on correctness of performing physical exercises we can present that the majority of the quizees go in for sports at least 2 times a week, while one activity takes between 10 and 90 minutes.

POHYBOVÉ AKTIVITY STREDOŠKOLSKEJ MLÁDEŽE, ICH ÚROVEŇ STRESU A SYNDRÓMU VYHORENIA.

Vladimír ŠUTKA - Jaroslav BROĎÁNI
Katedra telesnej výchovy a športu, Pedagogická fakulta UKF v Nitre, Slovensko
vsutka@ukf.sk , jbrodani@ukf.sk

Kľúčové slová: pohybová aktivita, stres, syndróm vyhorenia

ABSTRAKT

Monitorovali sme žiakov gymnázia a lýcea. Sledovali sme ich pohybové aktivity a vzájomne porovnávali 15 chlapcov a 15 dievčat – študentov Evanjelického lýcea v Bratislave a 15 chlapcov a 15 dievčat – študentov gymnázia. Cieľom príspevku bolo poukázať na záujem o nové formy pohybových aktivít. Najväčší záujem mali o plávanie, pobyt v prírode, lyžovanie. Objavil sa názor, že pre ich budúce povolanie nie je potrebná dobrá fyzická zdatnosť. Pri sledovaní celkovej miery náchylnosti k stresu a syndrómu vyhorenia sme sa nestretli s rizikovým, alebo havarijným stavom.

ÚVOD

V súčasnosti je väčšina populácie vzhľadom k prebiehajúcim radikálnym zmenám v našej spoločnosti pod značným stresom. Stres v akejkoľvek podobe pozná každý, je súčasťou nášho života. Je odpoveď organizmu na akúkoľvek nadmernú záťaž (príjemnú aj nepríjemnú), ktorá sa naň kladie. Stres vyvoláva v organizme poplach, zmobilizuje všetky sily na zvládnutie záťaže. Tým výrazne odčerpáva zásoby životnej energie, čo nás môže veľmi oslabiť a spôsobiť výrazné až nezvratné negatívne zmeny v našom telesnom, citovom, duševnom a sociálnom fungovaní. Tým, že žijeme v dobe neustálych zmien, sme vystavení viac tlaku prispôsobiť sa, vyrovnať sa druhým, niečo dosiahnuť. Práve aktívny pohyb a vhodne volené pohybové aktivity môžu byť tiež účinným prostriedkom k zvládnutiu stresu. Prejavuje sa nedostatok pohybu, a stále viac zamestnaní je vykonávaných v sedavej polohe. Napriek tomu, že súčasné média prinášajú veľké množstvo informácií o zdraví, o správnej životospráve o vhodnom stravovaní, vývin mladej generácie tomu nenasvedčuje a nejde správnym smerom. Zaznamenávame sa čoraz väčší nezáujem o telesnú výchovu a pohybové aktivity. Našou snahou je zistiť príčiny nezáujmu a či tento stav nesúvisí s psychikou či s prípadným syndrómom vyhorenia. Príspevok bol spracovaný z výsledkov výskumnej úlohy VEGA 1/3680/06 „Vplyv školských pohybových aktivít pri výchove mládeže ku zdraviu“, ktorá sa realizuje na KTVŠ PF UKF Nitra.

CIEĽ

Posledné obdobie je charakteristické zvyšovaním nárokov na populáciu z pohľadu sociálneho zabezpečenia a práve preto je mnoho rodín pod značným stresom. Cieľom práce je uskutočniť rozbor pohybovej aktivity a možný výskyt syndrómu vyhorenia u stredoškolskej populácie.

Cieľom príspevku bolo tiež poukázať na záujem o nové formy pohybových aktivít. Monitorovali sme žiakov gymnázia a lýcea. Sledovali sme a vzájomne porovnávali 15 chlapcov a 15 dievčat – študentov Evanjelického lýcea v Bratislave a 15 chlapcov a 15 dievčat – študentov gymnázia na pohybových aktivitách ako aj ich obsah v závislosti od ročných období. Tiež nás zaujímala systematickosť cvičenia a ich motivácia k cvičeniu. Skúmali sme jednotlivé roviny stresu, kognitívnej, citovej, telesnej a sociálnej rovine stresu v oboch súboroch a vzájomne ich porovnávali.

METODIKA

Sledovali sme dve skupiny žiakov stredných škôl. Prvú skupinu tvorilo 30 žiakov z gymnázia vo veku 15-16 rokov, a druhú skupinu tvorí 30 žiakov lýcea. Obe školy sú všeobecno-orientované gymnáziá. Tieto skupiny sme ďalej rozdelili na chlapcov a dievčatá. Náš výber V_1 tvorili žiaci gymnázia (spolu n_1=30; z toho dievčatá n=15 a chlapci n=15), výber V_2 tvorili žiaci lýcea (spolu n_2=30; z toho dievčatá n=15 a chlapci n=15). Získané údaje budú získavané z anonymných dotazníkov k dátumu (16.02. 2008)

Dotazník stresu a syndrómu vyhorenia podľa (Henninga a Kellera, 1996).

V dotazníku je uvedených 24 tvrdení. Súčtom hodnôt všetkých štyroch rovín získame číslo označujúce celkovú mieru náchylnosti k stresu a syndrómu vyhorenia. Celková maximálna úroveň stresu je daná počtom bodov 96. Celková ľahká úroveň stresu a náklonnosti k syndrómu vyhorenia je potom vymedzená počtom bodov 25 – 48, celková stredná úroveň stresu a náklonnosti k syndrómu vyhorenia je vymedzená počtom bodov 49 – 72 a celková ťažká úroveň stresu a náklonnosti k syndrómu vyhorenia je vymedzená počtom bodov 73 – 96. Počet bodov úrovne stresu nad 49 zodpovedá rizikovému stavu, vyžadujúcemu kroky k náprave. Počet bodov nad 73 zodpovedá havarijnému stavu vyhorenia. Úroveň stresu v jednotlivých rovinách stresu. Maximálna hodnota, predstavujúca najvyššiu úroveň stresu a teda aj prítomnosť syndrómu vyhorenia je v jednotlivých rovinách (kognitívna, citová, telesná, sociálna) daná počtom bodov 24. Minimálna hodnota je 0. Ľahká úroveň stresu je pritom vymedzená počtom bodov 7 – 12, stredná úroveň počtom bodov 13 – 18 a ťažká úroveň je vymedzená počtom bodov 19 – 24. **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. Zistíme ju sčítaním zakrúžkovaných hodnôt otázok č. 1, 5, 9, 13, 17, 21. **Citová rovina stresu** obsahuje symptómy ako skľúčenosť, pocity bezmocnosti, sebaľútosť, popudlivosť, predráždenosť, nervozitu a pocit nedostatku uznania. Zistíme ju sčítaním zakrúžkovaných hodnôt otázok č. 2, 6, 10, 14, 18, 22. **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. Zistíme ju sčítaním zakrúžkovaných hodnôt otázok č. 3, 7, 11, 15, 19, 23. 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. Zistíme ju sčítaním zakrúžkovaných hodnôt otázok č. 4, 8, 12, 16, 20, 24.

Dotazník pohybových aktivít bol so súhlasom prevzatý a modifikovaný z Univerzity v Štetíne Inštitút Telovýchovy v Poľsku. Obsahoval nasledovné otázky: Zúčastňuješ sa

telovýchovných činností v priebehu celého roka? Zúčastňuješ sa telovýchovných činností v letnom období? Zúčastňuješ sa telovýchovných činností v letnom období? Je tvoja telovýchovná aktivita systematická? Aké sú u Teba rozhodujúce motívy vykonávania telovýchovných cvičení? Existujú osoby, ktoré majú vplyv na tom, že sa zúčastňuješ telovýchovných cvičení? Ovplyvňujú masmédiá Tvoju účasť na rôznych formách telovýchovnej aktivity? Si presvedčený, že dobrá fyzická kondícia a pohyb je významný pre povolanie, na ktoré sa pripravuješ? Čo chápeš pod pojmom „zdravý štýl života"?

VÝSLEDKY

Citová rovina stresu obsahuje symptómy ako skľúčenosť, pocity bezmocnosti, sebaľútosti, popudlivosť, predráždenosť, nervozitu a pocit nedostatku uznania. *Telesná rovina stresu* je vymedzená príznakmi: rýchla únava, zvýšená náchylnosť k ochoreniam, vegetatívne ťažkosti (problémy so srdcom, dýchaním, zažívaním), bolesti hlavy, svalové napätie, poruchy spánku, vysoký krvný tlak. *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. *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 konfliktmi v súkromnom živote.

Tabuľka 1 Tabuľka hodnôt jednotlivých rovín stresu (muži gymnázium)

Muži	Kognitívna rovina	Citová rovina	Telesná rovina	Sociálna rovina
Priemer	7,7	7,8	5,8	9,0
Súčet	92,0	93,0	69,0	108,0
Max	13,0	12,0	11,0	15,0
Min	2,0	3,0	2,0	3,0
Smodch	3,55	3,39	2,53	3,64

Tabuľka 2 Tabuľka hodnôt jednotlivých rovín stresu (muži lýceum.)

Muži	Kognitívna rovina	Citová rovina	Telesná rovina	Sociálna rovina
Priemer	9,9	9,5	8,5	9,6
Súčet	129,0	123,0	110,0	125,0
Max	14,0	14,0	18,0	15,0
Min	5,0	5,0	2,0	4,0
Smodch	3,62	2,79	4,14	3,73

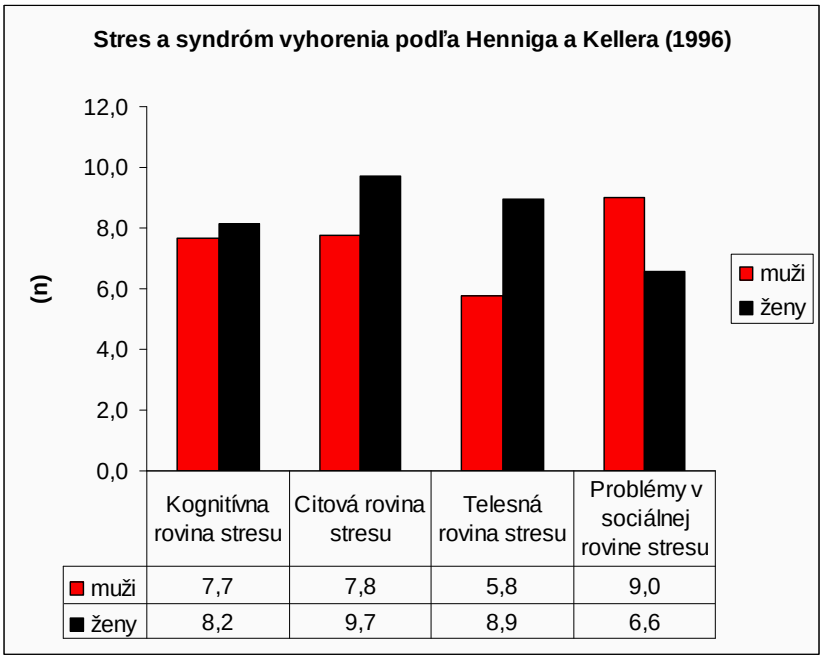
Tabuľka 3 Tabuľka hodnôt jednotlivých rovín stresu (ženy gymnázium)

Ženy	Kognitívna rovina	Citová rovina	Telesná rovina	Sociálna rovina
Priemer	8,2	9,7	8,9	6,6
Súčet	155,0	185,0	170,0	125,0
Max	14,0	16,0	14,0	10,0
Min	4,0	4,0	2,0	3,0
Smodch	2,73	3,43	3,50	1,87

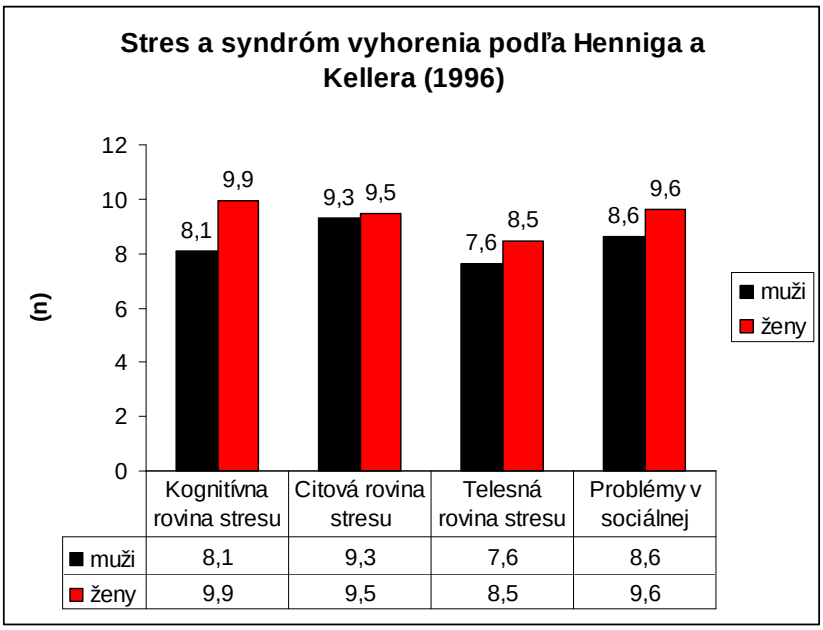
Tabuľka 4 Tabuľka hodnôt jednotlivých rovín stresu (ženy lýceum.)

Ženy	Kognitívna rovina	Citová rovina	Telesná rovina	Sociálna rovina
Priemer	8,1	9,3	7,6	8,6
Súčet	122,0	139,0	114,0	129,0
Max	14,0	16,0	22,0	13,0
Min	2,0	4,0	0,0	5,0
Smodch	3,56	3,79	5,34	2,67

Obrázok 1 Priemerné hodnoty stresu a syndrómu vyhorenia - gymnázium



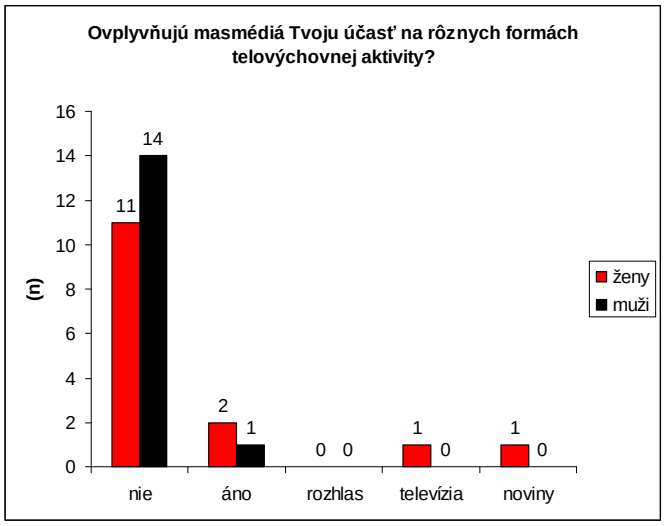
Obrázok 2 Priemerné hodnoty stresu a syndrómu vyhorenia - lýceum



	Kognitívna rovina stresu	Citová rovina stresu	Telesná rovina stresu	Problémy v sociálnej
muži	8,1	9,3	7,6	8,6
ženy	9,9	9,5	8,5	9,6

Vidíme (obrázok 3), že väčšinou žiadne vonkajšie faktory, ako sú napríklad masmédiá, neovplyvnili telovýchovnú aktivitu žien a mužov lýcea. Aj keď televízia a noviny majú určitý vplyv na pohybovú aktivitu žien. U mužov televízia, noviny a rozhlas vôbec neovplyvnil ich pohybové aktivity .

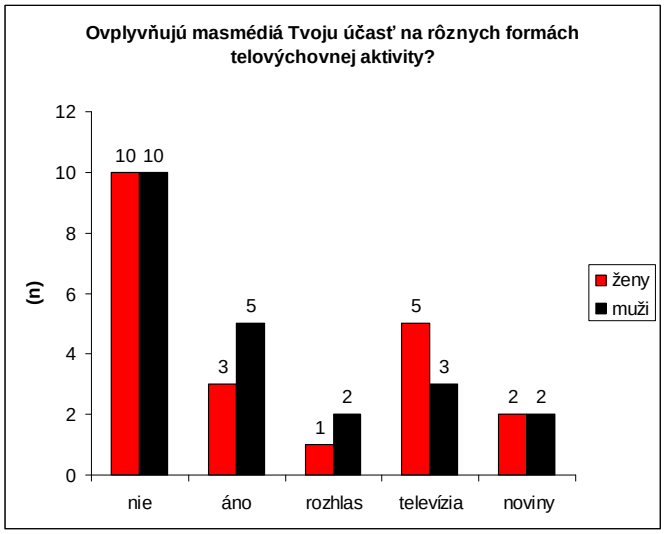
Obrázok 3



Ako vyplýva z obrázku 4 , väčšinou žiadne vonkajšie faktory - ako sú napríklad masmédiá - neovplyvnili telovýchovnú aktivitu žien a mužov gymnázia. Aj keď televízia a noviny majú určitý vplyv na pohybovú aktivitu.

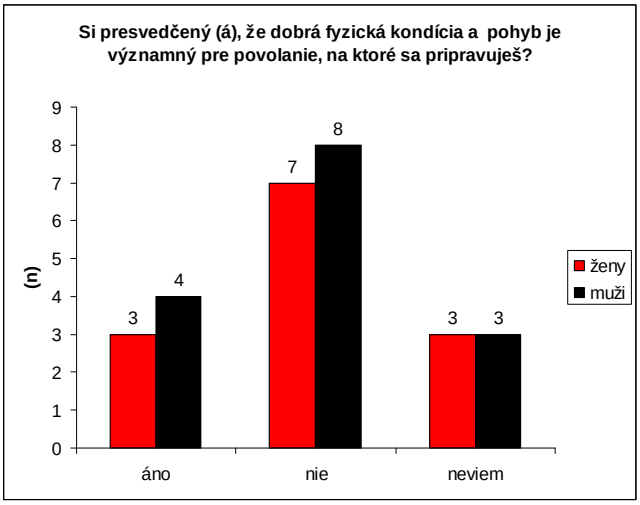
Ženy sú viac ovplyvnené televíziou ako muži, ale pri rozhlase je to práve naopak. Tu sú viac ovplyvnení muži gymnázia.

Obrázok 4



Na obrázku 5 môžeme vidieť, že väčšina respondentov z lýcea je rozhodnutá, že fyzická kondícia nie je dôležitá pre vykonávanie budúceho povolania. Z tohto vyplýva, že asi väčšina žien a mužov bude vykonávať v budúcnosti povolanie v sedavej polohe. Pre malú časť je fyzická kondícia dôležitá pre vykonávanie svojho zamestnania, ale aj to nemusí byť z oblasti športu.

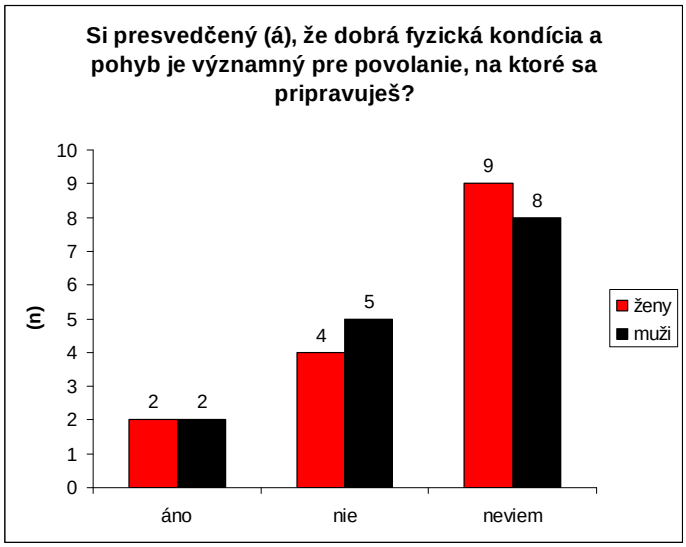
Obrázok 5



Na obrázku 6 môžeme vidieť, že väčšina respondentov z gymnázia ešte nie je úplne rozhodnutá, aké povolanie bude v budúcnosti vykonávať, preto nevedia, či ich fyzická kondícia bude v budúcnosti využitá a potrebná v ich zamestnaní.

Väčšia časť mužov a žien je však rozhodnutá vykonávať zamestnanie, kde nebude mať význam ich fyzická kondícia. Z tohto vyplýva, že asi väčšina žien a mužov bude vykonávať v budúcnosti povolanie v sedavej polohe. Pre malú časť je fyzická kondícia dôležitá pre vykonávanie svojho zamestnania.

Obrázok 6



ZÁVER

Ciele boli splnené presne tak, ako sme predpokladali. Pri syndróme vyhorenia sme sa nestretli s rizikovým, alebo havarijným stavom. Zaznamenali sme rozdiely v rôznych rovinách stresu u mužov a žien. Pre lepšie pochopenie zdravia je nevyhnutná zvýšená informovanosť obyvateľstva ohľadom uvedomenia zdravotných návykov, modelov zdravia, stravovacích návykov, pohybového režimu, únavy, prostredia a zdravia človeka. Realizácia rôznych seminárov a prednášok zameraných na túto problematiku by zvýšila informovanosť a uvedomenie si zdravia obyvateľov.

- Sledovanie pohybovej aktivity a stresu u populácie zohráva dôležitú úlohu.
- Významnou zložkou u žien z pohľadu stresu boli problémy v sociálnej rovine .
- Významnou zložkou u mužov z pohľadu stresu mali problém v citovej rovine.
- Muži boli najsilnejší v telesnej rovine stresu.
- Ženy boli najsilnejšie v kognitívnej rovine stresu.
- Napriek tomu že sledovaná vzorka je oboznámená dôležitosťou pohybovej aktivity, ju nerealizuje v plnej miere.
- Zistili sme že sa nám potvrdil trend sedavej polohy.
- V zimnom období sa študenti najviac venujú lyžovaniu.
- V letnom období sa študenti najčastejšie zúčastňujú plávania a venovaním sa iným telovýchovným aktivitám
- Rozhodujúce motívy pre vykonávanie pohybovej aktivity sú najčastejšie udržiavanie si dobrej postavy a cvičenie pre príjemný pocit.
- Vplyv masmédií na vykonávanie telovýchovných cvičení bol negatívny.
- Pojem zdravý štýl života si študenti nevedeli dobre vysvetliť a predstavovali si pod ním rôzne odpovede.

- Prezentované výsledky majú vzťah k prezentovanému súboru a nie je možné ich zovšeobecňovať.
- Neustále zvyšovať informovanosť o škodlivých vplyvoch na zdravie, čo by sa malo pozitívne prejaviť v zdravotnom stave obyvateľstva.

Navrhujeme realizovať vo väčšej miere kurzy a ich prostredníctvom rozvíjať záujem o rekreačné pohybové aktivity letné – turistika, pobyt v prírode, splav riek a pohybové aktivity v zime – lyžovanie, korčuľovanie. Ďalej je potrebné zvýšiť početnosť kurzov zameraných na celoročné pohybové aktivity a regeneračné cvičenia. Neustále dbať o atraktívnosť, rôznorodosť pohybových aktivít, s častou zmenou prostredia.

LITERATÚRA

HENNIG, C. - KELLER, G. 1997. Antistresový program pro učitele. Portál, Praha 1997.

SUMMARY

We monitored Secondary grammar school and Evangelic lyceum schoolchildren. Monitored were their movement activities and compared in between 15 boys and 15 girls – students of Evangelic lyceum in Bratislava and 15 boys and 15 girls Secondary grammar school. Main goal was to point out the interest on new form of movement activities. The main interest was on swimming, stay in nature, skiing. There was an opinion, that there is no necessity to be in a good physical condition for their future profession. We have not met any risk or emergency status upon observing the overall measure of tendency towards stress and the burn-out syndrome.

ROMANIAN TEENAGERS' ATTITUDE CONCERNING THE SPORT - A SOCIOLOGICAL APPROACH

Baciu ALIN. Rusu FLAVIA-ILEANA. Cristian SANTA, Melania CAMPEANU
Babes-Bolyai University, Faculty of Physical Education and Sport Cluj-Napoca

ABSTRACT

To find out which are the opinions, attitudes and behaviors of adolescents regarding sport, using the technique of standardized questionnaire. The sport can be a powerful factor of social integration for the youth, only if the staff involved in the process of education and training knows very well what are the attitudes and their opinions about sport.

KEY WORDS

Sport, teenagers, attitudes, social integration, lifestyle.

BACKGROUND

Socialization in and through sport is the main responsible for the place occupies by sport in a society. A high standard of living diversified lifestyle of families and a regular practice of sport at all age categories is an indicator of the quality of life.

The future of a country is determined by his future adults. It is therefore important for the society to invest in children, both institutional-formal, and values induced by the family, school, etc. Among the most "healthy" values are included those which sport brings with itself, directly and indirectly: team spirit, fair-play is, the ability of organization and coordination of activities, and knowledge of the rules.

In our opinion that sports to become really a powerful factor of social integration, it is necessary for those who are involved in the process of education and training of the young generation to know the attitudes and opinions of youth about sport.

We also tried to find out if between the profession of the teenager's parents and the attitude towards the sport of those, there is a significant relationship.

METHOD

To find out which are the opinions, attitudes and behaviors of adolescents regarding sport, we used the technique of standardized questionnaire. This method has inherent disadvantages, like any survey: the possibility of answers inconsistent with reality, tend to go over the top, social desirability etc. We tried to reduce these shortcomings through some control questions.

The questionnaire consists of 28 items has been applied to a number of 181 adolescents (106 girls and 68 boys), school students in the city of Cluj-Napoca.

The selection of subjects in the young population in respect of contrasting samples principle for two aspects: types of schools and age (15-16 years, 18-19 years).

RESULTS

Selecting some of the results from the first question of opinion, we present below those relevant.

Table 1. Which of the following sports they valued most?

No.	Sports appreciated (in order of frequency)	Options (%)
1	Voleyball	37,6
2	Football	34,8
3	Handball	28,7
4	Gymnastics	27,1
5	Field Tenis	24,9
6	Basketball	23,8
7-13	Martial arts, ... rugby	19,9 - 7,2
14	Swiming*	5,0
15	Track and field*	2,8
16	Motor race *	2,8
17	Snooker*	2,2
18	Skating *	1,7
19	Others **	5,5

* *Sports not mentioned in questionaire*

** *Others sports mentioned: country cross, roller,chees, horse race, fitness, ski, extreme sports, dance, judo*

It can be seen that were mentioned on the first places sports practiced traditionally in Romania (volleyball, soccer, gymnastics). The sports which have begun to be known in recent decades (martial arts, kick box, and motocross) occupied places 7-13. The results show a certain specific national in teenager's preferences.

The results obtained traditionally by one of the nation at a particular sport and the practice with priority in schools of some sports in schools or sports clubs (more football, volleyball, handball) provides a specific profile of such ranking.

The specific of age is evident in free options (unmentioned in the questionnaire) for sports with smaller scale in the Olympic movement, but attractive and fun: kikbox, motocross, roller, extreme sports).

The question about the sport practice by teenagers now we have obtained the following frequencies, in descending order.

Table 2. What sport you practice now (a single preference) ?

No.	Sport	Preferences(%)
1	Basketball	19,3
2	Football	11,0
3	Voleyball	8,8
4	Handball	7,7
5	Cycling	3,9
6	Swiming*	3,9
7	Gymnastics	3,3
8	Field Tennis	3,3
9	Table Tennis	3,3

The last options are for the martial arts (2.2%), dance sport and athletics and dance (2,2 % and 1,7 %), kikbox, box and rugby (1,1 %, 0,6%). For „other sport" with 4,4 % it was mentioned : snooker, cross country, chess, fitness, extreme sports, wrestling, judo, water polo.

While are diverse, the latter is not a significant movement or fashionable sports for the young adolescents of our country.

The fact that on the first places are sports like basketball, football, handball and volleyball, highlight a specific reality: these sports are not very expensive at this level. On the other hand they are team sports, where both young people can be part in a competitive environment.

In these sports the trainers may exercise their profession with a greater number of players in the same period of time, and employing institutions save money and time. It is an explanation for the occupied by tennis field (instead of 7, along with gymnastics and table tennis) or dance sports. These are sports that need quite high costs, even at beginners (equipment and travel to competitions or shows, pay teachers, etc.).

May watched sports on TV than they are - as expected - ranked according to national popularity: football (43.1%), gymnastics (17.1%), handball (11.6%), tennis field (9, 4%), basketball (8.8%), and box (7.2%). It is interesting that motor race or track and field obtained a percent quite small, although they are quite media on TV (3.9% and 2.2%). It is clear that the emergence of great sportsman can lead to a revitalization of youth sports in the options. The fact that the tennis players Ilie Năstase, Ion Țiriac, the football players Gheorghe Hagi, Cristian Chivu, the gymnasts Nadia Comăneci, Andrea Răducanu (to mentioned only some name) have become true symbols of national generates a current strength of young people in such sports.

Opinion about "the practice of sport by young people in Romania compared with those from other countries" is mainly directed towards variant "the same extent "(48.9%). The variant "less" was choose by 26.7%, and 24.4% have the opinion that the Romanian youth practice sport more than others. In the same order theme, the young respondents considered in proportion of 71% the teenagers practice not enough sports. Only 29% stating that the practice of sport is quite adequate.

At physical education classes the sport most practiced is basketball. The next sports practices in schools are also team sports, in fact, most of them popular among high school: volleyball, soccer, table tennis, and handball. The opinion about what sports would they to practice has broadly the same hierarchy.

We tried to establish a relationship between leisure time (hobby s) and place it occupies in this sport category. We found that 61.1% put on first place the music, the dance 60%, only 14.9% the trips, 13.1% Internet / computer, 10.3% activities with friends, watching TV 6.3% / movies, sleep 2.9%, 2.3% fishing, 1.1% photography, 36 % other activities not mentioned in questionnaire.

It is noted that, at least as declare the practice of sport occupies the place 2, which gives account of the important position that it occupies an extra activities in the high school. It is possible that the profile of the sport focused on the questionnaire to provide more statements in favor of practicing sport than it is in reality. Even with a great potential of distortion, this fact cannot significantly change the orientation of pro-youth sports, from an obvious reason: the practice at least the hours of physical education, sports is obviously an occasion of joy for students. This aspect emerged from the comparative analysis for several sets of questions of

those questioned. We consider interesting to watch how the polarizing is subsequent to more coordinates. In the below table are presented some of these aspects:

Tabelul 3. What are yours hobbies ?

Category	***Music, dance %***	***Sport%***	***Trips %***
Girl	**75,0**	**52,9**	**20,2**
Boy	**36,4**	**72,7**	**7,6**
High School	**51,3**	60,0	**22,5**
Professional school	**69,5**	60,0	**8,4**
Parents intelectuals	**45,7**	67,4	21,7
Parents with a special profession	**70,8**	64,6	18,8
Parents qualified worker	**57,6**	48,5	12,1
Parents inqualified worker	**66,7**	55,6	11,1
Parents dead or not active social	**93,3**	60,0	-

The fact mentioned in most statistics and worldwide surveys, that the quality of life and the practice of large-scale sports there is a close correlation, is demonstrated in our research also. It notes that significant differences are recorded in the practice of sport by teenagers coming from families of intellectuals, much more than by those who come from families of workers. A standard of living higher induce, is quite clearly, an attitude of awareness of the importance of physical activity and the ranking of priorities regarding the practice of sport in the free time.

SUMMARY

Knowledge and application of the principle of "mens sana in corpore sano" is not a simple good idea, but one which can verify the attitudes and behaviors of teenagers. Practice of sport needs years of hard work, capacity of concentration and responsibility. These qualities once formed contribute to the formation of strong and balanced personality to young people who practice it. It is a conclusion to which some have come much, but that others, and strengthens the only one now. But whatever sport make the teenagers, it is clear that without it, they would have lost a lot in physical training, psycho-emotional and ability to adapt to others, to society.

REFERENCES

- Alfermann, D. Stoll, O. (2000), “Effects of psychical exercise on self-concept and well-being”., International Journal of Sport Psychology, 31
- Biddle, S. (1992). “Sport and exercise motivation: a Brief review of antecedent factors ans psychological outcomes of participation”. Psysical Education Review, 15
- Blanchet, A., Gotman, A. (1998). “Interviul de producerea datelor”, in F. de Singly, A. Blanchet, A. Gotman and J.C. Kaufman (eds.), Ancheta şi metodele ei: chestionarul, interviul de producerea datelor, interviul comprehensiv, Iaşi- Editura Polirom
- Brustad, R.J. (1992), “Integrating socialisation influences into the study of children’s motivation in sport”., Journal of Sport & Exercise Psychology, 14
- Coakley, J. (1993), “Sport and socialization”., Exercise and Sport Science Reviews, 21

- Denzin, N.K., Lincoln, Y.S. (eds.) (1994), “Handbook of Qualitative Research”, London Sage Publications
- Hosu. I. (coord.). (2002), Youth issues and challenges in South-Eastern Europe, Cluj-Napoca Civitas Foundation for Civil Society
- Iluț, P. (2001), Sinele şi cunoaşterea lui - Teme actuale de psihosociologie, Iaşi, Editura Polirom
- Rotariu, T., Iluț, P. (1997), Ancheta sociologică şi sondajul de opinie, Iaşi, Editura Polirom

alinbaciumarius@yahoo.com

WHY SHOULD WE WAIT UNTIL IT IS TOO LATE?

Vasile BOGDAN, Vasile-Alexandru BOGDAN, Alexandra POP
Physical Education and Sport Faculty
Babes-Bolyai University, Cluj-Napoca, Romania

Abstract

Physical activity represents an important component of a healthy lifestyle, which contributes to the enhancement of the quality of life and to the personal well being. The present paper represents a review of the scientific literature regarding physical activity and health, taking in accounts the advantages of physical activity, the risks of a sedentary lifestyle and the factors which impede with an active lifestyle. In the second part of our paper we present some recommendations regarding the modification of the school curriculum with the purpose of developing healthy attitudes toward physical activity.

Key words: physical activity, health, health risks, barriers

1. INTRODUCTION

The human genes have not modified in the last 10000 years, so from a genetic standpoint the modern human is identical with his fishermen, gatherers and hunters ancestors, who had to engage in considerable physical effort to provide food.

Physical activity and sports are essential for the everyday health and comfort. These represent major components of a healthy lifestyle. The scientific researches have shown that the practice of regular physical exercises, of a healthy lifestyle, provides to all the people, despite age and social conditions, a high level of health, physical, mental and social advantages.

Despite of the many advantages of physical activities, people do not follow their healthy lifestyle. The statistics presented by the World Health Organization shows that the population engages in few physical exercises. A sedentary lifestyle represents one of the most important risk factors for developing a large number of diseases.

In the last century a large part of the earth's population has been leaving a life of high standards, for which their body was not programmed. Billions of people spend an important part of the day sitting or lying down.

The biochemical processes of the sedentary human being develop more slowly, which leads to the development of chronic diseases. This could be prevented by the implementation of a physical active lifestyle in the daily activities.

Everyday the mass media and the medical press are flooded with new articles and lectures, regarding the advantages of a new healthy lifestyle in which physical activity plays an important role. Notwithstanding this reality people do not engage in physical activity as much as they should.

2. THE RISKS OF A SEDENTARY LIFESTYLE

People with a sedentary lifestyle are at risk for a number of illnesses. Among these, we mention:

- Heart diseases;
- Hypertension – which may be also a risk factor for the heart diseases;
- Colon cancer – three times higher than people with an active lifestyle;
- Are at risk for developing type 2 diabetes;
- They have a low bone density, which in time may lead to the development of osteoporosis;
- Obesity – which represents a risk factor for the development of cancer, diabetes, hypertension and osteoarthritis.

Sedentary children are at risk for:

- Developing a low self-esteem;
- High anxiety through the limitation of involvement in physical activities;
- High stress levels;
- High risk for tobacco, alcohol use or illegal drugs;

Old age people:

- People lose their strength and flexibility necessary for the fulfillment of the daily living activities, and also their independence and mental health.

The advantages of the physical exercises:

- The improvement of the blood flow;
- The development of the cardiac muscle;
- The stabilization of the arterial pressure;
- The increase of the bone density;
- The enforcement of the immune system by the increase in number of the red cells, and especially of the lymphocytes and polymorphonuclears, as well as by the stimulation of the production of beta-endorphins in the brain, which leads to the increase of the antitumor activity of the NK (natural killer) cells.
- The development of the pulmonary capacity;
- The improvement of the digestion and the stimulation of the intestinal activities, diminishing the production of gases and constipation;
- The development of the muscular strength;
- The deceleration of the aging process;
- The facilitation of a proper sleep throughout the night.

3. THE IMPORTANCE OF PHISICAL EXERCISE. A PHYSICAL ACTIVE LIFESTYLE

Often, physical exercises are the key to a successful therapy. Clinical researches have shown that everyday physical activity is better than medicine and other expensive therapies. Following physical effort, new cell are born in our body, and the pathological processes may withdraw. Researches undertaken by the American scientists from Duke University reveal that people undergoing a program of physical activity, three times a week, half an hour, will have a

better chance of resisting melancholia and depression, than those taking medicine for the mood improvement.[1]

Rainer Hambrecht, a cardiologist at Leipzig University, considers that physical exercises have become an important therapeutically technique in the treatment of cardiac diseases, which may be prescribed as a "medicine".

In sedentary people the risk of developing intestinal tumors is 50 percent higher, that those who practice physical activity, because of the longer time span that the free radicals and metabolites' reside in their body.

Physical activity represents an essential condition which assures that our body functions efficiently.

The people from the industrial countries spend billions annually for the so called anti aging products, which are supposed to slow the aging process. In reality there is only one way of getting younger, and that way is by practicing physical activity. [2]

All these results have been confirmed by numerous clinical researches undertaken by doctors at Tufts Human Nutrition Research Center, from Boston.

4. Alternatives

Barriers which impede the embracement of a healthy active lifestyle:

General barriers:

- Parents concerns about letting their children play outside of their house. The cars and the strangers are the main factors of concern.
- The longer work schedule, which often includes the weekend.
- Owning a car.
- Insufficient data on trends, levels and determinants of physical activity
- Difficult access to sport facilities.
- Spending less time with the family.
- An image problem. The belief that one has to be in shape and look good in order to engage in physical activity.
- The decline of physical education and sport disciplines in schools and faculties.

Personal barriers:

- Lack of awareness about benefits.
- People consider themselves too old or too sedentary to change anything.
- People do not feel welcomed inside the sport clubs.
- People do not have a social group.
- People lack confidence and self-efficacy.
- The weather outside.
- Lack of knowledge regarding the adequate physical activities, when and where to practice them and the costs of practicing physical activity.
- It may be that the most important barrier is the low awareness of the message regarding moderate physical activity and about the daily dose of activity, which

[1] 2006, nov. XII, 11nr. pg. 28-33, TERMESZET GYOGYASZ, Budapesta, Hungaria.

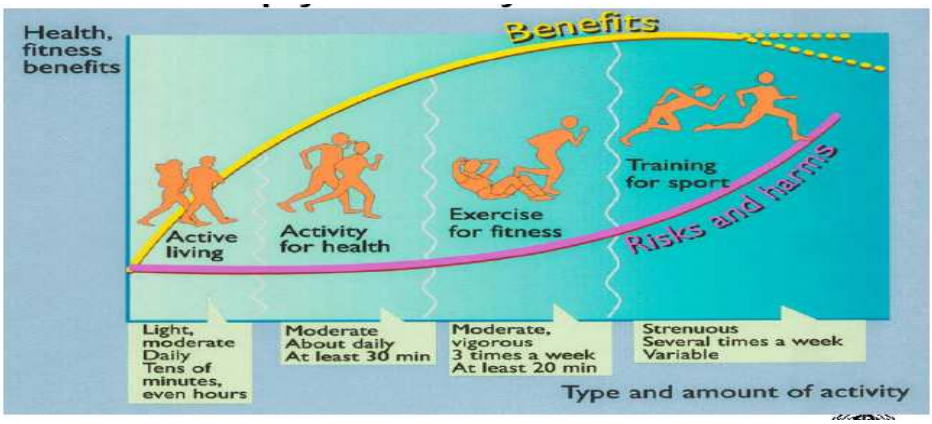
[2] 2006, nov. XII, 11nr. pg. 28-33, TERMESZET GYOGYASZ, Budapesta, Hungaria.

may be split in 10 minute fragments and which can be achieved through a variety of activities.

The confusion between the sport concept and the physical activity concept:

Many people believe that they can be physically active only if they practice sports or get a subscription at a gym hall.

To be physically active means more than practicing sport or doing gymnastics. Being physically active can be achieved through many ways. For example one could do daily walking for half an hour, go dancing, go on a mountain trip, carry the groceries, etc.



5. WHAT CAN WE DO?

In the schools from Romania, and unfortunately not only in our country, the physical education classes do not contribute to the education of a healthy active lifestyle. Pupils tendency is to skip classes invoking different illnesses, only to be able to substitute physical activities with sedentary ones. Beside, the fact that the number of physical education classes is small, the number of pupils that disengage is increasing every year.

To be able to make significant changes in the way people think, it is important to start early in the development, from kindergarten or elementary school with the implementation of a healthy active lifestyle.

The implementation of the “physical activity management” concept.

Schools should have a bigger impact on pupils through the means of the extracurricular activities and physical education disciplines. A complete program of physical activity should include:

- Daily physical activity,
- Health education, completing the physical education classes, in which pupils would receive knowledge regarding the self management for maintaining a healthy active lifestyle and for reducing the time spent in sedentary activities such as watching TV.
- The daily breaks for the elementary school pupils should include time for unstructured, but supervised games.

- Extracurricular programs of physical activity based on activities such as dance, mountain trips should include a selection of competitive and noncompetitive structured and non structured activities that meet the pupils' need and hobbies.

Therefore, we recommend the introduction in the school curriculum of one hour per week theoretical discipline called "Physical activity and health" because in the same way in which children are taught Drawing, Music or Handwork, they should also be taught, in theory, how to live a healthy life in order to develop the necessary skills to self manage their lifestyle.

We also recommend the introduction of the above mentioned discipline in the curriculum of colleges and in the curriculum of universities, in order to develop the competences for the organization and guidance of specialists towards the physical activities management for the implementation of a healthy active lifestyle.

REFERENCES:

- Sharif I, Sargant JD. Association between television, movie, and video game exposure and school performance. Pediatrics. 2006;118:1061–1070. doi: 10.1542/peds.2005-2854.
- Feldman DE, Barnett T, Shrier I, Rossignol M, Abenhaim L. Is physical activity differentially associated with different types of sedentary pursuits? Arch Pediatr Adolesc Med. 2003;157:797–802. doi: 10.1001/archpedi.157.8.797.
- Trudeau, F., Shephard, R. (2008) Physical education, school physical activity, school sports and academic performance, The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, vol 5, nr. 10.
- * * * * * Termeszet Gyogyasz, 2006, nov. XII, 11nr. pg. 28-33, Budapesta, Hungaria

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ESTEEM AND TRAIT AGGRESSION IN ATHLETES AND NON-ATHLETES GROUP

Marius CRĂCIUN, Claudia-Lenuța RUS, Emilia Florina GROSU, Denisa PETREHUȘ
Babes-Bolyai University, Department of Pychology, Cluj-Napoca,
Babes-Bolyai University, Department of Physical Education and Sport, Cluj-Napoca,
Babes-Bolyai University, Department of Letters, Cluj-Napoca,
Romania

Nowdays, aggression has become an important social problem. One of its correlate is global self-esteem. There are three main traditions regarding the relation between global self-esteem and aggression. The aim of this study was to identify is global self-esteem is an inverse predictor of the four aggression subtraits in a non-athletes and athletes group. It was found that global self-esteem inversely predicted physical aggression in both groups. The limits of the study and practical implication of obtained results are discussed.

INTRODUCTION

Aggression has long been a part of the sport domain. In recent years, however, violence in sport, both on and off the field, has come perceived as a social problem. There are many theories trying to explain aggression in sports. Aggression is defined as the infliction of an aversive stimulus, physical, verbal, or gestural, upon one person by another. Aggression is not an attitude but behavior and, most critically, it is reflected in acts committed with the intent to injure (Bushman, B.J., & Wells, G.L., 1998). The link between global self-esteem and aggression was subject for many studies, but the results are conflicting. A group of researchers have argued that individuals with low self-esteem are prone to aggression and antisocial behavior, others have questioned this claim, noting that several studies have failed to find a relation between low self-esteem and externalizing problems like aggression. Despite many theoretical arguments, research on the link between low self-esteem and aggression has failed to produce consistent results. In order to bring new data to bear on this controversy, we report results from our study from sport and non- sport setting.

OBJECTIVE AND HYPOTHESIS

The aim of this study was to identify if the self-esteem predicts the four dimensions of aggression in two samples. It will test the following hypothesis:
H1: self-esteem will negatively predict the four dimension of aggression in non-athletes group
H2: self-esteem will negatively predict the four dimension of aggression in athletes group

METHODS

Participants

The data of this study were gathered from 376 participants. The age mean was 25.14 (SD= 8.74). In this sample were included 199 males (52.9%) and 177 females (47.1%). Regarding the education level, the distribution of the participants was the following: 1 without any studies (.3%), 3 secondary degree (.8%), 195 medium degree (51.9%) and 177 university degree (47.1%). The participants were sampled using the snowball technique. They were included two groups of participants. The categorization

criterion was represented by the sport or physical exercising. From the total of 376 participants, 203 (54%) were not practicing any kind of sport or physical exercise.

Measures

Rosenberg's (1965) Self-Esteem Scale was used to evaluate the participants` self-esteem. This instrument has 10 items. The responses were given on a 4-point scale ranged from strongly agree to strongly disagree. The self-esteem measure`s reliability (alpha Cronbach) for this sample was .75. A Romanian version of the Aggression Questionnaire was translated from English by two bilinguals and independently translated back to English items by another bilingual. This procedure demonstrated that the meanings of the Japanese translated items closely resembled those of the original items.

The Aggression Questionnaire (Buss & Perry, 1990) was used to measure the four factors of aggression. This questionnaire is comprised of 29 items that evaluate physical aggression (9 items), verbal aggression (5 items), anger (7 items) and hostility (9 items). The participants were asked to rate each item on a scale of 5 (extremely uncharacteristic of me) to 5 (extremely characteristic of me). The α Cronbach internal consistency coefficients for each subscale were: .77 (physical aggression), .42 (verbal aggression), .59 (anger) and .65 (hostility) (total score= .83).

Procedure

The questionnaire was completed individually by each participant. In order to obtain the results was used SPSS 15 for Windows.

Data analysis and results

The summary results of descriptive analysis for the two groups are presented in Table 1.

Table 1. *Mean, standard deviation and α Cronbach coefficient for the self-esteem, physical aggression, verbal aggression, anger and hostility variable in the two groups*

Variable	Non-athletes			Athletes		
	M	SD	α Cronbach	M	SD	α Cronbach
Self-esteem	22.91	4.96	.76	22.26	4.85	.74
Physical aggression	21.83	7.66	.75	19.27	6.99	.79
Verbal aggression	21.83	3.91	.48	15.31	3.38	.34
Anger	16.59	3.96	.57	16.32	4.60	.62
Hostility	16.21	5.45	.64	22.46	5.47	.67

The associations between self-esteem and aggression factors for the two groups are included in Table 2 and Table 3. Self-esteem is negatively associated with three aspect of aggression, including physical aggression, anger and hostility. The patters of these associations are similar in the two groups studied.

Non-athletes with high levels of self-esteem will have a lower level of physical aggression ($r= -.22$, $p<.01$), anger ($r= -.29$, $p<.01$) and hostility ($r= -.38$, $p<.01$). There are positive associations between all subtraits of aggression. This means that a high score on one aggression subtrait will associate with a high score on the others. For example, if an individual physically harms or hurts others, he also will tend to manifest a greater verbal aggression ($r= .36$, $p<.01$), psychological arousal, preparation for aggression ($r= .35$, $p<.01$), and more intensive feelings of ill will and injustice ($r= .37$, $p<.01$). These

associations are reflecting that the three main aspects of aggression (instrumental, affective and cognitive) are interrelated.

Similarly, athletes with low self-esteem will tend to hurt or harm others in a physically manner (r= -.18, p<.05). They also will have a greater psychological arousal and preparation for aggression (r= -.28, p<.01) and will manifest more feelings of ill will and justice (r= -.31, p<.01). An athlete, who is physically aggressive, will express more verbal aggression (r= .30, p<.01), a greater anger (r= .48, p<.01) and hostility (r= .45, p<.01).

Table 2. *Inter-correlations between self-esteem, physical aggression, verbal aggression, anger and hostility in the non-athlete group (N= 203)*

Variable	1	2	3	4	5
1. Self-esteem	1				
2. Physical aggression	-.22**	1			
3. Verbal aggression	.07	.36**	1		
4. Anger	-.29**	.35**	.34**	1	
5. Hostility	-.38**	.37**	.21**	.38**	1

** p<.01, * p<.05

Table 3. *Inter-correlations between self-esteem, physical aggression, verbal aggression, anger and hostility in the athlete group (N= 173)*

Variable	1	2	3	4	5
1. Self-esteem	1				
2. Physical aggression	-.18*	1			
3. Verbal aggression	-.10	.30**	1		
4. Anger	-.28**	.48**	.41**	1	
5. Hostility	-.31**	.45**	.36**	.46**	1

** p<.01, * p<.05

In order to identify if self-esteem will predict the four subtraits of aggression in the two samples, it was applied a regression analysis using the hierarchical method. Also, we were interested to determine whether self-esteem significantly explain a part of variance of criterion variables. Because the reliability of three aggression scales was not so good, the regression analysis was applied only in the case of physical aggression.

In non-athletes group, the results obtained in the first step regression analysis, show that demographic variables predict together the physical aggression (F(5;127)= 13.02, p<.01) and explain 24% of its variance (Table 4). At individual level, only age and sex negatively predict physical aggression (β= -.22, t= -3.68, p<.01; β= -.27, t= -4.30, p<.01). This means that young individuals tend to be more physically aggressive compared to old individuals. Females tend to express less this subtrait of aggression compared to males. Non-athletes` age significantly explain 4.84% of dispersion and sex 6.76%. In the second step of analysis, the whole model predicts physical aggression (F(6,196)= 12.57, p<.01). The demographic variables and self-esteem explain together 27% of variance. Age and sex are still negatively predicting this criterion (β= -.20, t= -3.34, p<.01; β= -.30, t= -4.83, p<.01). Self-esteem also negatively predicts this instrumental component of aggression (β= -.18, t= -2.82, p<.01). Non-athletes with low self-esteem will have higher scores on this subtrait of aggression. Self-esteem explains 3% of criterion dispersion.

Table 4. *Summary results of regression analysis regarding the influence of self-esteem on physically aggression in non-athletes (N=203)*

Step	F	F change	R^2	ΔR^2	β
Step 1	F(5, 197)= 13.03**	F(5, 197)= 13.03**	.24	.24	
Age					-.22**
Sex (dummy)					-.27**
Education 1 (dummy)					.01
Education 2 (dummy)					-.35
Education 3 (dummy)					-.65
Step 2	F(6,96)= 12.57**	F(1,196)= 7.98**	.27	.03	
Age					-.20**
Sex					-.30**
Education 1 (dummy)					.03
Education 2 (dummy)					-.30
Education 3 (dummy)					-.56
Self-esteem					-.18**

** p<.01, * p<.05

In first step, demographic variables predict physical aggression (F(3,169)= 5.96, p<.01). Age, sex and a high level of education explain together 9% of criterion dispersion. At individual level, only age and sex are significant predictors of physical aggression. Young athletes manifest a greater physical aggression compared to those that are older (β= -.22, p<.01).

Table 5. *Summary results of regression analysis regarding the influence of self-esteem on physically aggression in athletes (N= 173)*

Step	F	F change	R^2	ΔR^2	β
Step 1	F(3,169)= 5.96**	F(3,169)=5.96**	.09	.09	
Age					-.22**
Sex (dummy)					-.26**
Education 3 (dummy)					.10
Step 2	F(4,168)= 5.82**	F(1,148)= 5.00*	.12	.02	
Age					-.15
Sex					-.27**
Education 3 (dummy)					.07
Self-esteem					-.17*

** p<.01, * p<.05

Athlete males tend to be more physically aggressive compared to athlete female (β= -.26, p<.01).

In second step, the model consisting of demographic variables and self-esteem predict the disposition to physically harm or hurt others (F(4,168)= 5.82, p<.01). Age still remains a negative predictor of physical aggression (β= -.27, p<.01). Self-esteem negatively predicts this subtrait of aggression (β= -.17, p<.05). Athletes with low self-

esteem are more physically aggressive compared to those with high self-esteem. Self-esteem individually explains 2% of criterion variance.

In conclusion, self-esteem is a negative predictor of physical aggression, when is controlling the influence of different demographic variable including age, sex and level of education. This relation was identified in both groups.

DISCUSSIONS

Our study aim was to examine if self-esteem is a negative predictor of aggression. Because aggression is a multidimensional construct, we wanted to identify which of its components can be predicted by self-esteem. In order to study this we used two groups: non-athletes and athletes. It was found that self-esteem is a negative predictor of physical aggression in both sample studied. This means that individuals with low self-esteem have a high disposition to physically hit or harm others.

These results are in accordance with some of the studies existing in literature. Donnellan et al. (2005) have shown in three studies that low global self-esteem is related to aggression, antisocial behavior and delinquency, after controlling for potential confounding variables. This relation was identified in different age groups, different nationalities using multiple methods of assessing self-esteem and externalizing problems. In contrast, several studies have failed to link low global self-esteem to aggression (Bushman & Baumeister, 1998). Instead, others authors have shown that it may be a link between high self-esteem and aggression (Baumister, Smart & Boden, 1996). Seligman (1998) has consider: “Unfortunately it turns out that hit men, genocidal maniacs, gang leaders and violent kids often have high self-esteem, not low self-esteem.” The relation between these two constructs appears to be more complex than is was supposed. The non-accordance of our results with other studies might be explained by the different conceptualizations of self-esteem and aggression, the use of different levels of self-esteem (global vs. domain-specific), different methodologies and designs in order to measure self-esteem and aggression and to identify and test a possible relation between them, the existence of some confounding variables, such as performance (Donnellan et al., 2005).

Low self-esteem predicts stronger physical aggression of non-athletes in comparison to athletes. Similar, self-esteem explains a little more of the physical aggression variance in the non-athletes group compared to athletes group. Instead, the percents of variance explained in both cases are reduced. This can be explained by the fact that there are other things that can explain much of the physical aggression variance. One such thing is represented by Bandura’s socio-cognitive theory. Models can have an important role in shaping the observers’ aggressive behaviors.

CONCLUSIONS

In our study it was found that global self-esteem inversely predicts one of aggression’s subtraits. Non-athletes and athletes individuals with low global self-esteem tend to manifest a greater disposition to hit or physically harm others. The considering of these results must be base also on the limits of this study.

Firstly, the participants were not randomly selected. Most of them were students. This restrains the generaliability of our obtained results. Secondly, there are some problems regarding the reliability of the aggression scales. Due to this, it should be need to conduct studies to evaluate the psychometric properties and adapt the Aggression Questionnaire to Romanian population. Others studies have shown that internal consistency of the four subscales was adequate, but it was improved when the two reversed

scored items were removed from the scale (Nakano, 2001). Even if some studies have provided evidence of the four-factor structure of this instrument, it was indicated that a better fit was obtained by omitting some items of the verbal and hostility scale (Harris, 1995; Meesters et al., 1986).Thirdly, the instruments used in this study were only self-reports. So, data obtained might have a great load of subjectivity and social desirability. More, these measures were taken only once. More valid information regarding this theme can be obtained by using design with more objective measures, such as peer ratings. Fourthly, the results are based on correlation data. In order to identify stronger causality relations between self-esteem and aggression, it would be necessary to conduct experimental or cvasi-experimental studies. It can be seen if an increase in self-esteem will lower the trait aggression. Also, it can be possible to combine these types of design with the longitudinal, cross-sectional and mixed designs.

Practical implications of these results are great. Given the inverse relation between self-esteem and trait aggression, it can be created programs oriented to raise self-esteem in order to reduce aggression. Considering these concepts as a trait-like it will need a longer time to modify them. We know that traits-like are more stable and a little susceptible to change over time.

BIBLIOGRAPHY

Bushman, B.J., & Baumeister, R.F. (1998). Threatened egotism, narcissism, self-esteem, and direct and displaced aggression: Does self-love or self-hate lead to violence? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 219–229.

Bushman, B.J., & Wells, G.L. (1998). Trait aggressiveness and hockey penalties:Predicting hot tempers on the ice. *Journal of Applied Psychology*, 83, 969–974.

Baumeister, R.F., Smart, L., & Boden, J.M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review,* 103, 5–33.

Buss, A.F. and Perry, M., 1992. The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 452–459.

Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., Robins, R. W., Moffitt, T. E., & Caspi, A. (2005). Low Self-Esteem Is Related to Aggression, Antisocial Behavior, and Delinquency. Psychological Science, 16,4, 328-335.

Nakano, K. (2001). Psychometric evaluation on the Japanese adaptation of the Aggression Questionnaire. *Behaviour Research and Therapy***,** 39, 7, 853-858.

Seligman, M. (1998). The American way of blame. *The APA Monitor Online,* 29, 7, http://www.apa.org/monitor/jul98/pc.html

INVESTIGATIONS REGARDING THE METHODOLOGY OF ACROBATIC GYMNASTICS IN SCHOOLS

Paşcan IOAN, Şandor IOSIF, Paşcan ADRIAN,
˝Babeş-Bolyai˝ University of Cluj-Napoca, Romania
Faculty of Physical Education and Sport

ABSTRACT

This paper presents the results of an inquiry based on an open questionnaire addressed both to teachers and pupils with reference to the significance of the methodology of acrobatic gymnastics in secondary school.

Key words: questionnaire, open questions, stratifications sampling, finding research.

The paper presents the conclusions obtained following an inquiry based on an open questionnaire addressed both to teachers and pupils with reference to the significance, place methodology of acrobatic gymnastics in the 5th-8th grade pupils. The aims of this study are to complete the data obtained until now on this particular topic and to include into this investigation a representative sample of pupils from the 5th-8th grades and another one for the teachers.

The questionnaires included a series of items (both of opinion and of knowledge), in order to obtain useful answers to the finding research study. The investigation has been applied in January – May, 2007. The open questionnaire applied method facilitated the elaboration of free answers to the question (Appendices 1 and 2).

The questionnaires addressed to pupils included information regarding the age, form, attended school, sex and the date of completion; the questionnaire for teachers referred to the academic background (the faculty graduated), the length of teaching service, the didactic degree, sex , specialization, the date of questionnaire completion and the place of performing their function.

The questionnaires were completed by 643 subjects, out of which 440 pupils and 203 teachers. The pupils derived from the school units Cluj-Napoca town and Cluj district.

In selection the school units from Cluj-Napoca town, the following criteria were applied:

- The territorial division of the town (central area and residential districts);
- The existent material resources for teaching and learning the school acrobatic exercises;

The pupils' selection was done by the method of the stratification sampling "implying the collectivity classification according to one or several characteristic features'' (Ionescu, M., 2000, p.270). Each form was subdivided into two groups, as per the sex criterion (boys and girls separately). Both in case of boys and girls were into account two criteria, as follows: the school performances as well as the evaluation of the results with the physical education obtained from the teacher. From each group were selected one or two subjects (proportionally to the subgroup size).

Table 1, illustrates the place as well as the number and sex of subjects comprised in the study. The teachers were selected from urban and rural schools belonging to Cluj and to adjoining district. In table 2 are shown the places of subject's activity, the length of teaching service as well as the number of teachers answering to our questionnaire.

Table 1. Table comprising the places and number of pupils in each class

No.	Place	Number of pupils in each form								Total
		5th form		6th form		7th form		8th form		
		boys	gilrs	boys	girls	boys	girls	boys	girls	
1.	Cluj-Napoca	24	26	26	28	22	24	20	22	192
2.	Turda	5	5	6	8	4	4	4	4	40
3.	Dej	4	4	4	6	5	5	4	4	36
4.	Câmpia-T.	4	4	4	4	2	2	2	2	24
5.	Gherla	3	3	3	3	2	2	2	2	20
6.	Huedin	2	2	2	2	2	2	2	2	16
7.	Mediu rural	14	16	14	14	15	13	12	14	112
TOTAL		**56**	**60**	**59**	**65**	**52**	**52**	**46**	**50**	**440**

Table 2. Table comprising the number of teachers according to places and length in service

No.	Place	Number of teachers/length in service					Total
		1-5 years	6-10 years	11-15 years	16-20 years	More than 20 years	
1.	Cluj-Napoca	7	8	15	26	32	88
2.	Dej	1	2	-	2	3	8
3.	Turda	1	1	2	2	4	10
4.	Câmpia-Turzii	-	-	1	3	2	6
5.	Gherla	1	1	1	-	2	5
6.	Huedin	-	1	-	1	1	3
7.	Mediul rural j. Cluj	6	6	2	2	4	20
8.	Bistrița	2	3	2	5	6	18
9.	Oradea	2	3	4	3	4	16
10.	Zalău	3	2	5	3	2	15
11.	Tg.-Mures	1	3	2	3	5	14
Total		**24**	**30**	**34**	**50**	**65**	**203**

It should be mentioned that for the questionnaires completed by teachers from Cluj-Napoca town and Cluj District we visited each school unit comprised in this investigation, contacted the teachers of physical education, offering supplementary information to the reasons of our finding study and asking their support in accomplishing it.

However, a number of 43 teachers from the adjoining districts completed the questionnaires during the refresher courses for professors in ordinary and for the 2nd didactical degree, held at the Faculty of Physical Education and Sports in Cluj during the 2007 year.

The rest of the teaching staff (20) completing their academic studies as extramural students underwent the questionnaire during the examination session of April 2007. It should be mentioned that before the onset of the so called investigation, a pilot inquiry comprising a small number of subjects – 14 teachers and 30 pupils from school units in Cluj-Napoca - was carried out.

As a result of processing and analyzing of the obtained responses (the questionnaires pre-testing), the conclusion has been drawn that a number of three questions listed in the pupils' questionnaire and two questions in the teachers' questionnaire should have been reformulated. Two questions were eliminated from the two questionnaires, in case of the teachers elimination being motivated by the fact that the question referred to a rather general aspect; as for the pupils, the omitted questions did not correspond to the level of knowledge – preparation of the subjects.

SUMMARY

This study revealed both the positive and a proportion of the negative aspects regarding the methodology of acrobatic gymnastics in school.

Among the most important positive aspects we mention the following:

- There is a large amount of literature in the realm, both autochthonous and from abroad approaching the methodology of the school acrobatic gymnastics;
- The new curriculum is more ,,flexible'' and better structured, giving the teacher the opportunity to achieve one's instructive objectives (the reporting objectives) within the framework of acrobatic gymnastics classes depending on the existing conditions and material resources in school;
- There are school units provided with good and even very good didactic resources for acrobatic gymnastics;
- A small proportion of the teachers is preoccupied by the implementation of active participating educational methods that leads to the achievement of classes with attractive and diversified content;
- Both our findings and the subjects' responses in the two questionnaires provide supporting evidence for the interest manifested by a high majority of the pupils in the 5th- 8th forms towards this sports branch;
- The pupils' knowledge level is heterogeneous; however, even under minimal conditions the curriculum requirement are observed;

As for the negative aspects, though part of them are induced by objective causes, the great majority are due to subjective reasons;

Among the negative aspects generated by objective factors are:

- Material resources inadequate to the development of the instructive process of acrobatic gymnastics under adequate conditions;
- Insufficient number of hours allocated ,according to the timetable, to the learning of elements comprised in the curriculum;
- Lack of continuity in pupils' training between the primary and grammar school;
- Very poor motor abilities in pupils deriving from primary school;
- Little spaces allocated to sports activities, schoolgirls and schoolboys practicing sports activities together, two or three forms present at the same time within the gymnasium.

Regarding the negative aspects related to subjective factors we mention those depending of teacher activity:

- Deficient preoccupation for the development of psychomotor aptitudes requiring by the acrobatic elements learning;
- The specific method procedures of the acrobatic gymnastics are very seldom applied (sometimes even omitted);

- Within the framework of acrobatic elements learning are rarely created some ,,problematic issues'' that must be solved by pupils themselves or assisted by teacher/school mates;
- In many cases the explanations have an outward characteristic, the teachers do not lay stress on the element's true name and do not show the ,,key'' moment of the movement;
- The significance of the learnt elements to everyday life or their contribution to accelerate the learning of motor actions belonging to other sports disciplines are not revealed;
- Within the framework of lessons having an acrobatic gymnastics thematic teachers do not introduce almost at all the acrobatic games;
- The majority of the teaching staff are not acquainted with and not consult the recently published literature on acrobatic gymnastics.

Our study on the methodology of school acrobatic gymnastics has revealed the true aspects found within the sports indoor areas.

REFERENCES

1. **ALBU, A., ALBU, C.,** (1999) – Psihomotricitatea. Ed. Spiru Haret, Iaşi
2. **BEJAT, M**., (1981) – Creativitatea în ştiinţă, tehnică şi învăţământ. Ed. Didactică şi Pedagogică, Bucureşti**.**
3. **CÂRSTEA, Gh**., (1997) – Educaţia fizică. Teoria şi bazele metodicii. Ed. A.N.E.F.S., Bucureşti
4. **CÎRLEA, L**.,(1999) – Înot, aptitudinile psihomotrice şi pregătirea tehnică. Ed. Printech, Bucureşti
5. **COSMOVICI, A., IACOB, I**., (1999) – Psihologie şcolară. Ed. Polirom, Iaşi**.**
6. **CREŢU, C**., (1997) – Psihopedagogia succesului. Ed. Polirom, Iaşi**.**
7. **EPURAN, M., HOLDEVICI, I., TONIŢĂ, F.,** (2001)- Psihologia sportului de performanţă: teorie şi practică. Ed. Fest, Bucureşti**.**
8. **HORGHIDAN, V**., (1997) - Metode de psihodiagnostic. Ed. Didactică şi Pedagogică, R.A., Bucureşti.
9. **IONESCU, M**., (2000) – Demersuri creative în predare şi învăţare. Ed. Presa Universitară Clujeană, Cluj-Napoca.
10. **JURCĂU, N., (coord),** (2001) – Psihologia educaţiei, Ed. U.T.Pres, Cluj-Napoca.
11. **PAŞCAN, I**., (2003) – Gimnastica acrobatică în ciclul gimnazial. Ed. Casa Cărţii de Ştiinţă, Cluj-Napoca**.**
12. **ROTARU,T., ILUŢ,P**., (1999) - Ancheta sociologică şi sondajul de opinie. Ed. Polirom, Iaşi.
13. **STERNBERG, R**.J., (2005), - Manual de creativitate, Ed. Polirom, Iaşi
14. **THOMAS, J.R., NELSON, J.K**. (1999) – Metodologia cercetării în activitatea motrică. Volumul I: Centru de Cercetări pentru probleme de sport. Bucureşti**.**
15. **WEST, M.A., Farr, J.L.**, (1992), - Innovation and creativity at Work Psyhological and Organizational Strategies, Willey, England.

APENDICES

Appendix

1

QUESTIONANAIRE
(for teachers)

In order to optimize in pupils in the 5th-8th forms the acrobatic gymnastics training comprised in the curriculum, your opinion regarding this issues would be of a great assistance.
The brief and sincere answers will have a significant value in improving the instructive process of the acrobatic gymnastics taught with the 5th-8th forms.

Graduated from the Faculty ……
Length of teaching service……..
Didactic degree……...
Specialization ……
Gender……
Date……

1. What is your opinion about the new physical education curriculum for the gymnastics taught in the 5th-8th forms? .....
2. What is your opinion regarding the curriculum requirements for acrobatic gymnastics with the 5th-8th forms? .....
3. What material resources do exist for acrobatic gymnastics (standard hall, improvised rooms, mattresses a.s.o.)?.....
4. In your opinion, which are the most important psychomotor attitudes required by the acrobatic gymnastics? …….
5. What is your opinion regarding the pupils in the 5th-8th forms attitude towards the acrobatic gymnastics? ……
6. Which are the teaching methods applied by you for the learning of the acrobatic elements with the 5th-8th forms? .....
7. In your opinion, which would be the causes determining an insufficient learning of some acrobatic technical procedures with 5th-8th forms? ……
8. Do you introduce acrobatic exercises as a game with these forms? Please give the name of some games.

No
Yes

9. How do you manage with the theoretical for the acrobatic gymnastics…….
10. Please give the titles of the books guiding your activity in the acrobatic gymnastics and has helped you with the lessons within the two years? ……
11. Should you have suggestion regarding the improvement of the teaching activity with the acrobatic gymnastics, please name……

QUESTIONNAIRE
(for pupils) Appendix 2

Age ……
Form ……..
School……
Gender ……..
Date ……..

Please read carefully the questions and try to give ample answers to each item.
We are highly interested in receiving your opinions regarding the issues in this questionnaire.
Please do not omit any question.
Thank you!

1. How many hours of physical education or sports activities would you have per week?
…… hours of physical education
…… hours of sports activities
2. What do you like/dislike with the physical education class?
   I like …….
   I dislike ……
3. What sports branch would you like to perform preponderantly with the physical education class? ……
4. What kind of exercises do you perform at school during the physical education class?
   Circle the letter/letters representing them
   a) acrobatic c) rhythmical
   b) jumping d) aerobic
5. Which one do you like the best? Why? .....
6. What aerobic elements have you learnt during the current school year? Please name! .....
7. In your opinion, what qualities are requisite to the acrobatic elements learning? Please name! …….
8. Do you think your activity in the acrobatic gymnastics in important? Why? ……..
9. What are your objectives to be achieved through performing this gymnastics branch? …...
10. Which one of the learnt acrobatic elements was helpful to you in a given circumstance? How and in what situation? ……
11. Do you consider that the learn acrobatic exercises may contribute to a more rapid approach to some technical exercise of other discipline?
    No
    Yes
    Please name ……
12. Do you practice systematically the acrobatic gymnastics outside the physical education classes? If yes, where?
    No
    Yes …….

OLYMPIC GALLERY OF BABES-BOLYAI UNIVERSITY-FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT CLUJ-NAPOCA, ROMANIA

Rusu FLAVIA-ILEANA, Deak GRAȚIELA-FLAVIA, Baciu ALIN
Babes-Bolyai University
Faculty of Physical Education and Sport Cluj-Napoca
flavia_rusu@yahoo.com

ABSTRACT. In almost 50 years of existence, the Physical Education and Sport Faculty (PESF) of the "Babeş-Bolyai" University has a significant number of graduates who later became well-known sport specialists. Some of them became famous as coaches after graduation, others were already known as top athletes when they've started to study at the faculty. But the true heroes of our institution are the Olympic medallists: Constantin Tudosie, Simion Schobel, Simona Richter, Gabriela Szabo, Ionela Târlea, Maria Cioncan, and Oana Ban.

KEYWORDS: Olympic, medal, athlete, graduate.

The Olympic movement is a concept difficult to define. Pierre de Coubertin, the father of the Modern Olympic Games, used to say that the Olympic movement is "an element which tends to unite in a bright bundle all the principles which contribute to human improvement". This concept is not referring only to the development of physical power, but also to the process of building healthy, serene and peace loving individuals. It also encourages the self-knowledge and the development of interpersonal relationships inside a community. All these principles are similar to those who constitute the conceptual and moral foundation of the physical education and sport faculties. Thus, the athletes who participate in the Olympic Games and the graduates of a physical education and sport faculty share the determination of pursuing exceptional results in sport. Those individuals who are both an Olympic athlete and a graduate of a physical education and sport faculty are the incarnation of the Olympic movement concept.

In almost 50 years of existence, the Physical Education and Sport Faculty (PESF) of the "Babeş-Bolyai" University has a significant number of graduates who later became well-known sport specialists. Some of them became famous as coaches after graduation (e.g., Bella Karoly (former trainer of Nadia Comaneci), Gheorghe Tadici (trainer of national handball team), others were already known as top athletes when they've started to study at the faculty (e.g., Şerban Doboşi (former European Champion in table tennis), Vasile Bogdan (national record holder in Dechatlon), Oana Ban (Olimpic Champion in artistic gymnastics) and others).

The true heroes of our institution are the Olympic medallists: Constantin Tudosie, Simion Schobel, Simona Richter, Gabriela Szabo, Ionela Târlea, Maria Cioncan, and Oana Ban.

The first Olympic athletes, chronologically speaking, who graduated from PESF were **Constantin Tudosie** and **Simion Schobel**, both handball players. Constantin Tudosie was born in 1950, on the 23rd of March, in Leu, Dolj county. He started playing handball in Craiova. Between 1970-1973, as a student in Cluj, he was considered one of the best players of the Universitatea Cluj team. After his graduation, he continued playing

handball in Bucharest, at the Steaua team. Selected in the Romanian handball team, he participated at two editions of the Olympic Games: in 1972 in Munchen, where the team won the bronze medal, and in 1972 in Montreal, where they won the silver medal. Simion Schobel was born in Sebeş, Alba County, and he also played for the Universitatea Cluj team. He participated in the 1972 Olympic Games in Munchen where he won the bronze medal with the Romanian national team.

Gabriela Szabo (born in 1975, on the 14th November, in Bistriţa) is one of the best internationally known Romanian track and field athlete of all times. Holder of the European record over 3000 m since 2002, she also holds the most important titles in track and field: European champion, world champion and Olympic champion. She started studying at the Physical Education and Sport Faculty (PESF), "Babeş-Bolyai" University of Cluj-Napoca in 1994. At that time she was still a junior. That same year she won the gold medal in the Junior World Championships in 3000 m, prefiguring an exceptional athletic career. What followed is history. In 1995, she won in Durham, together with the Romanian team, the third place in the World Cross Championships and the title of indoor world champion in 3000 m (Barcelona). Parallel with these results, Gabi was continuing her studies. Those who were her teachers remember her as person with special abilities, ambitious and, despite the fact that she was famous, very modest. Her first Olympic success is the silver medal in 1500 m in the 1996 Summer Olympics (Atlanta). After that came the gold and the bronze medal in the 2000 Summer Olympics (Sydney) in 5000 m and 1500 m, respectively. The year 2001 brings for Gabi the title of world champion in 1500 m and, maybe of the same importance, the university degree in Physical Education and Sport. Today, Gabriela Szabo is the vice-president of the Romanian Track and Field Federation and a PhD student at the National Academy of Physical Education and Sport in Bucharest. The fact that she chose to continue her studies allows us to believe that her first experience with the university environment was a positive one.

Ionela Târlea (born February 9, 1976 in Craiova), another important Romanian track and field athlete, started studying at the Physical Education and Sport Faculty (PESF), "Babeş-Bolyai" University of Cluj-Napoca in the same year with Gabriela Szabo, namely 1994. She is a specialist in 400 m hurdles, but she successfully competed in 400 m flat or in 200 m. Her first international title was the world collegiate champion in 400 m flat conquered in 1999 in Palma de Mallorca (Spain). It followed, in the same year in Maebashi (Japan), the title of world indoor champion in 200 m and the graduation, an event which we like to think contributed to her list of successes. In the 2000 Summer Olympics (Sydney) she finished on the sixth place in 400 m hurdles. She also competed in the 2001 World Championships (Edmonton, Canada) in 400 m hurdles, unfortunately for her with the same outcome: the sixth place. After that she injured herself and could not compete for a while. The comeback meant the participation in the 2002 European Championships in 400 m hurdles with a remarkable result: the gold medal. The following results were all high level ones, but the greatest accomplishment was the silver medal won by Ionela in the 2004 Summer Olympics (Athens) in 400 m hurdles. This medal was the guerdon of a successful athletic career which assured her a place between the greatest names of the international track and field. She is the only Olympic medallist and graduate of PESF who is still competing.

We continue our presentation with yet another track and field athlete, the late **Maria Cioncan**. She died in a car accident on January 21, 2007, but she will always be alive in our hearts. Her destiny was track and field and she pursued it with great passion, despite all the obstacles she had to overcome. The first one was her parents' wish to follow an accounting career. To understand that we need to know that Maria was born in a modest environment (in a village in the Bistriţa-Năsăud county) in June 19, 1977. She

started training as a child without a coach or someone to guide her, driven only by her passion for running. Later on she was admitted at the Sports High school in Bistrita. This is how it started, in 1991 in Bistrita, the athletic career of a future Olympic medallist. Her first coach was Zsolt Gyongyossy. In 1993, after her fist medals as a junior, problems start to appear. Gyongyossy refuses to continue to train her and Maria stops competing. In 1996, she starts again, this time with Stefan Beregszazsi as a coach. She conquers the Balkans champion title in 800 m and 1500 m three times and the national champion title in 800 m, 1500 m and 3000 m five times. She starts studying at PESF in 1999 and she graduates in February 2004. She also obtained a Master degree one year later, issued by the same university. 2004 was THE year for Maria Cioncan. It was the year of the Summer Olympics (Athens) where she competed in 1500 m and where she finished on the podium, with the bronze medal. The same year brings national recognition for Maria. She was awarded with the Merited Master in Sport title by the Romanian authorities. She had everything to live for when a last obstacle came into her way and took her life.

Changing sport to judo, the next athlete to be presented is **Simona Richter**, bronze medallist in the 2000 Summer Olympics (Sydney), in 78 kg category. She became an accomplished athlete under the guidance of Florin Bercean, the coach of the national female judo team. Her athletic career lasted 15 years, years of intensive training and competing at the highest levels. A part of this career were also the injuries which finally lead to her withdrawal from professional sport. Two years after her official withdrawal, her greatest dream became real. She started working as a coach in the same place where she trained for so long, namely in Cluj-Napoca, where the national female team trains. She graduated from the Physical Education and Sport Faculty (PESF), "Babeş-Bolyai" University of Cluj-Napoca in 2000, the same year of her Olympic success. At this point, having both Maria Cioncan and Simona Richter as examples, we wonder if there is a connection between winning an Olympic medal and graduating from university. There must be one since two great female athletes succeeded in accomplishing both in the same year. Nowadays, Simona Richter is busy training the future female champions in judo. Knowing her professionalism, her intelligence and her extraordinary work capacity, we have no doubt in our mind that she will be as successful as a coach like she was as an athlete. In fact, the recent success of **Alina Dumitru** (gold medallist in the 2008 Summer Olympics in Beijing), a judoka trained by both Florin Bercean and Simona Richter, certifies the fact that we were right to put our trust and hopes in Simona's coaching abilities.

We will end our presentation with the only Olympic medallist who graduated from PESF and was born in Cluj-Napoca. Her name is **Oana Mihaela Ban**, and although she is now retired, she remains one of Romania's top world-class gymnasts. Born on January 11th, 1986, she competed for the first time in a National Championship as a junior, in 1998, where she won the floor exercise event. The following year, she joined the Romanian national team, and began working with coaches
Octavian Bellu and Mariana Bitang. Results like a first-place finish at the Top Gym tournament in Belgium and a bronze medal at the 2001 European Youth Olympic Days confirmed her as an elite gymnast. In 2002 she made her international senior debut. At the 2002 World Artistic Gymnastics Championships in Debrecen, Oana won a silver medal on the balance beam. In 2003, she contributed strongly to the Romanian team's silver medal at the 2003 World Artistic Gymnastics Championships and placing fifth in the all-around final. The highlight of her career was the gold medal won with the Romanian team in the 2004 Summer Olympics (Athens). Although an excellent gymnast, her ambitions went beyond sport. She did not sacrificed all to sport. A good student in school, Oana decided, in 2004, to retire from gymnastics and to pursue her education. She was one of the best

students of her generation at the Physical Education and Sport Faculty (PESF), "Babeş-Bolyai" University of Cluj-Napoca. She graduated this summer, in June 2008, and she would also like to attend one of the faculty's master courses starting this fall. One of Oana's most dear dreams is to work with children, most probably as a coach. We wish her good luck with everything and to have the chance of working with talented little girls, at least as talented as she was.

These are our Olympic medallists. As we speak, other graduates of our faculty are competing in the 2008 Summer Olympics (Beijing). They are: Anamaria Pavăl and Rareş Chintăoan – wrestling; Carmen Amariei, Florina Bârsan and Mihaela Senocico – handball; Nicoleta Grasu, Ionela Târlea and Felicia Ţilea-Moldovan – track and field.

REFERENCES

Alexe, Nicu (coord), (2002), Enciclopedia Sportului romanesc, Editura Aramis, Bucuresti
Boulogne, Yves-Pierre, (1999), Pierre de Coubertin, humanisme et pedagogie: dix lecons sur l'Olympisme, Lausane, Comite International Olympique
Coubertin, Pierre, (2000), Olympisme: selected writings/ editing Norbert Muller, Comite International Olympique
Rusu, Flavia, Educatia Fizica de la origini la J.O, Editura Napoca Star, Cluj-Napoca, 2004
http://www.cor.ro/sportiv
http://www.olympic.org/uk/games/index_uk.asp

OD PŘEDÁVÁNÍ VĚDOMOSTÍ A DOVEDNOSTÍ KE KLÍČOVÝM KOMPETENCÍM V OBORU TĚLESNÁ VÝCHOVA

Šárka MALEŇÁKOVÁ, Vlasta VILÍMOVÁ
Katedra pedagogiky sportu FSpS MU, Brno, ČR

ANOTACE

Příspěvek objasňuje současnou kurikulární reformu v základním vzdělávání v ČR. Zaměřuje se na cíle vzdělávání v oboru tělesná výchova a srovnává cíle ve vzdělávacím programu Základní škola a Rámcově vzdělávacím programu pro základní vzdělávání. Dále odpovídá na několik stěžejních otázek směřujících k současné reformě základního školství.

Klíčová slova
kurikulární reforma, vzdělávací program Základní škola, Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání, Školní vzdělávací program pro základní vzdělávání, tělesná výchova, klíčové kompetence

1. KURIKULÁRNÍ REFORMA V ZÁKLADNÍM VZDĚLÁVÁNÍ

Svět, do kterého dospějí dnešní žáci, bude od každého mladého člověka vyžadovat velkou schopnost řešit neočekávané situace, pracovat v oborech, které dnes ještě nejsou ani známy, stýkat se s lidmi, na které vůbec nejsme zvyklí, a používat zařízení, která budou teprve objevena. Dosud platné postupy a znalosti, kterým jsme se ve škole učili, jsou rychle nahrazovány novými. Současné školství už na rychlost civilizačních změn nestačí. Učitelé právem říkají „děti jsou jiné“. A dospělý život dnešních žáků bude také velmi jiný. Po více než desetiletém vývoji systému vzdělávání v ČR byla v roce 2001 vytvořena a přijata ucelená koncepce vzdělávací politiky – Národní program rozvoje vzdělání v České republice, tzv. Bílá kniha. Rozvojový program řeší komplexně úpravu učebních plánů základních škol (včetně základních škol speciálních a škol samostatně zřízených pro žáky se zdravotním postižením) nutnou pro zajištění kurikulární reformy v základním vzdělávání. Vzniká Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání (dále RVP ZV) jako klíčový dokument, který konkretizuje požadavky státu vymezením základního rámce v podobě cílů, obsahu a očekávaných výstupů v oblasti základního vzdělávání. Jde zejména o změnu v hierarchii cílů vzdělávání – namísto tradiční triády vědomosti, dovednosti, návyky s důrazem na paměťové osvojování velkého množství poznatků v hotové podobě přichází všestranná kultivace dětské osobnosti, celistvý rozvoj v oblasti kognitivní (nejen získávání poznatků, ale především získávání nástrojů pro poznávání, rozvoj myšlenkových operací), v oblasti kompetencí, postojů a hodnot.

Základním cílem vzdělávání je vybavit všechny žáky souborem klíčových kompetencí, které jsou chápány jako „souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot“(Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání, 2004). Zjednodušeně řečeno jde o důležité a společnosti prospěšné schopnost jedince jednat v různých situacích. Tyto schopnosti jsou založeny na znalostech, zkušenostech, hodnotách a dispozicích, které si žák během své aktivní účasti na vzdělávání utvořil – rozvinul. Klíčové kompetence se stávají jednou úrovní předpokládaných výsledků vzdělávání (Spilková, 2004).

2. ZMĚNY V POJETÍ A CÍLECH V OBORU TĚLESNÁ VÝCHOVA

Vzdělávací program Základní škola, který schválilo MŠMT s platností od 1.9. 1996, staví tělesnou výchovu jako nejdůležitější formu pohybového učení a pohybové kultivace žáků a je hlavním zdrojem poznatků a námětů pro zdravotní, rekreační i sportovní využití pohybu v režimu školy i mimo školu. V předmětu tělesná výchova žáci nacházejí prostor k osvojování nových pohybových dovedností, k ovládnutí a využívání různého sportovního náčiní a nářadí, k seznámení s návody pro pohybovou prevenci či korekci jednostranného zatížení nebo zdravotního oslabení, stejně jako pro zdravý rozvoj tělesné zdatnosti a výkonnosti. Učí se uplatňovat osvojené pohybové dovednosti v různém prostředí a s různými účinky, zvykají si na rozličné sociální role, které vyžadují spolupráci, tvořivost, překonávání zábran, objektivnost, rychlé rozhodování, organizační schopnosti i nutnou míru odpovědnosti za zdraví své i svých spolužáků. Významné je propojování pohybových činností s dalšími oblastmi vzdělání, jako je hudební výchova, estetika, poznávání a ochrana přírody, dopravní kázeň, hygiena, úrazová zábrana, etika, právo atd.

Hlavně však tělesná výchova umožňuje žákům poznat vlastní pohybové možnosti a přednosti i zdravotní a pohybová omezení, rozumět jim, respektovat je u sebe i jiných a aktivně je využívat nebo cíleně ovlivňovat. Vede proto žáky od spontánního pohybu k řízené pohybové činnosti (s narůstajícím podílem žáka na tomto řízení) a zpět k vlastní pravidelné seberealizaci v oblíbeném sportu nebo jiné pohybové aktivitě. Takový vztah k pohybovým aktivitám lze rozvíjet jen v atmosféře důvěry, úzké spolupráce a radostného prožitku z pohybového výkonu, který vychází z aktuální pohybové úrovně jednotlivých žáků, z konkrétního splnitelného cíle, ze změny každého žáka i jeho hodnocení vzhledem k této individuální změně (Vzdělávací program Základní škola).

Rámcově vzdělávací program pro základní vzdělávání staví Tělesnou výchovu jako součást **vzdělávací oblasti Člověk a zdraví.** Obsah vzdělávací oblasti Člověk a zdraví se realizuje v souladu s věkem žáků v oborech vzdělávací oblasti *Výchova ke zdraví* a *Tělesná výchova*, případně v doplňujícím oboru *Zdravotní tělesná výchova*. Zároveň prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, které jej obohacují nebo využívají (aplikují), a do života školy.

Obor vzdělávací oblasti **Tělesná výchova** jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Pohybové vzdělávání postupuje od spontánní pohybové činnosti k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je schopnost samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb i zájmů, pro optimální rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a kompenzaci různého zatížení. Předpokladem pro osvojování pohybových dovedností je v základním vzdělávání prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně umocňuje kvalitu prožitku (RVP ZV, 2007).

3. V ČEM TEDY TKVÍ ROZDÍL MEZI RVP ZV A VZDĚLÁVACÍM PROGRAMEM ZÁKLADNÍ ŠKOLA

Ve slovním vymezení pojetí a cílů tělesné výchovy v obou vzdělávacích programech nevidíme diametrální rozdíl.

Jeden z rozdílů mezi klasickými osnovami a RVP ZV je v tom, že dosavadní učební osnovy byly totožné pro všechny školy v republice. Vycházely z určitého průměru podmínek, průměru úrovně žáků a z tradičního nastavení vyučovacích předmětů v učebním plánu. Jejich cílem pak bylo osvojení učiva a zhodnocení, do jaké míry ho žák zvládl a zda je schopen ho reprodukovat. Rámcový vzdělávací program oproti tomu stanovuje jen základní požadavky ze strany státu. Na každé škole pak je, jak si každá tyto požadavky zpracuje ve svém ***Školním vzdělávacím programu pro základní vzdělávání*** (dále ŠVP ZV)**.** Školy mají možnost vytvořit svůj ŠVP ZV přesně na podmínky školy, zkušenosti učitelů, skladbu žáků, jejich zájmy, případně požadavky rodičů a pomocí volné časové dotace dotvářet zaměření výuky. Pohybovou aktivitou školní mládeže z aspektu různých typů škol se zabýval například Křen
a Nykodým (2005).

Další podstatný rozdíl tkví ve změně realizace daných cílů, tj. přístupu k žákům, jejich motivaci, v příznivé a atmosféře, ve vytváření prostoru pro aktivní zapojení do výuky, pro samostatné hledání, tvoření, zkoušení atd. Celý ŠVP ZV je prací týmu učitelů konkrétní školy. Všichni učitelé daného vyučovacího předmětu volí nějakou společnou cestu. Novým fenoménem se stávají **klíčové kompetence.** Prvořadou motivací, proč se pozornost vzdělávacích systémů a kurikulárních dokumentů zaměřila na klíčové kompetence, byl zájem o kvalitu vzdělávání a jeho efektivitu (Belz, Siegriest , 2001).

4. ROZVÍJENÍ KLÍČOVÝCH KOMPETENCÍ V OBORU TĚLESNÁ VÝCHOVA

Tělesná výchova vede žáka především k poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty, pochopení zdraví jako vyváženého stavu tělesné, duševní i sociální pohody a k vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem a vitalitou zdravého člověka, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů. Utváří u žáků základní názory na to, co je a není zdravé, co může zdraví prospět a co ho poškozuje a ohrožuje. Žáci si osvojí preventivní postupy pro ovlivňování a ochranu zdraví v denním režimu a v každé životní situaci. Tělesná výchova vede k propojování činností a jednání souvisejících se zdravím a zdravými mezilidskými vztahy se základními etickými a morálními postoji, s volním úsilím atd. Každý žák musí chápat zdraví, zdatnost a výkonnost jako významný předpoklad pro dobrý fyzický vzhled i duševní pohodu a následně pro ovlivnění výběru profesní dráhy, partnerů, vlastních zájmů atd. Každá škola by měla vést své žáky k aktivnímu zapojování do činností a aktivit školy podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností.

5. ZAVÁDĚNÍ REFORMY DO ŠKOL

Reforma se do praxe uvádí postupně - od předškolního vzdělávání přes základní ke střednímu, včetně speciálního, je tak zajištěna návaznost vzdělávání. Zapojení jednotlivých typů škol je vázáno na vznik příslušného rámcového vzdělávacího programu a následné dvouleté období pro přípravu školních vzdělávacích programů. Výuky podle ŠVP ZV na všech základních školách byla zahájena v 1. a 6. ročníku ve školním roce 2007/2008 a postupně bude nabíhat v dalších ročnících. základních škol. Žáci, kteří ve zmíněném roce navštěvují vyšší ročníky se vyučují nadále v tom vzdělávacím programu, který byl nastaven na počátku jejich vzdělávací cesty. Neznamená to však, že školy nemohou při práci s těmito žáky uplatňovat postupy, které chtějí použít v rámci školního vzdělávacího programu. K tomu slouží i pokyn MŠMT, který dává možnost upravovat stávající učební plány a víc je přiblížit podmínkám výuky podle ŠVP.

6. PŘIPRAVENOST ZÁKLADNÍCH ŠKOL NA REFORMU

Připravenost škol je na různé úrovni. Zde se promítá spousta faktorů, která tuto připravenost ovlivňují. Zájem ředitelství školy a týmu učitelů udělat něco navíc, vytvořit něco nového, pracovat novými způsoby. Rozdíly jsou mezi školami, kde pracuje velký tým lidí s různými názory a malými školami, kde nejsou téměř žádné komunikační bariéry. Další faktor ovlivňující kvalitu programů je informovanost a s ní související práce vyškoleného koordinátora. V neposlední řadě je tu i stránka finanční. Reforma je spojena s množstvím finančně neoceněné práce a časovou náročnost přípravy.

Reforma je zatím v plenkách, postupně se bude „usazovat“ a vylepšovat a teprve čas ukáže její pozitivní přínos pro společnost. Také zkušenosti ze zahraničí hovoří o tom, že ani v jiných zemích nebyl začátek ideální a první programy stoprocentní. Důležité je, aby školy přípravou svého programu nekončily, aby jeho vznik braly jako dílčí krok celého procesu.

7. POŽADAVKY REFORMY NA UČITELE

Pokud má současná reforma být úspěšná a přinést očekávané, měli by učitelé podle nově vymezených cílů vzdělávání promyslet, co je pro ně ve výuce nejdůležitější. Ve výuce pak rozvíjet kromě vědomostí i složitější dovednosti a celoživotní postoje žáka. Vést žáky k využívání vědomostí k posuzování, rozhodování, k jednání s druhými, k práci i pro radost.

Učiva neustále přibývá. Počet nových nebo změněných poznatků přibývá a rychlost těchto změn je větší než kdy dřív. Dovedností v práci s učivem ani klíčových kompetencí pro život však tolik nepřibývá, protože jsou obecnější než látka vyučovacích předmětů. Když školy podle požadavku reformy zaměří svou pozornost na předmětové dovednosti a na klíčové kompetence, změní sice styl své práce, ale úkolů jim nepřibude. Žáci si při promyšlené výuce s aktivním učením lépe osvojí a trvale pochopí ty vědomosti, které učitelé považují za opravdu potřebné. Žáci se naučí celoživotně získávat a zpracovávat informace. Prioritní už není probrání kompletního učiva z osnov, ale vedení žáka ke klíčovým kompetencím a k očekávaným výstupům oboru.

Je ovšem jisté, že tento nový styl práce není pro mnohé, především starší učitele, jednoduchý a musí se ho naučit. Je třeba čas na to, aby pronikli do podstaty i do podrobností práce s klíčovými kompetencemi, očekávanými výstupy, učivem, s plánováním výuky podle ŠVP, s výchovnými a vzdělávacími strategiemi a s hodnocením práce své, práce žáků i celé školy (RVP ZV, 2007).

8. PŘÍNOS REFORMY PRO RODIČE A DĚTI

Budou-li školy chápat reformu jako celkovou změnu přístupu k výuce, pak by reforma měla zajistit, že se žáci budou cítit ve škole příjemně a bezpečněji než dosud, budou pro práci ve škole motivováni, budou zažívat uspokojení z učení a spolupráce s jinými žáky, budou mít příležitost ukázat, co právě oni umí, v čem se zlepšují, bez neustálého porovnávání mezi sebou a z toho by mělo vycházet i jejich hodnocení. Děti získají vědomosti a dovednosti, které mají jasné vazby a souvislosti a které budou umět prakticky využít. Budou připraveni na život v mnohojazyčném a multikulturním prostoru, ve světě techniky, financí, podnikání.

9. KONCEPCE PŘÍPRAVY BUDOUCÍCH UČITELŮ NA UČITELSKÝCH FAKULTÁCH VZHLEDEM KE STÁVAJÍCÍ REFORMĚ ČESKÉHO ŠKOLSTVÍ.

Učitelské fakulty by měly „produkovat“ učitele, kteří budou připraveni pro realizaci reformy a sami budou disponovat dovednostmi (klíčovými kompetencemi), k nimž mají se žáky směřovat. Bohužel informovanost o novém pojetí vzdělávání byla nasměrována pouze jednostranně na základní školy a dlouho po zahájení reformních kroků nebyl směrem k vysokým školám vyslán jasný signál, že reforma začala a bude pokračovat. Dle našeho názoru měly být vysoké školy zapojeny do přípravy hned v jejím počátku.

Reakce vysokých škol je tedy zatím na různé úrovni. Některé fakulty nebo jejich části se intenzivně mění ve své struktuře, v obsahu vzdělávání, v přípravě budoucích učitelů. Postup brzdí i určité procesní postupy (akreditace nových předmětů a obsahů, hodnocení fakult za vědecké výsledky atd.), ale někde i ne zcela dobrá obeznámenost s požadavky jednotlivých stupňů a typů škol a jednotlivých oborů na změny ve vzdělávání. Lze očekávat a věříme tomu, že i na vysokých školách se bude situace stále rychleji vylepšovat ve prospěch reformy, i když i zde se jedná o proces dlouhodobý a často narážející na společné faktory se základními školami, které ovlivňující připravenost vysokých škol pro reformu.

ZÁVĚR

Obor Tělesná výchova není izolovaný vyučovací předmět a tělocvikáři, nejste jen organizátory dvou nebo tří hodin TV týdně. Je konstruktérem mnohem širšího spektra činností a vztahů souvisejících s režimem školy, se zdravím žáků, pohybovou kultivací, krásou a účelností pohybu jako takového. Cílem práce učitelů tělocvikářů by měla být intervence pohybu do celého života školy a poznatků či dovedností z jiných předmětů do tělesné výchovy.

SOUHRN

V roce 2001 byla vytvořena a přijata ucelená koncepce vzdělávací politiky – Národní program rozvoje vzdělání v České republice, tzv. Bílá kniha. Rozvojový program řeší komplexně úpravu učebních plánů základních škol, nutnou pro zajištění kurikulární reformy v základním vzdělávání. Vzniká Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. Základním cílem vzdělávání je vybavit všechny žáky souborem klíčových kompetencí. Příspěvek se zabývá problematikou rozvoje klíčových kompetencí v oboru Tělesná výchova, srovnává dosavadní program Základní škola a RVP ZV (ŠVP ZV), objasňuje problematiku zavádění reformy do škol, zamýšlí se nad připraveností základních škol, učitelů, vysokých škol na zavádění reformy a její přínos pro rodiče a děti.

FROM THE KNOWLEDGES TRANSMISSION AND SKILLS TO KEY COMPETENCIES IN THE FIELD PHYSICAL EDUCATION

Key words
kurikular reform, framework educational programs for basic school education, school educational programs for basic education, physical education, key competencies

SUMMARY

In 2001, was created and adopted the concept of comprehensive education policy - national education development programme in the Czech Republic, the so-called White Paper. Development Programme addresses the comprehensive presentation curricula of primary schools needed to ensure that curricular reform in basic education. There is a Framework training programme for basic education. The basic objective of education is to equip all students a set of key competencies. The contribution deals with the development of key competencies in the field of Physical Education, compares the current program Primary School and RVP ZV (ŠVP ZV), clarifies the issue of introducing reforms in schools, considers the preparedness of primary school teachers, universities in the implementation of reform and its contribution to parents and children.

LITERATURA

- BELZ, H., SIEGRIEST, M.: *Klíčové kompetence a jejich rozvíjení*. Praha: Portál, 2001.
- Křen, Filip - Nykodým, Jiří. Pohybová aktivita školní mládeže z aspektu různých typů škol. In *In Sborník příspěvků mezinárodního semináře Pedagogické kinantropologie 13. - 15. dubna 2005*. : Ostrava : Pedagogická fakulta Ostravské univerzity, 2005. od s. (pp. 84-88). ISBN 80-7368-159-5.
- SPILKOVÁ,V. RVP v kontextu vnitřní reformy české školy. *Učitelské listy,* 2004, roč. XI, č.9.
- *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání.* Praha: Výzkumný ústav pedagogický. 2004.
- *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání.* Praha: Výzkumný ústav pedagogický. 2007. Dostupný na www.msmt.cz/vzdelavani/ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdělávání-verze-2007
- *Vzdělávací program základní škola.* 2. doplněné vyd. Praha: Fortuna, 1998. ISBN 80-7168-595-x. Dostupný na www.vuppraha.cz/soubory/VP_ZS.doc

Internetové zdroje:
www.msmt.cz

VYUŽITIE TRANSFORMÁCIE DÁT PRI URČOVANÍ NORIEM A ŠTANDARDOV

Mária MAJHEROVÁ
Fakulta humanitných a prírodných vied PU, Prešov, Slovenská republika

REZUMÉ

Autorka v príspevku poukazuje na problémy spojené s tvorbou noriem pri testovaní rovnováhových schopností. Namerané hrubé skóre nemá vo väčšine prípadov (rôzne vekové i pohlavné kategórie) normálne rozdelenie. pre tvorbu noriem a štandardov sa preto neodporúča použiť priemer a smerodajnú odchýlku. Jedno z možných riešení je zlogaritmovanie dát, čím získame normálne rozloženie. Vzniknú však problémy s percentuálnym pokrytím dát v jednotlivých stupňoch a ukazuje sa aj toto riešenie ako nevhodné. V príspevku prezentujeme, ako najvhodnejšiu, neparametrickú alternatívu s využitím mediánu a percentilu.

KĽÚČOVÉ SLOVÁ
hodnotenie motorických testov, normy, štandardy, matematicko-štatistické metódy

ÚVOD

Súčasťou diagnostikovania pohybových schopností je okrem samotného motorického testu (zvyčajne štandardizovaného) aj vypracovaný systém hodnotenia pomocou noriem. Tieto normy slúžia žiakovi, športovcovi, príp. inému probandovi ako informácia o jeho zaradení či už v rámci testovaného kolektívu, ak je jeho súčasťou, alebo ako jeho zaradenie v rámci rovesníkov pri celoštátnych testovaniach (Kasa, 2000). Je to teda určitý predpis, štandard, resp. hodnota, ktorá umožňuje porovnávanie a hodnotenie individuálnych testových výsledkov v rámci vymedzenej populačnej skupiny.

PROBLÉM

Normy zostavujeme vždy pre určitú, presne vymedzenú skupinu osôb (zložku populácie) a preto sú vhodné len pre ne. Normy, vhodné pre uplatnenie, musia spĺňať nasledovné vlastnosti *relevantnosť normy* (použiteľnosť len pre tú zložku populácie, z ktorej bola odvodená), *reprezentatívnosť normy* (výber súboru testovaných osôb je reprezentatívny) a nakoniec nie menej dôležitou vlastnosťou je *súčasnosť normy (aktuálnosť)*, ktorá je spojená s časovým hľadiskom (Kasa, 2000). Na túto vlastnosť upozorňuje aj Gajda (1995) - je potrebné periodicky normy upravovať a overovať vzhľadom na súčasný stav („aj normy starnú“).

Tvorba noriem s rôznymi klasifikačnými stupňami je založená na využívaní štatistických charakteristík. Postup ako sa dopracovať k vymedzeniu troch, päť, sedem i deväť stupňových noriem je veľmi jednoduchý, pretože postačí ak máme vypočítaný priemer a smerodajnú odchýlku (Kovář, Blahuš, 1989). Pri tvorbe jednotlivých stupňov sa teda používa priemer a násobky smerodajnej odchýlky. Všetky normy majú spoločné to, že ich „stred“ je prezentovaný priemerom a zaradenie výkonu testovanej osoby hovorí vlastne o jej vzdialenosti (násobok smerodajnej odchýlky) od priemeru.

Tento spôsob tvorby je však veľmi úzko spätý s podmienkou normality rozloženia dát. Na to upozorňuje aj Měkota, Kovář a kol. (1996) a rozlišujú dva typy tvorby noriem:

- Klasický prístup pri tvorbe normových tabuliek je založený na formálnom, tzv. „štatistickom princípe normality“. Za normálne sa považujú hodnoty pohybujúce sa okolo populačného priemeru. Hodnoty, ktoré sú výrazne od priemeru vzdialené, indikujú stav mimo obvyklú úroveň. Hodnotenie testového skóre je založené na posúdení veľkosti odchýlky od populačného priemeru, resp. mediánu. Východiskom pre konštrukciu týchto noriem sú preto výsledky hromadných empirických meraní a z nich odvodené základné štatistiky, ako je aritmetický priemer, smerodajná odchýlka alebo percentily.
- Principiálne iný prístup sa využíva pri konštrukcii noriem, založených na vopred odvodených kritériách. Požadované kriteriálne hodnoty tu predstavujú štandardy odvodené nie štatisticky, ale určené vecne. U výkonových testov je stanovenie týchto štandardov veľmi obtiažne, obtiažnejšie než u testov diagnostikujúcich znaky biologické.

Použitie priemeru a smerodajnej odchýlky pri konštrukcii noriem, príp. štandardov je teda podmienené normalitou rozloženia. V prípade veľkého počtu probandov sa však niekedy aj táto podmienka obchádza, odvolávajúc sa na centrálnu limitnú teorému, ktorá hovorí, že s rastúcou početnosťou možno veľa rozdelení aproximovať normálnym rozdelením (Hendl, 2004). Pri vytváraní noriem, resp. štandardov pri zošikmených rozdeleniach dát nám odvolanie na túto vlastnosť nepomôže. Použitie spomínaných charakteristík by vytvorilo záporné hranice noriem, čo znamená v praxi nenamerateľné hodnoty. Na tento problém upozorňuje aj Komeštík (1997) (In: Turek, 1999).

Ako jedno z možných riešení sa črtalo použitie neparametrických charakteristík mediánu a mediánovej absolútnej odchýlky, no aj tu sme sa dostali do negatívnych hodnôt (Majherová, 2006). Ďalšiu možnosť ponúka Čelikovský (1990) a to využiť transformáciu dát, konkrétne ich logaritmovanie, za účelom znormovania rozloženia. Na jednej strane príliš komplikované výpočty môžu odrádzať a tak pripúšťame aj nejaké chyby, na druhej strane však chceme dáta spracovať čo najpresnejšie pre ďalšie použitie.

METODIKA

Pre riešenie tohto problému sme vybrali dáta merané v rámci grantovej úlohy VEGA č.1/0462/03 z testovania koordinačných schopností, konkrétne testovanie statickej rovnováhy testom modifikovaný plameniak. Testované dievčatá boli vo veku 10, 14, 17 a 20 rokov.

Jednotlivé vekové kategórie sme charakterizovali pomocou strednej hodnoty (priemer, medián) a ako charakteristika symetrie bol použitý koeficient šikmosti. Pri určení štandardov bola použitá aj smerodajná odchýlka. Na overenie normality sme vybrali Kolmogorov-Smirnov test. Na spracovanie a vyhodnotenie sme použili logaritmovanie dát s cieľom získania normálneho rozdelenia. Na overenie normality takýchto transformovaných dát sme opäť použili Kolmogorov – Smirnov test. Pri tvorbe výkonových štandardov sme určili minimálny, optimálny a výkonnostný štandard. Jednotlivé štandardy predstavovali:

Minimálny štandard – $(MS = \bar{x} - 1.75s)$,
Optimálny štandard – $(OS = \bar{x} + 0.75s)$,
Výkonnostný štandard – $(VS = \bar{x} + 1.75s)$ (Šimonek, 1998).

V prípade asymetrickosti a „nepoužiteľnosti“ vyššie uvedenej metodiky sme vybrali percentily. Strednou hodnotou je 50. percentil a postupne hodnote $\bar{x} - 1.75s$ bude odpovedať 22. percentil, hodnote $\bar{x} + 0.75s$ 62. percentil a nakoniec $\bar{x} + 1.75s$ má svoj ekvivalent v 78. percentile.

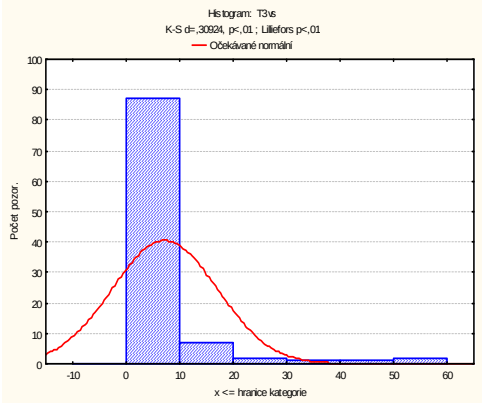
VÝSLEDKY A DISKUSIA

Jednoduchým porovnaním štatistických charakteristík polohy – priemeru a mediánu (sú rôzne) – zistíme asymetriu dát. Menší medián vo všetkých sledovaných prípadoch hovorí o ľavostrannej šikmosti, o čom nás presvedčil aj vypočítaný kladný koeficient šikmosti (tabuľka 1). Vyššie hodnoty tohto koeficientu u 14- a 20- ročných hovoria o koncentrovaní dát k jednej hodnote (obrázok 1, 2).

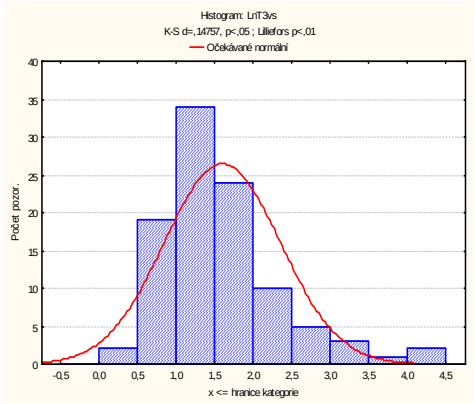
Tabuľka 1 Charakteristiky sledovaných súborov dievčat v teste modifikovaný plameniak

	Vek [roky]			
	10	14	17	20
priemer	16,56	7,23	6,09	10,22
medián	8,89	4,41	5,01	7,14
šikmosť	1,433	3,952	2,046	3,219
Kolmogorov-Smirnov	0,189++	0,31++	0,198++	0,233++

Následný test normality ukázal, že všetky sledované súbory mali asymetrické rozdelenie. Preto sme dáta v jednotlivých súboroch zlogaritmovali a opätovne overili ich normalitu. Ako ukážku uvádzame rozloženie dát u 14- a 20- ročných dievčat (obrázok 1, 2). Kompletné výsledky aj s grafickou prezentáciou možno nájsť v práci (Majherová, 2007). Ukázalo sa, že Gaussovo rozdelenie „nastalo“ v troch sledovaných prípadoch a to u 10-ročných (0,073), 17-ročných (0,075), 20-ročných (0,112) dievčat a u 14-ročných (0,147+) bolo zaznamenané porušenie normality na 5% hladine významnosti.

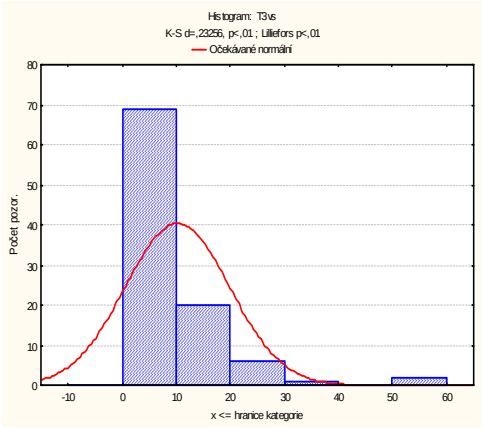


a) namerané skóre

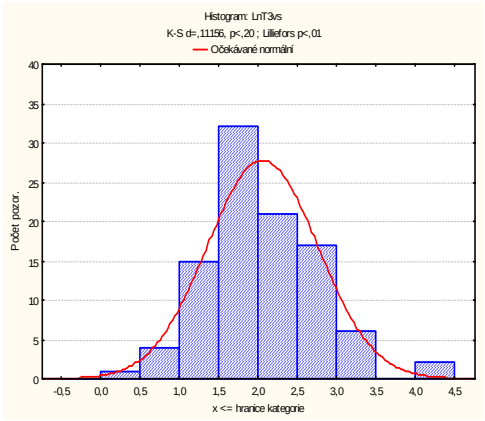


b) logaritmované skóre

Obrázok 1 Rozloženie nameraných dát u 14-ročných dievčat v teste plameniak



a) namerané skóre



b) logaritmované skóre

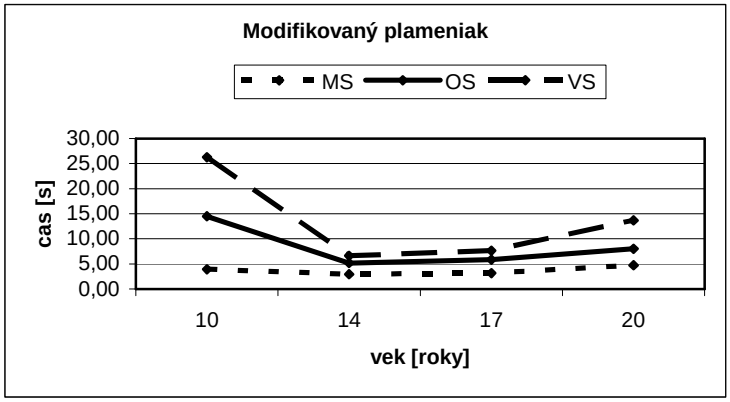
Obrázok 2 Rozloženie nameraných dát u 20-ročných dievčat v teste plameniak

Pre vytvorenie jednotlivých štandardov (minimálny, optimálny a výkonnostný) a následne určenie 4 stupňov sme teda mohli použiť parametrickú metodiku pomocou priemeru a smerodajnej odchýlky. Na „opätovné“ určenie hodnôt v jednotkách merania sme použili inverznú funkciu. Problém nastal pri zistení percentuálneho pokrytia dát v jednotlivých stupňoch, ktoré bolo veľmi rozmanité od 0 % po 80 % (tabuľka 2).

Tabuľka 2 Určenie hraníc a percentuálne pokrytie v jednotlivých stupňoch

			1. stupeň	2. stupeň	3. stupeň	4. stupeň
Vek [roky]	10	hranice	< 1.48	< 1.49 , 21.67 >	< 21.68 , 63.18 >	63.19 >
		pokrytie v %	2	73	25	0
	14	hranice	< 1.31	< 1.32 , 8.62 >	< 8.63 , 18.25 >	18.26 >
		pokrytie v %	1	80	13	6
	17	hranice	< 1.77	< 1.78 , 7.9 >	< 7.91 , 14.35 >	14.36 >
		pokrytie v %	2	77	15	6
	20	hranice	< 3.22	< 3.23 , 18.57 >	< 18.58 , 37.41 >	37.42 >
		pokrytie v %	10	79	7	2

„Nízke pokrytie“ niektorých stupňov nás presvedčilo, že pracovať so zlogaritmovanými experimentálnymi dátami sa neukazuje ako najvhodnejšie riešenie. Preto sme pristúpili k neparametrickej metóde, v ktorej sme využili percentily. V našom prípade by percentuálne pokrytie zodpovedalo postupne pre 1. stupeň – 22 %, 2. stupeň – 40 %, 3. stupeň – 16 % a 4. stupeň – 22 %. Jednotlivé štandardy sú prezentované na obrázku 3.



Obrázok 3 Grafická prezentácia štandardov pre dievčatá v teste modifikovaný plameniak

ZÁVER

Pri tvorbe hodnotiacich systémov (kam zaraďujeme aj normy) ako súčastí diagnostického procesu sa pri zošikmených rozdeleniach neodporúča použiť priemer a smerodajnú odchýlku. Ani zlogaritmovanie dát za účelom získania „vhodného“ rozdelenia nemusí viesť k želaným výsledkom. Ukazuje sa, že najvhodnejšou metodikou je určenie hraníc pomocou percentilov. Je potrebné nájsť, čo najjednoduchšie metódy tvorby, pomocou ktorých by nebol problém skonštruovať normy pre rôzne skupiny či už žiakov alebo športovcov.

LITERATÚRA

ČELIKOVSKÝ, S. et al. (1990). *Antropomotorika.* 3. vyd. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1990, 288 s. ISBN 80 – 04 – 23248 – 5

GAJDA, V. (1995). Ověření norem motorické výkonnosti UNIFITTESTu žáků ve věku 7 – 10 let. In: *Telesná výchova & šport*, roč. 5, 1995, č. 3, s. 15 – 18.

HENDL, J. (2004). *Přehled statistických metod zpracování dat. Analýza a metaanalýza dat.* 1. vyd. Praha : Portál, 2004, 584 s. ISBN 80 – 7178 – 820 – 1

KASA, J. (2000). *Športová antropomotorika.* Bratislava : SVSTVŠ, 2000, 209 s. ISBN 80 – 968252 – 3 – 2

KOVÁŘ, R. – BLAHUŠ, P. (1989). *Aplikace vybraných statistických metod v antropomotorice.* Praha : Univerzita Karlova, 1989, 126 s.

MAJHEROVÁ, M. (2006). Problémy spojené s určovaním noriem a štandardov. In: *Sport and Globalization : Zborník z 2. medzinárodnej konferencie konanej v dňoch 27.-29. septembra v Nitre*. Nitra : UKF, 2006, 4 s. ISBN 80-8094-031-2

MAJHEROVÁ, M. (2007). Uplatnenie štatistických metód pri štandardizácii testov rovnováhových schopností. Kandidátska dizertačná práca. Bratislava : FTVŠ UK, 2007, 100 s.

MĚKOTA, K. – KOVÁŘ, R. et al. (1996). UNIFITTEST (6 – 60). 1. vyd. Ostrava : Pedagogická fakulta Ostravské Univerzity, 1996, 116 s. ISBN 80 – 7042 – 111 – 8

ŠIMONEK, J. (1998). *Hodnotenie a rozvoj koordinačných schopností 10 – 17 ročných chlapcov a dievčat.* Nitra : UKF, 1998, 60 s. ISBN 80 – 88901 – 25 – 1

TUREK, M. (1999). *Telesný vývin a pohybová výkonnosť detí mladšieho školského veku.* Prešov: SVSTVaŠ, Ped. fakulta PU, 1999, 111 s. ISBN 80 – 88885 – 61 – 2

SUMMARY

APPLICATION OF DATE TRANSFORMATION FOR DEFINITION OF NORMS AND STANDARDS

In this paper, the author shows the problems connected to the standards for balance abilities creation. In most cases these do not have Gauss distribution. Thus, it is not recommended to use an average and a standard deviation. To calaculate data logaritm is one of the possible solutions with what we get normal distribution. Problems with percentage share in individual grades will arise and this solution also shows as inappropriate. The non-parametric alternative using the median and percentile is presented.

KEY WORDS

motor tests assessment, norms, standards, mathematical-statistical methods

Kontakt: majherov@unipo.sk

NOVÝ ROZMER VEDECKOVÝSKUMNEJ ČINNOSTI V OBLASTI ŠPECIALIZOVANEJ POHYBOVEJ PRÍPRAVY U ŠTUDIJNÉHO PROGRAMU HASIČSKÉ A ZÁCHRANÁRSKE SLUŽBY NA DF TU VO ZVOLENE A JEHO APLIKOVANIE DO PRAXE

Peter POLAKOVIČ,
Ústav telesnej výchovy a športu Technickej univerzity vo Zvolene
Článok vyšiel s podporou VEGA MŠ SR 1 / 0713 / 08

Abstrakt

Práca hasičov záchranárov je právom považovaná za mimoriadne náročnú. Činnosť pri zásahu je charakteristická kombináciou vysokého, mnohokrát hraničného telesného a psychického zaťaženia. Táto činnosť kladie mimoriadne požiadavky na telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť. Na základe definovania špecifičnosti pracovného výkonu pri záchrane a s využitím poznatkov testovania hasičov v zahraničí, vytvoríme nové špecifické motorické testy, pre zisťovanie pohybovej výkonnosti a vykonáme ich štandardizáciu. Testovanie novou testovou batériou chceme vykonať na vzorke 1000 hasičov vo všetkých štyroch krajinách Višegrádskej štvorky. V každej krajine 250 osôb v piatich vekových kategóriách.

Problematika je obsahom návrhu novej grantovej úlohy VEGA MŠ SR 1 / 0713 / 08

Úvod

Vysoká telesná pripravenosť hasičov záchranárov, je jednou z najzákladnejších požiadaviek v zásahovej činnosti pri záchrane. Schopnosť hasičov podať vysoký pracovný výkon je ovplyvnený viacerými negatívnymi faktormi, pri ktorých je neustála hrozba, že okrem psychického tlaku na hasičov vyplývajúcej zo zodpovednosti za zachraňované osoby, môže dôjsť i k vážnemu poškodenie zdravia samotných záchrancov.

Problematika

Medzi negatívne faktory, ktoré zvyšujú hrozbu, negatívne ovplyvňujú samotnú záchranu, predlžujú čas záchrany patria :

- vysoká teplota požiaru
- vysoká vlhkosť spôsobená vodnou parou
- prítomnosť toxických látok
- vysoká hmotnosť používaných technických prostriedkov pri záchrane
- extrémne podmienky pracovného prostredia, ktoré vyžadujú vysokú pohybovú náročnosť a pohybovú výkonnosť hasičov (výstupy do veľkých výšok, hĺbok, výstupy a zostupy šachtami, zásahy v komplikovaných technologických celkoch, pohyb v extrémnych terénnych podmienkach – hlavne pri požiaroch v lesných porastoch)

- zásahové činnosti pri, ktorých zaznamenávame úsilie hasičov vysokého koordinačného charakteru (prekonávanie rôznych prekážok, preliezanie tesných priestorov káblových kanálov a podobne by sme mohli vymenovať veľké množstvo ďalších pracovných činností, ktoré negatívne ovplyvňujú záchranu)

Všetky pracovné činnosti si vyžadujú od hasičov neustálu vysokú pohybovú výkonnosť vzhľadom k tomu, že žiadna záchranná situácia sa nedá dopredu naplánovať, ale prichádza náhle neočakávane.

Súčasné legislatívne podmienky v Hasičskom záchrannom zbore nariaďujú hasičom každoročne preverovať ich pohybovú výkonnosť prostredníctvom diagnostických prostriedkov – motorických testov. Tieto odhaľujú stav pohybovej výkonnosti hasičov oblasti rýchlostných, vytrvalostných a silových pohybových schopností.

Vývoj technických prostriedkov, zachraňovanie osôb v náročnejších situáciách ukazujú na neustálu potrebu zvyšovania celkovej pripravenosti hasičov. Nami overené poznatky zo zahraničia pri príprave hasičov a overovanie ich pohybovej výkonnosti ukazujú, potrebu prípravy a doplnenie diagnostických prostriedkov, ktoré budú mať charakter najčastejších pracovných činností hasičov pri zásahoch.

Tieto diagnostické prostriedky majú odhaliť pripravenosť hasičov v spojení s technickými prostriedkami – diagnostikovanie odhalí hlavne pohybové zručnosti, ale i stupeň kondičnej a koordinačnej pripravenosti .

Na uvedenom projekte budú spolupracovať :

- Prezídium HaZZ MV SR
- TU VŠB FBI Ostrava
- HZS MSK Ostrava
- SGSP Varšava
- Zdravotný výskumný ústav Ostrava
- TU vo Zvolene (ÚTVŠ, KPO, UCJ, KMDG)

Metodika

Štandardizácia nových diagnostických prostriedkov si vyžaduje náročné požiadavky na štatistické postupy, veľké množstvo nameraných údajov – otestovanie veľkého množstva osôb.

Pripravíme jednoduché, nenáročné na technické zabezpečenie, spoľahlivé, objektívne diagnostické prostriedky tak, aby sa dali realizovať v rôznych podmienkach a tak, aby sa ich realizáciou pri diagnostikovaní odhalia skutočná pripravenosť hasičov. Návrhom nových špecifických motorických testov a vypracovania štandardizácie, chceme splniť základné požiadavky testov, medzi ktoré patria hodnovernosť, autentickosť – to sú údaje o validite testu, inými slovami, či test meria vybranú schopnosť, zručnosť. Zároveň porovnáme pohybovú výkonnosť hasičov záchranárov na vzorke cca 1000 osôb. Testovať budeme v piatich vekových kategóriách, v každej kategórii 50 hasičov.

Konkrétny návrh riešenia projektu :

- vo fáze prípravy projektu sme osobnými návštevami navštívili univerzitné pracoviská a pracoviská hasičov (v ČR, PL, MV SR), ktoré prijali ponuku

spolupracovať na projekte. V osobnom jednaní s prezidentom HaZZ na MV SR, sme získali podporu pre riešenie uvedenej problematiky.
- vypracujeme profesiogram pracovných činností zasahujúcich hasičov
- vypracujeme návrh nových diagnostických prostriedkov, do ktorých zaradíme prvky záchrany
- vypracujeme popisy metodických činností v jednotlivých testoch
- stanovíme lokality výskumných súborov hasičov v jednotlivých krajinách
- pripravíme technické podmienky pre testovanie
- vykonáme inštruktážne zamestnania s examinátormi a koordinátormi testovania
- otestujeme probandov všetkých súborov

Pri riešení problematiky grantovej úlohy uplatníme nasledovné výskumné metódy :

- metódu štúdia literárnych prameňov
- metódu získavania empirických faktov
- metódu názornej ukážky pri oboznamovaní examinátorov a probandov výskumných súborov s činnosťami jednotlivých motorických testov
- metódu pozorovania probandov pri vykonávaní testov
- metódu testovania a hodnotenia pohybových výkonov v motorických testoch
- kvalitatívne a kvantitatívne štatistické metódy
- logické metódy – analýza, syntéza, indukcia, dedukcia
- normalitu nameraných údajov overíme SHAPIR – WILK (FURDAL, 1998) testom
- validitu použitých motorických testov budeme zisťovať koreláciou podľa PEARSONA
- reliabilitu vybraných testov budeme zisťovať spôsobom (test – retest, koeficientom stability v čase medzi prvým a druhým meraním s odstupom 2 týždňov
- všetky údaje o probandoch a nameraných výsledkoch zaznamenáme do vopred pripravených záznamových hárkov

Na problematike grantovej úlohy bude spolupracovať 17 pracovníkov MŠ SR a 8 pracovníkov Hasičského a záchranného zboru. Okrem uvedených budú na projekte spolupracovať kolektívy spolupracovníkov z ČR a PL.

Záver

Najpodstatnejšie na riešení problematiky navrhovaného grantového projektu je skutočnosť, že rieši závažné úlohy praxe v HaZZ v pripravenosti hasičov pre zásahovú činnosť.

Druhou skutočnosťou a nemenej dôležitou je aplikovanie navrhovaných diagnostických prostriedkov do legislatívnych noriem HaZZ.

Riešením uvedenej problematiky v podmienkach hasičského a záchranného zboru krajín V – 4, predpokladá i spoločné riešenie ďalších úloh. Zároveň poukazuje na internacionálny charakter problematiky záchrany.

LITERATÚRA

1. HAMAR, D. – LIPKOVÁ, J. Fyziológia telesných cvičení. FTVŠ UK Bratislava 2001. Vysokoškolské učebné texty. ISBN 80 – 223 -1627 – X, s. 27 – 61

2. MORAVEC. R. et al. Teória a didaktika športu. FTVŠ UK Bratislava – Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport 2004, ISBN 80 – 89075 – 22 – 3 s. 51 – 61

3. POLAKOVIČ, P. Vplyv nadmernej telesnej záťaže pri záchranných akciách na fyziologické zmeny a pohybovú výkonnosť hasičov záchranárov. In : Zborník z medzinárodnej konferencie „Požární ochrana 2003“ VŠB TU FBI Ostrava 2003. ISBN : 80-86634-17-5

4. POLAKOVIČ, P. – ŠIMONEK, J. Rozvoj koordinačných pohybových schopností dominujúcich v práci hasiča. In : Zborník z medzinárodnej konferencie „Požární ochrana 2004“ VŠB TU FBI Ostrava 2004. ISBN : 80-86634-39-6

5. VILIKUS, Z. – BRANDEJSKÝ, P. - NOVOTNÝ V. Tělovýchovné lékařství. Univerzita Karlova v Praze 2004, ISBN 80 – 246 – 0821 – 9, s. 71 - 131

KOMPARÁCIA KOORDINAČNÝCH SCHOPNOSTÍ RÓMSKYCH ŽIAKOV MLADŠIEHO ŠKOLSKÉHO VEKU S NERÓMSKYMI

Rudolf HORVÁTH
Fakulta športu Prešovská univerzita v Prešove, Slovenská republika
Gabriel HARČARÍK
FVT-TU Košice so sídlom v Prešove

REZUMÉ

Autori prezentujú poznatky a parciálne výsledky z výskumu, ktorého cieľom bolo zistiť stav koordinačných schopností rómskych žiakov mladšieho školského veku a porovnať ich s nerómskymi. Do výskumu bolo zaradených 242 rómskych a 181 nerómskych žiakov. Vychádzali z doterajších výskumov, z testovania pohybovej výkonnosti a telesného vývinu rómskych žiakov, ktoré preukázali výrazné zaostávanie rómskych žiakov oproti nerómskym. Získané výsledky z testovania koordinačných schopností nepotvrdili podobné trendy výrazného zaostávania rómskych žiakov.

KĽÚČOVÉ SLOVÁ
Koordinačné schopnosti, pohybové schopnosti, pohybová výkonnosť, štandardizované testy, rómski a nerómski žiaci

PROBLÉM

Východisko skúmaného problému vychádza z dvoch rovín poznania

- Zo skúmania motoriky rómskych detí, jej špecifičnosti a odlišnosti, ale aj z možností socializácie Rómov pomocou telesnej výchovy
- Zo samotného skúmania koordinačných schopností, ich úrovne a možnosti ich skvalitňovanie v školskej telesnej výchove.

Mladší školský vek je veľmi významným obdobím pre rozvoj koordinačných schopností, ktoré sú dôležitým predpokladom dokonalého osvojenia -zvládnutia nielen športových ale aj pracovných zručností a iných činností žiakov.

Výsledky výskumov o telesnom vývine a pohybovej výkonnosti rómskych žiakov mladšieho školského veku poukazujú, že ich úroveň je oveľa nižšia v porovnaní s nerómskymi žiakmi Horváth(2001), Felix(2003), Adamčák (2007) a ďalší. To nás viedlo k otázke, je to analogické aj v koordinačných schopnostiach?

Ďalším impulzom pre skúmanie koordinačných schopností žiakov mladšieho školského veku bola tá skutočnosť, že doteraz sa sledovaniu tejto vekovej kategórie 7, 8, 9,a 10 ročných detí venovala menšia pozornosť. Výskumná činnosť bola vo väčšine prípadov zameraná na vekové kategórie od 10 rokov a vyššie (Šimonek 1998, Šutka 2000, Kasa 2002, Lenková 2005, Belej- Junger 2006).

Z týchto uvedených impulzov vznikol aj náš zámer realizovať skúmanie koordinačných schopností rómskych detí mladšieho školského veku, ktorý je súčasťou schváleného projektu VEGA pod reg. číslom 1/4486/07 s realizáciou pre obdobie 2007-2009. Na tomto projekte pracuje tím odborníkov z Fakulty športu PU v Prešove a z PF UKF Nitra. Z tohto širokého projektu môžeme prezentovať niektoré získané poznatky a parciálne výsledky.

CIEĽ VÝSKUMU A HYPOTÉZA

Cieľom nášho výskumu je zistiť aplikáciou štandardizovaných testov stav koordinačných schopností rómskych žiakov mladšieho školského veku a porovnať ich s koordinačnými schopnosťami nerómskych žiakov podľa veku a pohlavia.

Hypotézou bolo, že rómski žiaci mladšieho školského veku budú zaostávať vo väčšine testovacích položiek v koordinačných schopnostiach oproti nerómskym žiakom.

METODIKA VÝSKUMU

Do výskumného sledovania sme zaradili 7-10 ročných rómskych žiakov v celkovom počte 242, z toho 119 dievčat a 124 chlapcov. Pre porovnanie koordinačných schopností rómskych žiakov s nerómskymi sme otestovali 181 nerómskych žiakov , z toho 97 chlapcov a 84 dievčat. Pre testovanie koordinačných schopností sme u oboch súborov použili štandardizované testy podľa Šimoneka (1998).

Testovacie položky koordinačných schopností:

T1 - prebeh cez lavičku s 3 obratmi - faktor: dynamická rovnováha

T2 - zastavenie kotúľajúcej lopty - faktor: komplexná motorická reakcia

T3 - udržiavanie pohybového rytmu - faktor: rytmická schopnosť

T4 - beh k métam - faktor: priestorová orientácia

T5 - skok do diaľky na presnosť - faktor: diferenciačná shopnosť dolných končatín

T6 - hod na presnosť zo sedu roznožmo - faktor: diferenciačná schopnosť horných končatín

T7 - odhad času na stopkách - faktor: odhad časových parametrov

Popis testovacích položiek neuvádzame, lebo sú prístupné v literatúre Šimonek (1998).

VÝSLEDKY VÝSKUMU A DISKUSIA.

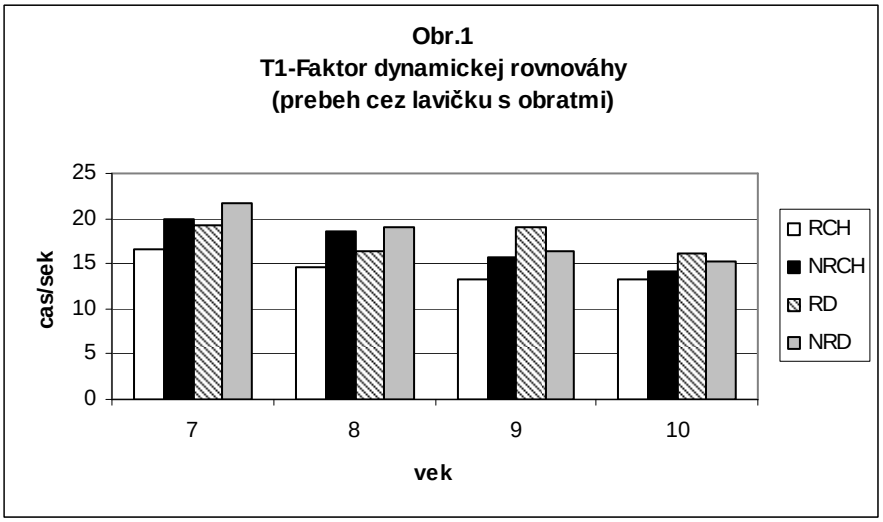
Tabuľka 1 : Základné štatistické charakteristiky z testovania koordinačných schopností rómskych detí mladšieho školského veku.

		CHLAPCI RÓMSKI				DIEVČATÁ RÓMSKE			
	vek	**7**	**8**	**9**	**10**	**7**	**8**	**9**	**10**
	počet	31	31	31	31	28	30	30	31
	x	16,56	14,56	13,2	13,33	19,33	16,45	18,96	16,23
T1	s	3,86	2,99	3,22	4,41	4,15	3,23	4,96	3,76
	x	189,22	198,64	181,72	183,66	206,25	182,22	180,98	180,7
T2	s	38,31	31,33	25,04	19.42	34,26	30,57	18,12	30,86
	x	2,75	2,45	2,05	2,12	2,25	2,56	2,77	2,14
T3	s	2,11	2,33	0,96	1,04	1,17	0,98	4,69	1,63
	x	16,45	13,23	12,59	13,73	15,67	13,22	12,98	15,35
T4	s	1,76	1,76	1,87	3,823,62	2,27	1,83	3,79	3.69
	x	2,68	2,69	2,85	2,16	2,68	2,59	2,36	2,11
T5	s	0,80	0,81	1,65	0,73	0,60	0,58	0,84	0,51
	x	3,12	3,45	2,75	2,33	4,23	3,66	3,53	2,62
T6	s	1,01	0,56	0,67	0,62	2,11	0,99	1,33	0,84
	x	0,96	1,41	1,18	1,39	1,50	1,65	0,93	1,13
T7	s	0,61	1,11	0,74	0,74	1,04	0,31	0,88	0,86

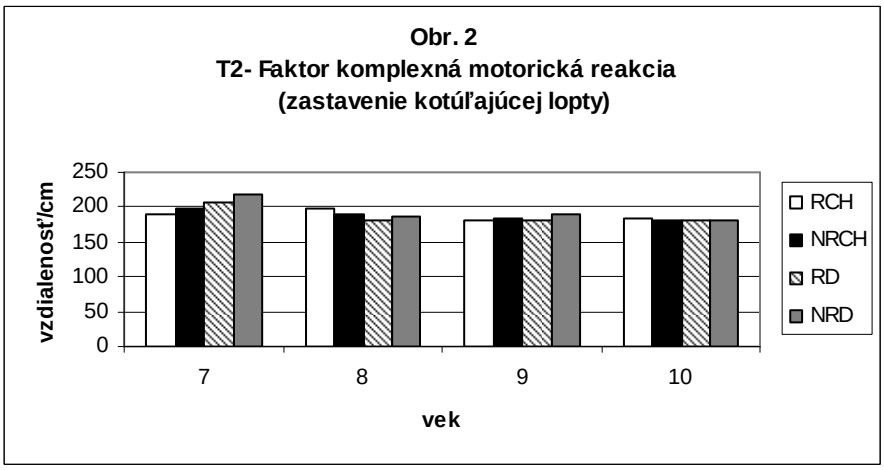
Tabuľka 2: Základné štatistické charakteristiky z testovania koordinačných schopností nerómskych detí mladšieho školského veku

		CHLAPCI NERÓMSKI				DIEVČATÁ NERÓMSKE			
	vek	**7**	**8**	**9**	**10**	**7**	**8**	**9**	**10**
	počet	22	27	24	24	28	30	30	31
	x	20,00	18,67	15,75	14,08	21,75	19,05	16,29	15,35
T1	s	2,95	5,44	3,59	3,03	4,78	6,13	3,99	3,5
	x	199,36	188,59	182,92	180,25	217	186,95	188,9	180,65
T2	s	18,33	19,85	18,36	15,47	15,12	17,31	19,37	17,9
	x	3,22	2,63	2,30	2,58	2,82	2,68	1,76	2,02
T3	s	0,58	0,89	0,94	0,79	0,77	0,78	0,80	0,80
	x	19,90	19,30	20,38	26,05	21,28	20,87	20,93	19,38
T4	s	0,89	1,98	3,19	33,65	2,11	2,19	2,91	1,62
	x	2,47	2,28	1,85	1,26	2,76	2,00	1,94	1,77
T5	s	0,52	0,65	0,65	0,70	0,69	0,74	0,88	0,58
	x	3,82	2,52	2,49	2,36	5,34	2,68	2,94	2,12
T6	s	2,11	1,14	1,17	1,16	2,67	1,30	1,76	0,81
	x	0,74	0,67	0,73	0,46	0,83	0,78	0,56	0,42
T7	s	0,30	0,31	0,73	0,22	0,22	0,33	0,40	0,26

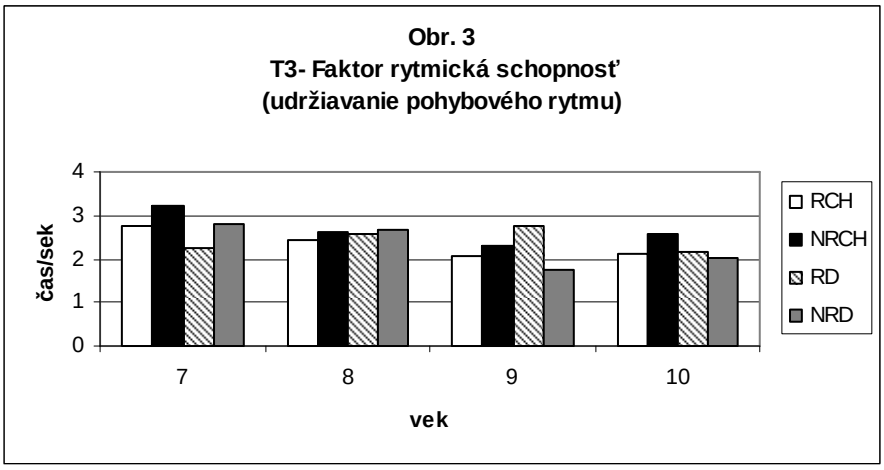
Pre lepšiu názornosť získaných výsledkov jednotlivé testovacie položky a ich porovnania uvádzame v grafickom znázornení.



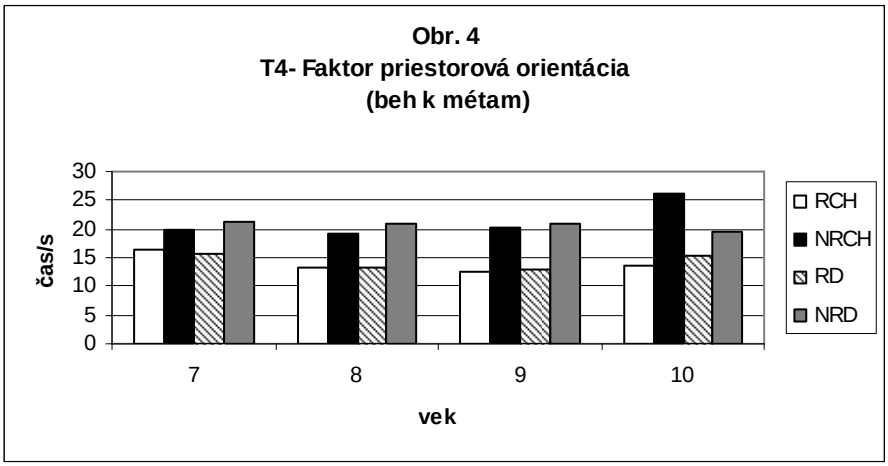
Na obrázku 1 evidujeme, že rómski chlapci mali v teste **T1 -** / dynamická rovnováha / lepšie výsledky oproti nerómskym chlapcom vo všetkých vekových kategóriách .Štatisticky významné rozdiely potvrdené t-testom sme zaznamenali u 7 a 8 ročných rómskych chlapcov Rómske 7 a 8 - ročné dievčatá dosiahli štatisticky významne lepšie výsledky oproti nerómskym dievčatám a 9 a 10 ročné nerómske dievčatá dosiahli lepšie výsledky oproti rómskym.



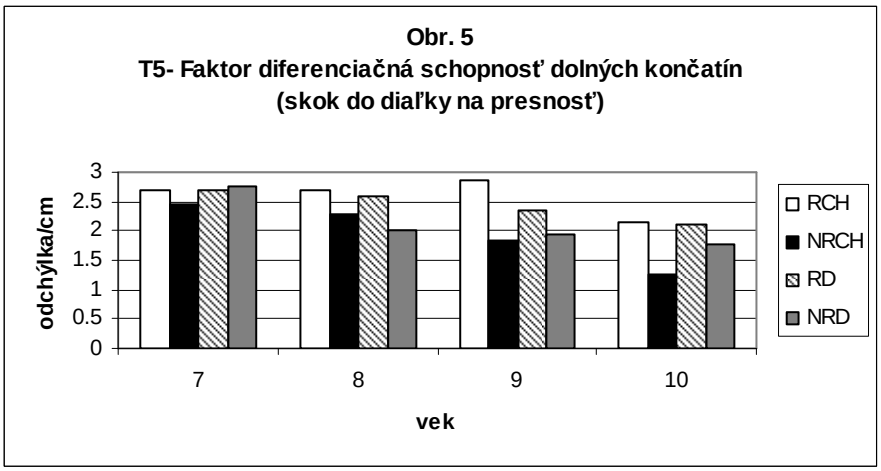
Z obrázka 2 vyplýva, že rómski a nerómski chlapci v **teste T2 -** / komplexná motorická reakcia / mali takmer rovnaké výkony. Lepšie výsledky mali 7 a 9 -ročné rómske dievčatá oproti nerómskym.



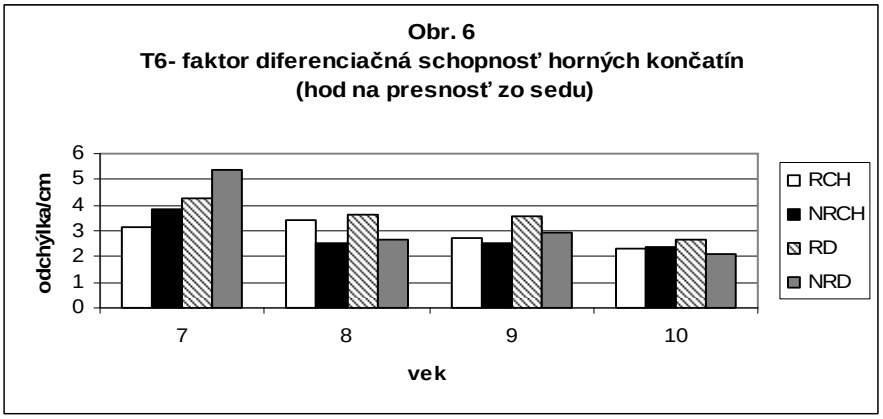
Na obrázku 3 evidujeme, že v teste **T3** / rytmická schopnosť / mali rómski chlapci lepšie výsledky oproti nerómskym vo všetkých vekových kategóriách. U dievčat dosiahli rómske dievčatá lepšie výsledky v kategórii 7 a 8 ročných, vo vekovej kategórii 9 a 10 ročných dievčat dosiahli lepšie výsledky nerómske dievčatá..



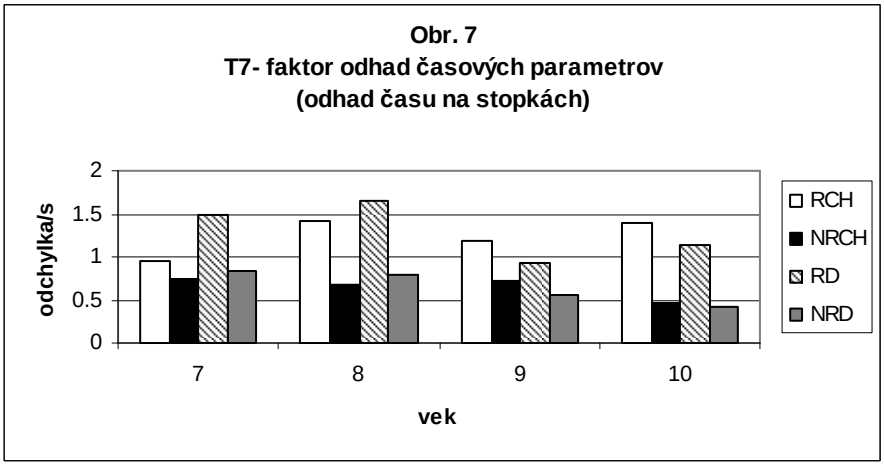
Na obrázku 4 vidíme, že v teste **T4** / priestorová orientácia / mala lepšie výsledky rómska populácia oproti nerómskej aj u chlapcov aj u dievčat vo všetkých vekových kategóriách.



Z obrázku 5 vyplýva, že v teste **T5** / diferenciačná schopnosť dolných končatín / mali najlepšie výkony nerómski chlapci. Nerómska populácia mala lepšie výsledky vo všetkých vekových kategóriách oproti rómskej populácii.



Na obrázku 6 vidíme, že v teste **T6** / diferenciačná schopnosť horných končatín / u 8, 9, a 10 ročných chlapcov aj dievčat boli zaznamenané lepšie výsledky u nerómskej populácie. Len v kategórii 7 ročných chlapcov aj dievčat boli výsledky rómskej populácie lepšie, avšak nie štatisticky významne.



Na obrázku 7 evidujeme, že v teste **T 7** / odhad časových parametrov / mala nerómska populácia lepšie výsledky oproti rómskej vo všetkých vekových kategóriách.

ZÁVERY

Analýzou získaných výsledkov a testovaním hypotézy t-testom sme došli k týmto záverom.
Predpokladali sme, že rómski žiaci mladšieho školského veku budú zaostávať vo väčšine testovacích položiek v koordinačných schopnostiach oproti nerómskym žiakom.
Táto hypotéza nebola potvrdená :

- ✓ V teste T1 (dynamická rovnováha) lepšie výsledky dosiahli rómski žiaci
- ✓ V teste T2 (komlexná motorická reakcia) boli výsledky rómskych a nerómskych žiakov štatisticky nevýznamne rozdielne
- ✓ V teste T3 (rytmická schopnosť) a v V teste T4 (priestorová orientácia) mali lepšie výsledky rómski žiaci
- ✓ V testoch T5 (diferenciačná schopnosť dolných končatín), T6 (diferenciačná schopnosť horných končatín) a v T7 (odhad časových parametrov) štatisticky významne lepšie výkony dosiahli nerómski žiaci.

Celkom na záver môžeme konštatovať, že naše parciálne výsledky z testovania koordinačných schopností žiakov mladšieho školského veku nepotvrdili doterajšie trendy z výskumov testovania pohybovej výkonnosti (s dôrazom na kondičné schopnosti), že rómski žiaci výrazne zaostávajú za nerómskymi. Aj preto je žiaduce túto problematiku aj naďalej skúmať.

LITERATÚRA

ADAMČÁK Š. a kol: 2007.Pohybová výkonnosť a športové záujmy rómskzch žiakov na I. st. ZŠ, UMB-Pedagogická fakulta Banská Bystrica, 2007, 111 s. ISBN 978-80-8083-385-5
BELEJ, M. - JUNGER, J. a kol. 2006. Motorické testy koordinačných schopností. Prešov: PU Fakulta športu, 2006, 177s. ISBN 80-8068-500-2.
FELIX,K: 2003 Socializácia rómskej mládeže prostredníctvom telesnej výchovy a športu. In. Zborník Telesná výchova a šport v 3. tisícročí. Prešov. FHPV-PU. s652-656, ISBN 80-80-68-198-8
HORVÁTH, R. 2001 . Telesný vývin a pohybová výkonnosť rómskych detí mladšieho školského veku. Prešov: Manacon, 2001, 135s. ISBN 80-89040-08-X.
KASA, J. - MIKUŠ, M. - KRIŠANDA, A., 1999: Diagnostika koordinačných schopností Prešov: MC. 1999. ISBN 80-8045-141-9.
LENKOVÁ, R.: 2005. Diagnostika rytmických schopností. In: Diagnostika koordinačných schopností. Zborník z konferencie trénerov a učiteľov v Prešove. SZH, s46-53, ISBN 80-969327-6-4
ŠIMONEK, J. 1998. Hodnotenie a rozvoj koordinačných schopností 10-17 ročných chlapcov a dievčat. UKF Nitra, s. 60, ISBN 80-88901-25-1
ŠUTKA, V.: 2000. Funkčná zdatnosť poslucháčok 1. ročníka UKF Nitra. In: Zborník z ved. konferencie „Zdravotný stav, telesný a pohybový rozvoj študentov univerzít“ STU Bratislava s 68-73

SUMMARY

Comparison od coordination skills between Romany and non-Romany pupils at primary schools

Rudolf HORVÁTH
Faculty of Sports, Prešov University in Prešov, Slovak Republic
Gabriel Harčarík
FVT-TU Košice in Prešov, Slovak Republic

The authors present partial results of research examining the coordination skills of Romany pupils attending primary schools in comparison with those of non-Romany pupils.The research sample covered 242 Romany and 181 non-Romany pupils. The research was linked to the previous research projects which had tested motion performance and physical development of Romany pupils. However, unlike the former tests the current ones, focussed on the coordination skills, have not confirmed falling the Romany children behind their non-Romany schoolmates.

VPLYV NETRADIČNÝCH POHYBOVÝCH HIER NA ROZVOJ KOORDINAČNÝCH SCHOPNOSTÍ 7 – 9 ROČNÝCH DETÍ

Erika CHOVANOVÁ
Fakulta športu PU v Prešove, Prešov, Slovensko

REZUMÉ

Netradičné športové hry majú vplyv na rozvoj telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti, na upevňovanie zdravia, na psychický, sociálny a morálny vývoj žiakov. S cieľom rozšíriť poznatky o netradičných hrách, o ich pravidlách, základných metódach, formách a prostriedkoch, ktoré sa využívajú pri ich vyučovaní sa zaoberáme v našom grantovom projekte Vega 1/0594/08.
Na zlepšenie úrovne rozvoja koordinačných schopností chceme využiť vplyv netradičných športových hier, nakoľko sú pre žiakov mladšieho školského veku zaujímavé a primerané.

Kľúčové slová
netradičné športové hry, inovácia, koordinačné schopnosti, športová edukológia

ÚVOD

Neodmysliteľnou súčasťou telovýchovného procesu v mladšom školskom veku je aj rozvoj koordinačných schopností. Tieto schopnosti sú založené na zvýšenej presnosti percepcie, pohotovej transformácii informácií, vedomej tvorbe a realizácii originálnych riešení pohybových prejavov (Ružbarská, Turek, 2007). Štruktúrou, možnosťami rozvoja i spôsobmi testovania koordinačných schopností sa zaoberá viacero autorov Hirtz, Šimonek, Lednický, Doležajová, Belej, Junger, Starosta, Raczek (Chovanová, 2007).

Medzi činitele, ktoré môžu pozitívne ovplyvňovať telovýchovný proces, vytvárať podnety v cvičebných jednotkách, zvýšiť zaujímavosť, účinnosť či estetičnosť patria rôzne netradičné hry, ako aj netradičné cvičebné náčinia (Bence, 2000). Netradičné športy ponúkajú príležitosti na rozvoj poznania nielen zvláštnosťou náčinia, pravidlami, ale i zaujímavosťou športových zážitkov, ktoré by mali viesť k celoživotnej pohybovej angažovanosti (Žiga, Mikuš, 1995).

PROBLÉM

V rámci grantovej úlohy Vega č. 1/0594/08 „Vplyv netradičných športových hier na rozvoj koordinačných schopností“, chceme prispieť k rozšíreniu poznatkov o koordinačných schopnostiach 7 – 9 ročných žiakov ako aj k rozvoju týchto schopností pomocou mimoškolských pohybových aktivít a modifikovaného programu pozostávajúceho z netradičných športových hier. Netradičné športové hry majú vplyv na rozvoj telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti, na upevňovanie zdravia, na psychický, sociálny a morálny vývoj žiakov. V školskej a mimoškolskej telesnej výchove sa rozvoju pohybových a koordinačných schopností nevenuje dostatočná pozornosť. Uvedenej problematike sa venovali i venujú

autori: Doležajová, 1993, Šimonek st., 1996, Šimonek ml., 2005, Chovanová, 2006, Lednický, 1999, Belej, 2001 a ďalší (Šimonek, 2008). Aj my v predloženom príspevku venujeme pozornosť netradičným športovým hrám, nakoľko sú pre žiakov mladšieho školského veku zaujímavé a primerané.

CIEĽ

Cieľom nášho príspevku je získať poznatky o rozvoji koordinačných schopností 7 – 9 ročných detí pomocou netradičných športových hier.

METODIKA

Náš výskum sa uskutočnil v piatich náhodne vybratých ZŠ košického a prešovského kraja. Testovania úrovne koordinačných schopností sa zúčastnilo 287 7 – 9 ročných žiakov ZŠ. V okrese Košice – ZŠ Veľká Ida, Šaca, Moldava nad Bodvou, Čečejovce. V okrese Prešov – ZŠ Pečovská Nová Ves.

Žiaci boli rozdelení na experimentálne skupiny **E** a **E1.**

Experimentálna skupina :E	**Experimentálna skupina E1**
Spolu: 148 žiakov ZŠ Veľká Ida	**Spolu:** 139 žiakov ZŠ Šaca, Moldava nad Bodvou, Čečejovce a Pečovská Nová Ves
- počet dievčat: 78	- počet dievčat: 66
- počet chlapcov: 70	- počet chlapcov: 73

Súbor Chovanová 2005

Spolu: 119 žiakov ZŠ východoslovenského regiónu

- počet dievčat: 55
- počet chlapcov: 64

Experimentálny súbor E bol zameraný na rozvoj koordinačných schopností v bežnej výučbe s plánovaným dvojročným programom. Experimentálny súbor E1 realizoval pohybové aktivity netradičných športových hier v bežnej výučbe aj v mimoškolskej činnosti žiakov - krúžková činnosť. Kontrolný súbor - Chovanová 2005 - tvorili probandi so štandardnou výučbou telesnej výchovy v základných školách východoslovenského regiónu.

Vstupné a výstupné merania výskumného zámeru sme realizovali v školskom roku 2006/2007 na plneorganizovaných ZŠ v okresoch východoslovenského regiónu. Testovanie koordinačných schopností bolo realizované vo vhodne vybavených telocvičniach ZŠ. Testy boli vždy vysvetlené, vykonaná názorná ukážka examinátorom. Testová batéria obsahuje 7 motorických testov. Motorické testy sme

vybrali z testovej batérie Hirtz (1985), ako ich prebral Šimonek (2008). Zisťujú úroveň koordinačných schopností:
a) dynamická rovnováha - prebeh cez lavičku s 3 obratmi (čas – s),
b) komplexná motorická reakcia - zastavenie kotúľajúcej lopty (cm),
c) rytmická schopnosť - udržiavanie pohybového rytmu (čas – s),
d) priestorová orientácia - beh k métam (čas – s),
e) diferenciačná schopnosť dolných končatín - skok do diaľky na presnosť (cm),
f) diferenciačná schopnosť horných končatín - hod na presnosť zo sedu roznožmo (cm),
g) odhad časových parametrov - odhad času na stopkách (čas – s).

So žiakmi experimentálnej skupiny E sme realizovali program pohybových hier a cvičení, ktoré mali prispieť k rozvoju koordinačných schopností. Zostavený program pozostával z 12 cvičení pre každú uvedenú koordinačnú schopnosť. Sledované súbory sme charakterizovali aritmetickým priemerom (x), smerodajnou odchýlkou (s). Rozvoj koordinačných schopností v jednotlivých meraniach experimentálnych súborov E, E1 sme štatisticky vyhodnotili párovým a nepárovým T – testom.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

V tabuľke 1 sme zaznamenali vstupné a výstupné hodnoty aritmetických priemerov ako aj smerodajnej odchýlky koordinačných schopností experimentálnych súborov E a E1, ako aj kontrolného súboru dievčat.

Tabuľka 1 Porovnanie priemerných hodnôt vstupných a výstupných meraní rozvoja koordinač-ných schopností u dievčat experimentálnych súborov E a E1 so súborom bežnej popu-lácie Chovanová 2005

Dievčatá		7 ročné						8 ročné						9 ročné					
		CH n=46		E n=29		E1 n=27		CH n=27		E n=26		E1 n=21		CH n=30		E n=11		E1 n=3	
		1M	2M	1M	2M	1M	2M	1M	2M	1M	2M	1M	2M	1M	2M	1M	2M	1M	2M
PcL	x	25,16	23,79	16,94	16,62	16,70	14,51	18,22	17,50	13,79	13,52	12,98	11,33	13,03	12,26	13,73	13,29	12,50	12,22
	s	9,16	8,25	3,54	3,91	2,32	2,71	1,99	1,69	3,22	2,94	4,06	2,66	1,20	1,33	3,18	2,64	5,74	5,27
ZKL	x	170,48	165,95	181,97	179,66	187,22	176,33	137,50	135,83	183,96	178,00	183,81	162,67	126,50	122,33	184,55	169,64	214,00	186,67
	s	23,02	21,19	32,99	23,72	42,04	25,96	13,34	13,36	29,66	22,89	28,68	21,63	17,99	16,40	18,80	22,52	58,03	45,58
UPR	x	9,44	8,70	2,46	1,74	2,88	2,11	5,71	5,35	2,17	1,68	2,66	1,80	4,23	3,85	2,85	2,94	3,58	3,29
	s	3,03	3,03	1,87	1,20	2,84	1,25	3,94	4,07	1,62	1,33	2,22	1,39	4,10	3,59	1,92	2,00	2,34	0,33
Beh	x	14,59	13,98	13,09	13,17	12,59	11,26	8,44	7,84	13,32	13,31	11,63	10,66	10,06	9,60	12,50	10,77	13,87	12,49
	s	3,24	3,41	2,69	2,79	2,01	2,07	3,50	3,39	2,71	3,32	2,90	2,09	1,42	1,25	2,25	3,64	4,04	3,38
Skok	x	15,57	15,19	11,19	10,26	10,19	9,67	8,50	9,00	10,23	10,30	10,82	9,74	11,61	10,67	9,55	9,91	8,79	9,30
	s	4,43	4,72	1,38	1,29	1,30	1,35	1,71	2,16	1,22	1,18	1,19	1,21	2,06	1,60	0,91	1,03	1,12	0,67
Hod	x	42,43	42,33	31,12	29,36	27,11	27,34	34,67	33,00	40,54	40,97	47,37	44,16	30,82	28,67	40,72	38,74	42,97	49,23
	s	13,65	16,90	13,67	12,13	13,85	11,95	20,12	19,88	17,33	15,35	25,74	18,84	15,47	15,49	17,23	12,85	7,75	25,29
OC5	x	2,85	2,65	1,21	0,96	0,92	1,15	2,86	2,64	1,43	1,17	1,04	1,32	1,70	1,43	1,08	1,01	0,67	0,95
	s	0,75	0,63	0,87	0,72	0,79	0,95	0,54	0,33	1,10	0,73	0,71	1,10	0,95	0,76	0,77	0,70	0,30	0,64

x - priemer
s - smerodajná odchýlka
n - počet

PcL - Prebeh cez lavičku s 3 obratmi
ZKL - Zastavenie kotúľajúcej sa lopty
UPR - Udržiavanie pohybového rytmu
Beh - Beh k métam
Skok - Skok do diaľky z miesta na presnosť
Hod - Hod na presnosť zo sedu roznožmo
OC5 - Odhad času 5s na stopkách

V teste - prebeh cez lavičku (dynamická rovnováha) - konštatujeme zlepšenie dynamickej rovnováhovej schopnosti vo všetkých súboroch dievčat. Najvýraznejšie zlepšenie konštatujeme u 7 a 8 ročných dievčat experimentálneho súboru E1 a u 9 ročných dievčat súboru Chovanová.
V teste - zastavenie kotúľajúcej lopty (komplexná motorická reakcia) – sme dosiahli zlepšenie reakčnej schopnosti vo všetkých súboroch. Najviac sa zlepšili 7, 8 a 9 dievčatá experimentálneho súboru E1. V teste - udržiavanie pohybového rytmu (rytmická schopnosť) - sme zistili zlepšenie rytmickej schopnosti u 7 a 8 ročných dievčat v experimentálnom súbore E1 a 9 ročných dievčat súboru Chovanová. V teste - beh k métam (priestorová orientácia) – zlepšenie priestorovo-orientačnej schopnosti sme dosiahli u 7, 8 a 9 ročných dievčat experimentálneho súboru E1 a u 9 ročných dievčat experimentálneho súboru E. V teste - skok do diaľky na presnosť (diferenciačná schopnosť dolných končatín), hod do diaľky na presnosť (diferenciačná schopnosť horných končatín) – zlepšili sa v diferenciačnej schopnosti 7 ročné dievčatá v každom súbore, ako aj 7 a 8 ročné dievčatá experimentálneho súboru E a E1 a 9 ročné dievčatá súboru Chovanová. V teste - odhad času 5 sekúnd (odhad časových parametrov) - sme zaznamenali zlepšenie schopnosti časových parametrov u 7, 8 a 9 ročných dievčat v prospech experimentálneho súboru E ako aj súboru Chovanová.

Na základe uvedeného konštatujeme, že v rozvoji koordinačných schopností sme dosiahli zlepšenie v experimentálnom súbore E1 v dynamickej rovnováhe, komplexnej motorickej reakcii, rytmickej schopnosti, priestorovej orientácii a diferenciačnej schopnosti horných končatín. U 9 ročných dievčat sme zlepšenie zaznamenali v prospech súboru Chovanová takmer vo všetkých koordinačných schopnostiach s výnimkou priestorovej orientácie.

V tabuľke 2 sme zaznamenali údaje aritmetických priemerov a smerodajnej odchýlky koordinačných schopností súborov chlapcov 7 – 9 ročných.

Tabuľka 2 Porovnanie priemerných hodnôt vstupných a výstupných meraní rozvoja koordinačných schopností u chlapcov experimentálnych súborov E a E1 so súborom bežnej populácie Chovanová 2005

Chlapci		7 roční						8 roční						9 roční					
		CH n=37		E n=26		E1 n=23		CH n=38		E n=21		E1 n=31		CH n=35		E n=11		E1 n=10	
		1M	2M	1M	2M	1M	2M	1M	2M	1M	2M	1M	2M	1M	2M	1M	2M	1M	2M
PcL	x	21,37	19,52	18,91	17,99	14,51	12,73	19,17	18,37	15,01	13,86	11,73	10,73	13,04	12,21	13,21	12,59	10,96	10,06
	s	7,88	7,05	5,62	4,40	2,69	1,96	5,28	5,22	3,05	2,80	3,48	2,58	2,99	2,69	2,38	2,38	2,74	1,87
ZKL	x	174,56	173,89	177,73	173,54	183,52	162,39	135,06	133,61	180,14	170,67	172,13	161,03	105,00	104,27	170,82	167,82	190,80	176,60
	s	30,15	28,33	30,78	30,52	33,50	34,89	19,04	23,56	26,05	22,87	29,02	29,10	24,98	23,21	24,25	20,09	22,74	31,30
UPR	x	9,02	8,58	2,52	2,14	2,29	1,80	7,70	7,49	1,68	1,89	4,00	2,60	5,97	5,39	2,38	1,62	2,54	1,82
	s	3,11	3,16	1,49	1,37	1,55	1,01	3,57	4,08	1,50	1,67	2,52	1,79	3,62	3,36	2,40	1,59	1,64	1,28
Beh	x	16,57	15,32	14,10	13,79	12,15	10,38	8,63	7,82	12,88	12,28	11,68	10,44	9,48	8,78	11,94	12,18	9,80	9,53
	s	4,08	4,14	3,22	2,93	2,52	2,08	2,04	1,82	1,81	2,11	1,94	1,50	3,45	2,10	2,00	1,70	1,60	1,31
Skok	x	16,00	15,44	10,49	10,16	10,17	9,36	10,86	10,22	10,17	9,71	9,55	9,06	9,03	8,84	9,68	9,34	9,87	9,37
	s	3,79	4,78	1,97	1,09	1,70	2,05	2,85	2,88	1,26	0,97	1,72	1,25	3,65	3,54	1,14	0,82	2,02	1,54
Hod	x	44,61	43,78	29,38	33,29	20,75	22,16	34,44	33,86	40,43	40,53	42,11	40,56	39,92	36,27	47,33	32,17	49,29	44,87
	s	13,59	15,24	15,74	14,03	8,61	8,16	12,25	11,00	15,59	19,60	14,93	15,99	19,93	19,35	26,43	7,74	18,10	10,93
OC5	x	2,74	2,51	1,08	0,88	1,11	1,14	2,28	2,22	1,04	1,12	1,08	1,13	1,96	1,67	1,16	0,87	0,96	1,42
	s	0,71	0,69	0,66	0,66	0,77	0,95	0,78	0,77	0,76	0,60	1,18	0,86	0,75	0,73	0,81	0,61	0,74	0,65

x - priemer
s - smerodajná odchýlka
n - počet

PcL - Prebeh cez lavičku s 3 obratmi
ZKL - Zastavenie kotúľajúcej sa lopty
UPR - Udržiavanie pohybového rytmu
Beh - Beh k métam
Skok - Skok do diaľky z miesta na presnosť
Hod - Hod na presnosť zo sedu rozmožno
OC5 - Odhad času 5s na stopkách

V teste - prebeh cez lavičku (dynamická rovnováha) – v dynamickej rovnováhovej schopnosti sa zlepšili všetky súbory chlapcov. V teste - zastavenie kotúľajúcej lopty (komplexná motorická reakcia) – konštatujeme zlepšenia ako pri predchádzajúcom teste u všetkých chlapcov, najvýraznejšie zmeny zaznamenávame u 7, 8 a 9 chlapcov experimentálneho súboru E1. V teste - udržiavanie pohybového rytmu (rytmická schopnosť) – rytmická schopnosť sa zlepšila u 7 a 9 ročných chlapcov vo všetkých súboroch, najviac u chlapcov experimentálneho súboru E1. U 8 ročných chlapcov sledujeme zlepšenie v prospech súboru Chovanová a experimentálneho súboru E1. V teste - beh k métam (priestorová orientácia) – v priestorovo-orientačnej sú najlepší 7 a 8 roční chlapci všetkých súborov, 9 roční chlapci - súboru Chovanová. V teste - skok do diaľky na presnosť (diferenciačná schopnosť dolných končatín) - 7, 8 a 9 roční chlapci vo všetkých súboroch dosiahli zlepšenie v diferenciačnej schopnosti. V teste - hod do diaľky na presnosť (diferenciačná schopnosť horných končatín) – 7 roční chlapci súboru Chovanová a 8 – 9 roční chlapci všetkých súborov sa zlepšili v diferenciačnej schopnosti. V teste - odhad času 5 sekúnd (odhad časových parametrov) – sa zlepšili 7, 8 a 9 roční chlapci experimentálneho súboru E a súboru Chovanová.

Rozvoj koordinačných schopností sme zaznamenali v experimentálnom súbore E1 u 7, 8 a 9 ročných chlapcov v komplexnej motorickej reakcii, u 7 a 8 ročných chlapcov v rytmickej schopnosti, priestorovej orientácii, u 7 a 9 ročných chlapcov v diferenciačnej schopnosti dolných končatín, u 8 ročných chlapcov v rozvoji dynamickej rovnováhy a diferenciačnej schopnosti horných končatín. V experimentálnom súbore E: v dynamickej rovnováhe u 8 ročných chlapcov, diferenciačnej schopnosti horných končatín a rytmickej schopnosti u 9 ročných chlapcov.

Pozitívne hodnotíme vplyv pravidelne prevádzanej a intenzívnej pohybovej činnosti s využitím netradičných športových hier na rozvoj koordinačných schopností detí mladšieho školského veku.

ZÁVER

Na základe zrealizovaného výskumného zámeru sa potvrdil rozvoj koordinačných schopností u detí vo veku 7 - 9 rokov.

Odporúčania pre prax:

Odporúčame nasledovné motorické testy využívať v telovýchovnom procese.

Poznanie tempa motorického učenia ako aj úrovne motorických schopností umožní učiteľom vhodne vyberať netradičné športové hry za cieľom motorického zdokonaľovania žiakov.

Získané poznatky preniesť do telovýchovného procesu, prostredníctvom metodických centier.

Odporúčame venovať pozornosť mimoškolským pohybovým aktivitám, ktoré rozvíjajú u detí trvalý vzťah k aktívnym pohybovým činnostiam vo voľnom čase.

LITERATÚRA

BENCE, L. 2000. Vplyv športových hier na rast pohybovej výkonnosti 10 – 14 ročných dievčat na ZŠ Radvaň v Banskej Bystrici. In: Hry v programech telovýchovného procesu. Plzeň: Západočeská univerzita, 2000, s. 34 – 41.

CHOVANOVÁ, E. 2007. Pohybová výkonnosť detí mladšieho školského veku. Recenzovaný zborník vedecko-výskumných prác „Telovýchovný proces na školách“. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, 2007, s. 98 – 104. ISBN 978 – 80 – 8083 – 501 – 9

RUŽBARSKÁ, I. – TUREK, M. 2007. Kondičné a koordinačné schopnosti v motorike detí predškolského a mladšieho školského veku. Prešov : PU, 2007, 142 s. ISBN 978 – 80 – 8068 – 670 – 3

ŠIMONEK, J. et al. 2008. Normy koordinačných schopností pre 11 – 15 ročných športovcov. Nitra : Univerzita Konštantína Filozofa, 2008, 107 s., ISBN 978 – 80 – 8094 – 297 – 7

ŽIGA, L. – MIKUŠ, M. 1995. Menej známe pohybové a športové hry. Prešov : Metodické centrum, 2008, 70 s. ISBN 80 – 8045 – 000 – 5

SUMMARY

INFLUENCE OF NON-TRADITIONAL SPORT GAMES ON THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES 7 – 9 YEARS CHILDREN

Non-traditional sport games have an influence on the development of fitness and motor performance, stabilization of health state, psychic, social and moral development of children. The aim of our project Vega 1/0594/08 is also to enlarge the knowledge on non-traditional sport games, their rules of competition, elementary methods, forms and means, which are used by teachers upon their teaching.

We would like to make use of the influence of non-traditional sprt games in order to improve the level of coordination abilities, since these are interesting and adequate for pupils of younger ages.

Key words

Nontraditional sport games, coordination abilities, inovation, sport educology

Kontakt: chovanova@unipo.sk

SLEDOVANIE ÚROVNE PLAVECKEJ SPÔSOBILOSTI A KVALITY ZÁKLADNÝCH PLAVECKÝCH ZRUČNOSTÍ ŽIAKOV MLADŠIEHO ŠKOLSKÉHO VEKU

Ildikó VICZAYOVÁ[1] **a Yvetta MACEJKOVÁ**[2]
[1]UKF v Nitre, FSŠ, Slovenská republika
[2]FTVŠ UK Bratislava

RESUME

Hlavným cieľom výskumného sledovania bolo overiť možnosti zapojenia žiakov mladšieho školského veku, do športovej aktivity v rámci povinnej školskej telesnej výchovy a zistiť vplyv šesť mesačného základného plaveckého výcviku na úroveň adaptácie na vodné prostredie a plaveckej spôsobilosti. Náš výskum je súčasťou grantovej úlohy CGA „ Obsah základného plávania, ako prostriedok pohybového rozvoja žiakov v mladšom školskom veku“.

Kľúčové slová: športová aktivita, základný plavecký výcvik, plavecká spôsobilosť

ÚVOD

Obdobie mladšieho školského veku je obdobím, kedy sa utvárajú a formujú vzťahy a postoje detí a mládeže k pohybovým aktivitám. Preto je šport a telesná výchova detí a mládeže vo významných národných zdravotných, vzdelávacích a sociálnych programoch vo svete v centre politickej kultúrnej ale aj ekonomickej pozornosti (Fromel et al., 2002). Predovšetkým pohybové podnety a aktivity, ktoré súčasne vytvárajú prevenciu pri záchrane ľudského života majú nezastupiteľné miesto (Macejková et al., 2005). Jednou z možností realizácie takejto pohybovej aktivity je aj plávanie.

Význam plávania vo všeobecnej i špecifickej rovine má výnimočné postavenie medzi pohybovými aktivitami. Jeho jedinečnosť spočíva v samotnom prostredí, v ktorom sa realizuje. Vodné prostredie vytvára nespočetné množstvo špecifických podnetov nielen na somatický, fyziologický, ale i senzomotorický systém, pričom tieto podnety pôsobia ako jeden celok. Určite nikto nepochybuje o tom, že zaradenie dlhodobej plaveckej pohybovej činnosti do vyučovania v rámci povinnej školskej telesnej výchovy má kladný vplyv na biologický i psychomotorický vývin detí v mladšom školskom veku. Nutnosť zabezpečovať všestranný rozvoj pohybových schopností v podmienkach školskej telesnej výchovy vyplýva i z poznania senzitívnych období ich rozvoja, ktoré zasahujú práve do obdobia školskej dochádzky.

Empirické sledovanie a porovnávanie plaveckej spôsobilosti u bežnej populácie je však v súčasnosti spojené s metodologickými ťažkosťami vyplývajúcimi z predmetu sledovania, veľkej nejednotnosti metodík – hlavne aplikovaných testových batérií – ako aj z podmienok a organizácie výskumov (Benčuriková, 2003). Aj zo spomínaných dôvodov bolo hlavným cieľom našej práce zistiť možnosti organizácie a realizácie všetkých troch etáp základného plávania v podmienkach školskej telesnej výchovy na vybranej základnej škole v Bratislave.

V našom výskume sme sa pri riešení uvedenej problematiky opierali o teoretické poznatky a výsledky vedeckých prác Mericu (1992), Benceho (1994), Tureka (1996) Benčurikovej (2006), Macejkovej (2008).

CIEĽ PRÁCE

Cieľom práce bolo overiť účinnosť šesť mesačného plaveckého programu na úroveň plaveckej spôsobilosti a plaveckých zručností u detí mladšieho školského veku.

Úlohy:

1. zistiť a porovnať vstupnú úroveň a zmeny plaveckej spôsobilosti sledovaného súboru
2. zistiť vzťahy medzi plaveckými zručnosťami a športovým výkonom sledovaným testom plávanie 25 m voľným spôsobom.

METODIKA

Výskumného sledovania sa zúčastnilo celkom 25 detí tretieho ročníka plnoorganizovanej základnej školy v Bratislave. Z uvedeného počtu bolo 8 chlapcov a 17 dievčat. Priemerný vek probandov experimentálneho súboru bol v čase vstupných meraní 8,63 rokov a v čase výstupných meraní 9,39 rokov. Základný plavecký výcvik sme realizovali na 25m krytom bazéne v Bratislave v rozsahu 50 výcvikových hodín s frekvenciou dva krát do týždňa. Jedna vyučovacia jednotka trvala 60 minút.

V plaveckom programe boli obsiahnuté všetky tri etapy základného plávania. V prípravnej etape v rozsahu 12 hodín prebiehal nácvik základných plaveckých zručností, v základnej etape v rozsahu 20 hodín nacvičovali deti techniku dvoch plaveckých spôsobov (kraul a znak) a v zdokonaľovacej etape v rozsahu 18 hodín prebiehal nácvik ďalšieho plaveckého spôsobu (prsia), jednoduchých obrátok a štartov. Cieľom základného plaveckého výcviku bolo, aby po ukončení vedeli deti preplávať 100 m ľubovoľným spôsobom a tempom bez náznaku únavy a pocitu strachu z vodného prostredia. Pri výstupných testovaniach sme nebrali do úvahy zaplávaný čas. Pri zostavovaní plaveckého programu sme rešpektovali anatomické, fyziologické a psychické zvláštnosti mladšieho školského veku. Dominantným prostriedkom vyučovacích jednotiek počas celého kurzu bola metóda hry. Vopred vypracované batérie pohybových hier a hrové aktivity vo vode sme úspešne využili v každej fáze vyučovacieho procesu. Náš výskum bol vykonávaný na zmiešaných skupinách probandov, a z tohto dôvodu sme pri vyhodnotení výsledkov nebrali do úvahy intersexuálne rozdiely.

Pri overovaní obsahu nášho programu sme použili metódu testovania a pozorovania. Vstupnú a výstupnú úroveň základných plaveckých zručností sme sledovali pomocou prekážkovej dráhy (Macejková, 2007). Prekážkovú dráhu sme hodnotili ako celok dosiahnutým časom, jednotlivé stanovištia 5 bodovou stupnicou. Kvalitu splývania sme sledovali len od 12. výcvikovej hodiny – po ukončení prípravnej etapy - a následne na konci výcviku so zrakom aj s vylúčením zraku. Plaveckú výkonnosť sme sledovali testom „plávanie 25 m ľubovoľným spôsobom“ tiež len od 12. výcvikovej hodiny a na poslednej hodine.

Na spracovanie a vyhodnotenie výskumných údajov sme použili základné štatistické charakteristiky, na posúdenie významnosti zmien plaveckej spôsobilosti a kvality plaveckých zručností sme použili Wilcoxonov T-test a pri zisťovaní významnosti vzťahov plaveckej spôsobilosti a plaveckých zručností sme pri záverečných testoch použili párovú korelačnú analýzu.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Na základe pozorovania môžeme konštatovať, že celý plán činnosti sa nám za sledované obdobie podarilo zrealizovať a cieľ splniť. Základné štatistické charakteristiky meraní, hodnoty t-testov a hladinu významnosti sme uviedli v tab.1.

Tab.1 – Štatistická charakteristika a významnosť zmien plaveckej spôsobilosti 9 – 10 ročných detí

Testy	VSTUP		VÝSTUP		Hodnota t-testu	p%
	x	s	x	s		
Prekážková dráha (s)	54,80	10,20	51,00	8,70	2,664	0,01
Prekážková dráha (technika)	2,00	0,53	1,60	0,42	2,767	0,01
Splývanie so zrakom (m)	4,00	0,97	4,30	0,92	1,586	N
Splývanie bez zraku (m)	3,80	0,94	4,20	1,05	2,004	0,05
Plavanie 25 m (s)	45,00	10,23	39,10	7,87	3,996	0,01

Legenda: x- aritmetický priemer, s – s,erodajná odchýlka, p- hladina významnosti

Úroveň zvládnutia plaveckých zručností probandov sme sledovali celkovým časom zvládnutia prekážková dráhy. Na základe porovnania stredných hodnôt vstupných a výstupných meraní sme zistili štatisticky významný rozdiel v úrovni plaveckej výkonnosti na hladine $p < 0,01$ v prospech výstupných meraní. Štatistická analýza ďalej potvrdila signifikantne vyššiu úroveň technického prevedenia plaveckých zručností na hladine $p < 0,01$ v prospech výstupných testovaní. Pri výstupných meraniach sme zistili signifikantný nárast výkonnosti v teste „splývanie so zrakom“ na hladine $p < 0,10$. Presplývaná priemerná vzdialenosť bola pri výstupe 4,30 m. Splývanie absolvoval sledovaný súbor aj s vylúčením zraku. Týmto testom sme chceli zistiť, do akej miery vplýva vylúčenie optického analyzátora pri zaujatí vodorovnej hydrodynamickej polohy. Podobne aj v tomto teste bolo kritériom výkonnosti dĺžka presplývanej vzdialenosti (m). V tomto teste sme pri všetkých troch meraniach pozorovali vysokú variabilitu údajov čo môže znamenať aj značne rozdielnu úroveň rovnováhových schopností.

Úroveň plaveckej spôsobilosti sme zisťovali testom plávanie 25 m ľubovoľným spôsobom štartom zo štartového bloku a každý testovaný mal jeden pokus. Keďže každý žiak bol schopný preplávať 25 m vzdialenosť súvisle, hodnotiť sme mohli celý sledovaný súbor. Priemerný čas súboru bol pri vstupe 44,97 s, veľkým rozptylom výkonnosti. Rozdiel medzi najlepším a najslabším výkonom bol 40,10 s. Rôznorodosť výkonnosti súboru mohla spôsobiť jednak rozdielna úroveň techniky plaveckého spôsobu, ktorá nebola ešte v sledovanom čase na dostatočnej úrovni a tiež rozdielna úroveň silových schopností probandov. Najväčšie ťažkosti mali žiaci so správnym rytmom a prevedením dýchania, čo sa odrazilo na celkovej súhre plaveckého spôsobu, hlavne ku koncu trate. Pri výstupných meraniach bola úroveň plaveckej výkonnosti signifikantne vyššia na $p < 0,01$ oproti vstupu. Priemerný čas súboru bol 39,12 s. Pri výstupe sme zaznamenali aj menší rozptyl s najlepším výkonom 27,1 s a najhorším 58,2 s.

Pri porovnávaní vzájomných vzťahov medzi športovým výkonom a plaveckými zručnosťami sme zistili štatisticky významný vzťah na hladine $p < 0,01$medzi úrovňou

plaveckej spôsobilosti, technickým prevedením prekážkovej dráhy a splývaním. Významným sa javil na hladine $p < 0,05$ vzťah medzi športovým výkonom a splývaním s vylúčením zraku.

ZÁVER

Plavecký program bol zameraný na adaptáciu, nácvik a zdokonaľovanie plaveckých zručností a plaveckých spôsobov u detí mladšieho školského veku. Cieľom plaveckého výcviku bolo odstránenie strachu a bezpečné zvládnutie vodného prostredia. Všetky deti v závere preplávali na konci programu 100 m ľubovoľným spôsobom, čo svedčí o efektivite šesť mesačného plaveckého programu. Na základe prezentovaných výsledkov môžeme konštatovať, správnosť výberu vhodných prostriedkov pre rozvoj plaveckej spôsobilosti. Sledovaný súbor dosiahol v závere výskumného sledovania signifikantne lepšie výsledky oproti vstupným meraniam. Zistili sme významné korelačné vzťahy medzi športovým výkonom a špeciálnymi testami plaveckých zručností, čo potvrdzuje názor renomovaných autorov (Macejková et al. 2005; Benčuriková et al. 2008), o dôležitosti základných plaveckých zručností v počiatočnej etape vyučovania plávania. Záverom môžeme konštatovať, že plavecký program je možné realizovať v podmienkach školskej telesnej výchovy i športových krúžkov.

Literatúra

1. Bence, M.: Poznatky z prípravného plaveckého výcviku detí predškolského veku. In: Telesná výchova a šport, Bratislava, 4, 1994, 1., s. 24 – 27.
2. Benčuriková, Ľ.: Vzťahy medzi úrovňou telesného rozvoja, motorickej výkonnosti a plaveckej spôsobilosti 14-15 ročných žiačok strednej pedagogickej školy v Bratislave. In: Zborník: Nové trendy v teórii a didaktike plávania a plaveckých športov. Bratislava, FTVŠ UK, 2003, ISBN 80-88901-78-2, s. 43-48.
3. Benčuriková, Ľ.: Úroveň plaveckej spôsobilosti školskej populácie na Slovensku. Bratislava: ICM Agency, 2006. 68.s.
4. Fromel, K. et al.: Třídy s rozšírenou výukou telesné výchovy v systému výchovy a vzdelávání. Olomouc, 2001, UP FTK.
5. Macejková, Y. et al.: Didaktika plávania. Bratislava, FTVŠ UK, 2005, ISBN 80-969268-3-7 s. 150.
6. Macejková, Y.: Plavecké zručnosti v plaveckej lokomócii. In: Telesná výchova a šport, XVIII, č. 2, 2008, s.29-32. ISSN 1335-2245.
7. Merica, M.: Efektivita základného plaveckého výcviku z hľadiska frekvencie výcvikových jednotiek. Bratislava, FTVŠ UK, 1992, 119 s. Kandidátska dizertačná práca.
8. Turek, M.: „Pocit vody a plavecká výkonnosť“. Teoretické a didaktické problémy plávania a plaveckých športov. IV. Medzin.Ved. Sem. KPPŠ, FTVŠ – UK, Bratislava, 30. – 31.5. 1996, s.20 – 23.

ADOPTING A HEALTHY LIFESTYLE BY PRACTICING SPORTS BY EVERYBODY

Mircea ALEXEI - Emilia GROSU - Gheorghe MONEA - Vasile BOGDAN
Alexandru MUREŞAN - Paşcan IOAN - Ganea VIRGIL - Crăciun MARIUS
Faculty of Physical Education and Sport, Babes-Bolyai University Cluj-Napoca, Romania

Lately, the issue of lifestyle, manner of living and life quality is intensively discussed in specialty literature and mostly, on websites. They give us a lot of information on the lifestyle, very extensively and sometimes in a confusing manner, as a role model or advertising for various commercial products.

The lifestyle notion, although very modern and used even in daily conversations, does not benefit yet, in the specialty literature, of explanations and clear and unitary limitations. Furthermore, we hear every day, in the mass-media and in current talking, the phrase active life, especially related to those that practice performance sports. Therefore, in compliance with these interpretations, performance sportsmen should restrain from all excesses, especially from drinking alcohol and smoking and should have a lifestyle and rest regime which will favour the effort capacity during training and sports contests.

This extended area of studying lifestyles in general and athletic style, in particular narrows down significantly when it comes to experimental research on small groups of people and on population types (young persons, pupils or students, adults, seniors, city or village population, nationalities etc). The consequence of this fact is that we do not have statistics regarding percentages of lifestyles in different communities, especially regarding young students and pupils, who are the most influenced by the progress and the stunning changes brought by the technology and the democratic liberties of the third millennium.

The lifestyle refers to the subjective aspect of the way of living. It represents a life strategy chosen by the individual and which helps him select all his personal manifestations. This strategy is based on certain beliefs, images or representations of the individual about the world and life, which will help him make some decisions, take actions and behave in order to succeed or to fail.

From this point of view, the lifestyle refers to some decisions and actions that might affect the persons' health. It is about self-assumed risks, such as: abuses of cigarettes, alcohol, drugs, excessive, unbalanced eating or malnutrition, sexual promiscuity, risky sexual practices, careless driving, inactivity, lack of leisure, lack of rest/sleeping inability to face daily and professional stress adequately. The individual is faulty for all of these risks as he is jeopardizing his own health.

The lifestyle consists of combinations of several practices and behaviour habits and environmental conditions that reflect the way of living, influenced by family history as well as by the cultural and social-economic conditions of that person. Basically, the lifestyle is the type of repetitive, habitual behaviour, influenced by the cultural level and the standard of living. It is also the way of living based on the interaction between the living conditions, in general, and the characteristic types of behaviour, determined by the social-cultural factors and the personal characteristics. Therefore, the lifestyle changing involves the concomitant change of the personal behaviour and of the living conditions.

Lifestyle is personal and social in the same time, because the choices that the person makes and which are the foundation of the lifestyle, are individual, but the values, representations, goals and desires based on which that person makes those changes, have a social purpose. We can conclude by saying that the **way of living** refers to the exterior aspects of the existence, to economic and social conditions, **the lifestyle** is related to the way that persons and social groups value those conditions, depending on certain value-normative options which they undertake. Each individual is the protagonist of an own and constant lifestyle, as well of some "derivatives" characteristic for every life stage. If for a child, we cannot say that he has a proper lifestyle, once he becomes a teenager, when his personality starts to develop, an own lifestyle begins to form, that will be completed by the youth and adult age. When forming this lifestyle, the influence of the family, school, other education institutions interferes with the influence of the close ones, the influence of literature, television, mass-media in general, which can present to a person various types of lifestyles that can be copied, rejected, criticised or valued by the individual.

Together with unhealthy lifestyles – which include the risk factors previously mentioned – there are healthy lifestyles that can be shaped by educational actions: systematically practicing physical exercise and avoiding inactivity, balanced and diversified food (rich in vegetables and fresh fruit, poor in fat), avoiding smoking, drug abuse, moderate drinking of alcohol, personal and sexual hygiene, caution when choosing sexual partners and using protection means in order to avoid sexually transmitted diseases, including AIDS, taking periodical medical exams, using adequate means of handling daily, professional stress, etc.

Adopting a lifestyle that increases, within some given conditions, health, wealth and human fulfilment, is a goal and the reaching of this goal involves action of both medical and behaviour disciplines, of economic, political, social and cultural factors. The World Health Organization programme "Health for all" is mostly based on the human capacity to be aware of and to improve the own lifestyle, to adjust deficiencies of its structuring, to change, reshape and reach a healthy lifestyle. The lifestyle has a major influence in determining the health condition of individuals. Therefore, the ranking of the four factors that influence the health is the following: the lifestyle 51%, the biological factor 20%, the environment 19%, and the health care system 10%. Thereby, the lifestyle is responsible of more than half of the health condition of an individual.

The paper that we present is made of a preamble of a more comprehensive research, structured on a 2-year period that mainly proposes the following objectives:

- Investigation and discovery of lifestyles of students from the Babes-Bolyai University and from other universities from Romania and from abroad;
- Establishing relationships between the lifestyles identified with students and the life quality, indicated by their bio-social-physical condition;
- Adopting an active lifestyle, that will improve the physical and mental condition of students within Babes-Bolyai University, similar with students from European countries.

The research programme that we have proposed shall be implemented by the following means:

- Drawing up an interactive website on adopting a healthy lifestyle, which the students and young people have access to in order to investigate their lifestyle and to improve it. This site will provide information on the steps to follow in order to

make their lifestyle healthier. Thereby, they will be able to participate to discussions together with medicine university students who will be able to gibe advice on nutrition or to explain why the drugs are so dangerous, as well as with geography students who will indicate tourism routes, or sports students who will prepare training programmes, etc.

- Adopting an active lifestyle that will contribute to the improvement of life quality by: creating and playing video movies, conferences and workshops with multimedia support, sports commercial advertising, integration in national and international circuits, proposing simple sports infrastructure, etc.

We consider that the research theme that we have proposed shall be really helpful to developing the investigation of students' lifestyles. Young students represent the population segment most exposed to dangerous temptations, determined by: smoking, alcohol, drugs and computer games, etc, on the background of an unbalanced and unhealthy life, with nights lost in pubs and clubs, which tempt them so often. We mention once again that the issue of research theme that we have chosen has not been sufficiently discussed and presented in practice, if we take into account the huge impact that it might have for young people, who often look for a lifestyle based on dramatic coordinates.

The contributions that we propose by the chosen theme shall be defined by the investigation of the lifestyles of students from Babes-Bolyai University as well as from other universities from Romania and abroad and by militating for healthy lifestyle that involves practicing all kinds of sports, in institutions on ones own, as an alternative of useful and refreshing leisure. Furthermore, we wish to identify the deviations from a healthy lifestyle and to eliminate it by various means of incrimination, but especially by attracting students to practicing Sports for All, for the benefit of their physical and mental health. We consider that these actions are vital for making us a healthy and dynamic nation, integrated in the EU.

In order to carry out our research project, based on thorough discussions with prestigious specialists from the country and abroad who formed a multidisciplinary team, we have used a series of items from a questionnaire drawn up by the American Physiological Society, Bethesda, MD, Physiology of Exercise, 1999, which we have completed with some new investigations from the current specialty literature. The tool that we use to identify a healthy lifestyle is presented in the following:

My inventory for a healthy lifestyle	**Almost always 2 pts.**	**Sometimes 1 pt.**	**Almost never 0 pc.**
I. SMOKING, DRUGS, ALCOHOL, COMPUTER ADDICTION If you do **not** smoke, use drugs, drink alcohol or have Internet, introduce 10 pts for this section and pass to section II			
1. I avoid smoking			
2. I smoke only light cigarettes or with reduced nicotine content (if you do not smoke, write 2)			
3. I avoid drinking alcohol			
4. I avoid drinking alcohol or to use drugs (especially illegal drugs) as means to face stressing situations or problems from my life			
5. I avoid using the Internet, TV or to watch movies for more than 2-3 hours a day			
Score for smoking, drugs and alcohol, Internet addiction, movies etc			

II. EATING HABITS			
1. Every day I eat a large variety of food.			
2. I limit the quantity of fat, of saturated fat and which favour the cholesterol increase.			
3. I limit the quality of salt, by using small quantities of salt for cooking and I do not add salt when I eat, or I avoid eating salty snacks.			
4. I avoid consuming too much sugar (especially sweets or sweet drinks)			
5. I avoid consuming too spicy foods, fast food, or Mac Donald food, etc.			
The score for eating habits			

III. PHYSICAL EXERCISE AND PHYSICAL CONDITION			
1. I am interested in maintaining my desired weight.			
2. I practice sports in order to maintain my physical conditions, such as: running, walking, riding bicycle, swimming, aerobics, fitness for 30-50 minutes, at least 2-3 times a week.			
3. During winter I practice ski and during summer I go on trips to the mountains, in the Delta, etc.			
4. I use par of my spare time for individual or team physical activities (basketball, football, handball, volleyball, tennis, etc), which are meant to improve my physical condition.			
5. I am interested in acquiring adequate sports equipment (track suit, sports shoes, t-shirts and brand shorts, ski equipment, tent, etc)			
Score for physical exercise and physical condition.			

IV. STRESS CONTROL			
1. I get involved in activities that are connected to my school/university education.			
2. It is easy for me to relax and to freely express my feelings.			
3. I recognise easily a stressful situation and I am prepared to avoid it.			
4. I have close friends, relatives or other person whom I can talk to about my personal problems and who I can rely on when I need it.			
5. I get involved in group activities (such as religious or social community activities) or in hobbies.			
Score for stress control.			

V. SAFETY AND HEALTH			
1. I wear the seat belt when I drive.			
2. I avoid going in the same car with a driver who is under the influence of alcoholic drinks.			
3. I go to the doctor's for periodic medical checking or whenever I feel sick.			
4. I read and I observe the medication instructions when I use prescribed drugs.			
5. I sleep for at least 7-8 hours / night.			
The score for safety and health.			

Interpretation of section scoring

Scores between 9 and 10 - Excellent!!! Your answers prove that you are very careful with your health. It is more important to use your knowledge by practicing healthy habits. You are a role model for your family and friends.

Scores between 6 and 8 - OK. Your health habits are ok, but… there is room for improvement. Look again at the columns where your answer was "sometimes" or "almost never". **What can you change in order to improve your score?** Even a slight change can help you be healthier.

Scores between 3 and 5 – The risks of your health are visible! Do you want more information on the risks you are facing and on why it is important to change this behaviour? You probably need help for the decisions which are about to successfully change your desires.

Scores between 1 and 2 – You should be quite worried about your health after taking this test. You probably are not warned about these risks. You can obtain very easily information which will help you chose a healthier lifestyle, with huge benefits for your bio-physical-psychological integrity.

For those who really want to change their lifestyle, we can provide for them, for the test areas with low scores, various recommendations on the steps to take in order to have a healthier lifestyle, for the benefit of every one of us.

I. SMOKING, DRUGS, ALCOHOL, COMPUTER ADDICTION

! Avoid smoking, smoking or health, choose health.

! Avoid, under all circumstances, the drug abuse, stay away from the drug dealers and users!!!

! Remember the phrase *alcohol consumed every day is a long-term enemy for your health* as it causes addiction and irreversible brain damage and damage of the cardio-respiratory system!!

! Bea reasonable and careful when you are using the computer, do not waste your time with bad movies, with no educational purpose!

II. FOOD HABITS

! Maintain your normal weight within the normal limits, by consuming the optimal number of calories. Obesity increases the heart and vascular disease risk!!

! Avoid fat meat, fried food and spicy meals!

! Eat daily fresh fruit and vegetables!

! Observe an adequate timetable for your meals and eat a consistent breakfast!

III. PHYSICAL EXERCISE AND PHYSICAL CONDITION

! It is essential for your health to do exercise every day or 2-3 times a week, under various forms (running, riding your bicycle, playing sports games, skiing during winter etc)!!!

IV. STRESS CONTROL

! Avoid or control stressing situations!

! Adopt a positive and relaxing behavior strategy!

! Be understanding with your family and school colleagues, make good friends!

V. SAFETY AND HEALTH

!. Remember! Your health is the most priceless asset – take care of it!

!. Avoid risky situations, do not rush into decisions, and keep your adrenalin in its normal limits!

Go to the doctor's whenever necessary!

!. Give up to occasional relationships; protect yourself when you are having sex!

If you decide to apply these recommendations, you shall make huge steps towards a healthier lifestyle, with all the benefits that it might bring to you and your family.

Conclusions. We do not pretend to be the inventors of totally new ides, but our only wish is to adapt and to develop existing theories regarding the lifestyle in general

and an active sports lifestyle in particular, to the requests and conditions of the beginning of the Millennium, which is marked by stunning technologies and that is about to become, in many situations, very stressing, leading to an inactive life, obesity and diseases.

We would also like to underline the necessity to be more interested in practicing non-institutionalised sports, outside the school or university area, which is becoming more and more important for the health. We have to consider that daily or weekly, there are millions of young people and adults across the world that practice recreational and socialising sports in order to remove stress, inactiveness and obesity, in order to improve the physical condition and, in a word, to gain and maintain their health. For this category of fans of health sports, which is growing every day, we consider that the physical education faculties are not prepared enough with curricular programmes or do not take into account this segment by nominating some health sports disciplines. Nowadays, the health of our planet and of its inhabitants is a huge challenge taken into account for the most important actions of globalization.

Selective bibliography

Alexei, M. (2006), *Abordarea interdisciplinară în sport*, Napoca-Star Publishing, Cluj-Napoca.

Bogdan,V. (2008), *De ce să aşteptăm până va fi prea târziu*, Tipolitera Publishing ,Cluj-Napoca

Crăciun, M. (2006), *Psihologia educației fizice şi sportului*, Napoca Star Publishing

Donald, Hall, (1999), *How healthy is your lifestyle*, Ches, USA.

Dragnea, A. and collab. (2006) *Educație fizică şi Sport – Teorie şi didactică*,FEST Publishing

Ganea, V. (2006), *Managementul agrementului în natură*, Napoca-Star Publishing

Grosu, Emilia, (2002), *Psihomotricitate şi gimnastică educativă*, GMI Publishing

Lupu, I. Şi colab. (2004), *Sociologia sănătății De la teorie la practică*, TIPARG Publishing

Monea, Gh. Monea, D. (2008), *Măsurători şi evaluări în sportul de performanță*, GMI Publishing

Mureşan, D. (2006), *Voleiul pe plajă*, Napoca Star Publishing

Paşcan, I. (2006) *Gimnastica în şcoală*, Napoca Star Publishing

Stebbins, R. (1997) *R. Optimal Leisure Lifestyle*, Amazon Canada Publishing

www.gioconda.ro *Componentele stilului de viata –*

www.sanatate.org, *evaluare_stil_viata.*

www.realitatea.net/*stilul-de-viata-modern-ne-imbolnaveste*.

www.mediafax.ro/stiinta-sanatate/un-**stil**-de-**viata**-activ-poate-preveni-cancerul.html.

www.iccv.ro/oldiccv/romana/dictionar/monica/Monica_sdv.htm

ALTITUDE - FAVORABLE MEDIUM FACTOR IN LONG DISTANCE RACES

Dan MONEA[1], Gheorghe MONEA[2], Elena SABĂU [3], Alin BACIU [4], Horea ŞTEFĂNESCU [5]
"Babes-Bolyai" University of Cluj-Napoca, Romania [1, 2, 4, 5]
"Spiru-Haret" University of Bucharest, Romania [3]

Abstract. Training at altitude is made in order to increase the performance in the competitions that take place in plain areas. So, the athletes trained at altitude will obtain in predominant aerobic tests improved results. Training at altitude causes a series of physiological changes in the athletes and has effects on their athletic performances and on their behavior. 'The natural fortifying" at altitude produces a progress in the athletic performance up to 15% which is the equivalent for the medicine EPO, prohibited by the anti-doping commission.

Keywords: altitude, effort capacity, aerobic effort, training, aerobic-anaerobic limit.

By using this type of practice, the training stimulus, surpass and complete the possibilities which are offered by the common methods of practice. By the adaptation reactions and some homeostatic changes, the aerobic effort capacity of the sportsmen who participate in competitions at low altitudes or at sea level, improves considerably.

Altitude practice improves the effort capacity of those individuals, in which the practiced sport requires energetic consumptions which are at the anaerobic level or close to it. The improvement of the efficiency at the same time with the acclimatization might suggest an increasing of the released glycogen and the use of fat from the body textures and an improvement of the tolerance of the ph acid. Generally, it implies an adaptation of the body textures for a better utilization of the available oxygen.

The purpose of the research

The present work intends through a theoretical and practical approach to increase the performance capacity in long distance women runners by using in training, some stages of instruction at medium altitude on a representative sample.

Research tasks

1. Information on the theme, by studying the literature, the theoretical material for long distance and long- long distance in women runners.
2. Establishing the sample from the research, measuring and evaluation of the main anthropometrical, physiological and biochemical indicators.
3. Establishing and analyzing the general and special level of the subjects included in the research.
4. The study, the analysis of the structure and the content of the sportive training in the period:
5. Establishing the main parameters and their weight in the stage of training at medium altitude.
6. Measuring and evaluating the main biological and motric indicators, after ending the training period at medium altitude.
7. The analysis of the participation at contests, after training.

The work hypothesis

1. The introduction of some considerable duration stages of training, at medium altitude, improves considerably the value of the sportive performances.
2. Including one or more stages of training at altitude, release in the body some physiological and biochemical effects, which are favorable for sustaining the effort capacity, regarding:
    a) the physiology of breathing
    b) the physiology of cardiac activity
    c) the biochemical composition of the blood (lactic acid, hemoglobin)

d) the energetic content of the muscular system (lactic acid, ATP, glucose)

To verify the formulated truths we chose the incited and invoked type of experiment.

The incited and invoked experiment: the independent variable is active, without the intervention of the experimenter; the variable can be produced by the nature in particular conditions of a certain activity. Example: in the sportive activity, the installation of some important physiological changes at altitude were noticed, from which derives the idea of using altitude, as encouraging situation for the performance capacity, or the features of a certain age, sex, profession and which gives different answers in equal situational conditions.

The examined individuals

The experiment was applied on a number of 9 individuals, women between 25 and 30 years, performer athletes, components of the national group of FRA in the 5.000 m, 10.000 m tests, semi-marathon (21km) and marathon and cross- county race.

Table 1.1.

No criteri	Name and surname	Year of (birth	Test	Performa nee	The best classification
1	B..M.	21.06.197 6	5.000 m	15:08.00	European Cup place III
			10.000 m	31:45.06	WC place V - individual
			Semi-marathon	1h:09.07	WC place I-team
			Cross-county race	-	WC place III -team
2	C. D.	26.01.1976	Cross-county race	-	WC place III - team
			5.000 m	15:33.40	BJ piace ! - individual
3	D. C.	23.01.1971	Semi-marathon	1h:15.25	WC place I - team
			marathon	2h:30.10	! WC place X-individual
			Cross-county race	-	WC place III - team
4	G. C.	11.11.1976	Cross-county race	-	WC place III -team
			5.000 m	15:41.25	BJ place I - individual
5	I. C.	10.11.1971	Cross-county race	-	WC place III-team
			3.000 obstacles	9:40.20	World Record
			5.000 m	15:22.64	EC place IV - individual
6	G. L.	5.11.1971	3.000 m	9:06.47	BJ place I - individual
			5.000 m	15:37,69	EC place IV-individual
7	O..A.	28.06.197 1	Semi-marathon	1h:10.55	WC place I - team
			marathon	2h:35.14	EC place ill-team
8	P. C.	15.09.197 3	Semi-marathon	1h: 10.44	WC place I - team
			marathon	2h:36.54	European Cup !oc III -team
9	T. A.	10.11.1971	10.000 m	31:48.28	BJ place I - individual
			Semi-marathon	1h:09.10	WC place I - team
			marathon	2h:28.12	EC place III -team

The experiment protocol

This approach consists of, on the one hand, the application of a set of tests which have investigated anthropometric, physiological, biochemical and motric indicators, and on the other hand, the yearly plans which were studied and analyzed, evaluating the ways and their dosage in training.

The hemoglobin concentration is an important factor in the sportive practice. The hemoglobin, a protein, which is specific for the erythrocytes, is involved in the transport of the oxygen in the lungs and body textures, and which intervenes directly through the equilibrium between the oxidized form and the one reduced as a buffer system; the total concentration of hemoglobin links with the maximum consume of oxygen and leads to the assessment of the effort capacity.

This indicator was analyzed in the lab of the Sportive Medicine Institute, using the Drabkin method, after taking the tests, and it came out the fact that, before the probation at altitude, the values of the hemoglobin were progressing from 12,8% to 13,7%, the medium being 13,14% (table1.2).

In the performed test after the probation in the mountain area, the hemoglobin concentration increased considerably, the medium being 14, 47% (table 4.13)

Table 1.2. The individual values of the hemoglobin concentration

Name	B.M.	CD.	D.C.	G.C.	I.E.	G.L	O.A.	P.C.	T.A
Ti	13,2	13,1	12,8	13,0	13,2	13,7	13,5	13.0	12,
T_2	15,1	14,2	14,9	13.9	14,6	14.8	14,6	13,	13,

Table 1.3. The statistic parameters of the hemoglobin concentration

Testing	X	Xmax	XjTiin	VV
T	13,14	13,7	12,8	0,9
T_2	14,47	15,1	13,9	1,2
difference	1,33	1,4	1,1	0,3

Analyzing the scale on which, the individual values of this indicator unfolds, the fact that the values spread from 13,9 % to 15,1%, is noticed.

The evolution of the hemoglobin concentration in both tests proves the fact that, the probation of sportive training in medium altitude conditions has influenced favorably the effort capacity through this biochemical indicator.

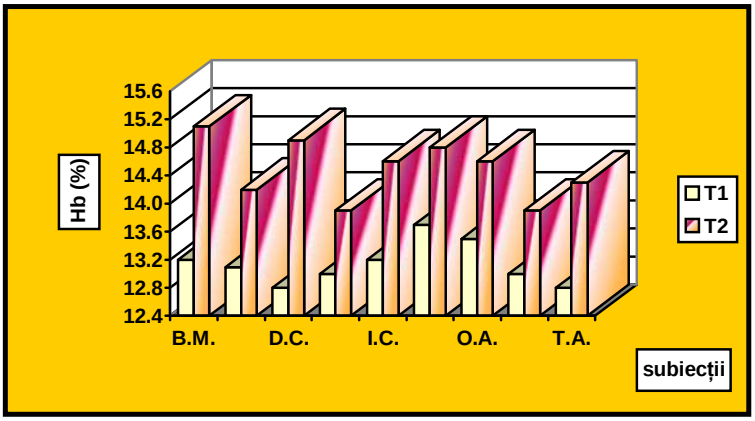


Diagram 1. The evolution of the hemoglobin concentration.

THE AEROBIC- ANAEROBIC LIMIT is a very important indicator in planning and controlling the sportive training.

Investigations were made in the lab of the Sportive Medicine Institute, by analyzing the concentration of the lactic acid.

The individual values obtained in the initial and final testing for the researched women runners are presented in the table 1.4. The characteristic statistics are the following: the arithmetical average at the initial testing was 5,8 mmoi/l and 4,41mmo!/l in the final testing made after the probation at altitude. The interval values oscillated from 6,1 mmol/i to 5,7 mmol/l in the initial testing and from 4,9 to 4,0 mmol/l in the final testing.

Diagram 2 illustrates in the graphical representation the evolution of the aerobic- anaerobic limit, in women runners of long and long distance examined by the experiment

Table 1.4**.** The individual values of the aerobic- anaerobic limit

Name and surname	B.M.	CD.	D.C.	GC.	I..E.	G.L	O.A.	P.C.	T.A.
T	5,8	5,7	5,9	5,8	6,0	5,0	5,9	6,0	6,1
T_2	4,5	4,4	4,7	4,0	4,9	4,1	4,3	4,6	4,2

Table 1.5. The statistic parameters of the aerobic- anaerobic limit

Testing	X	Xmax	Xmin	W
Ti	5,8	6,1	5,7	0,4
T_2	4,41	4,9	4,0	0,9
Difference	1,39	1,2	0,3	0,5

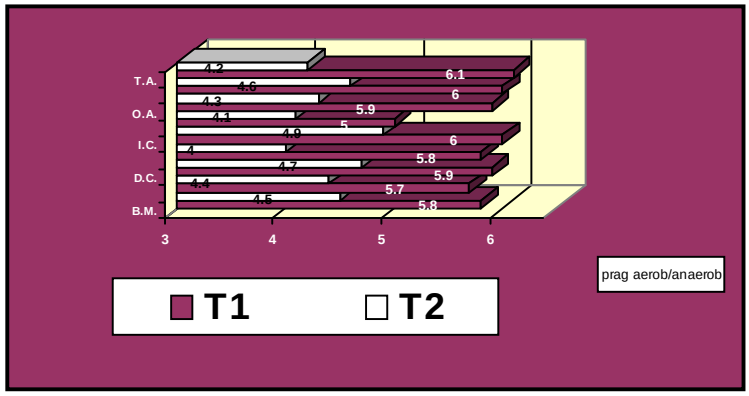


Diagram 2. The evolution of the aerobic- anaerobic limit

It must be said that these athletes are not only specialized in the 5000 m test, they also participate in most long- long distance races (10000, semi-marathon, marathon and cross- county race). The use of training with multiple valences, supported by a substantial recovery and by a good motivation, may be one of the reasons for participating at these races.

The dynamic of the individual values in both contests is rendered in the Diagram 3.

The main biological and movable indicators were analyzed by the multi-factorial statistic method ANOVA, in order to establish the influence degree of the sportive performance in the 5000m contest test, after a training probation at altitude.

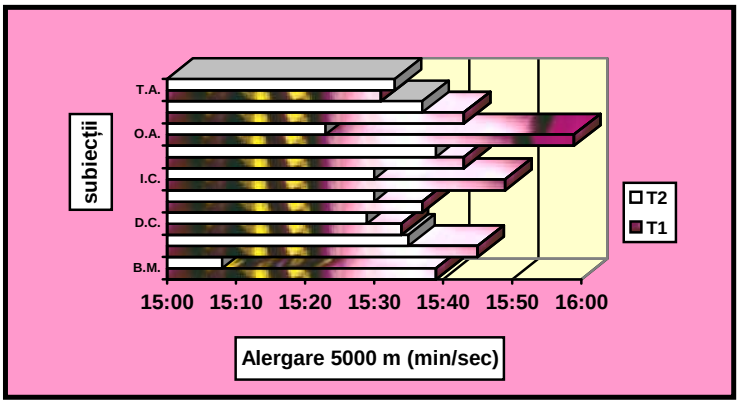


Diagram 3. Individual values at 5000 m contest running

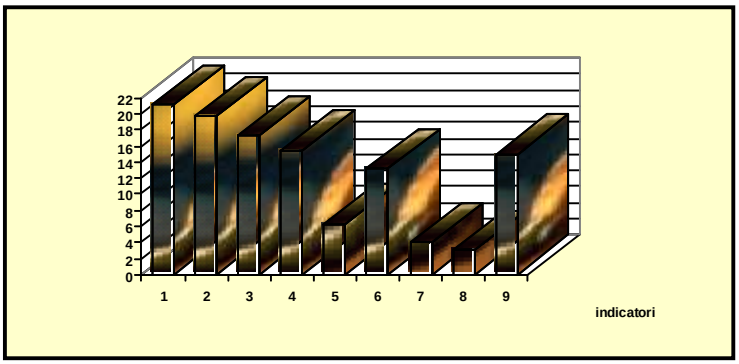


Diagram 4. The graphical representation of the biological and motric indicators influences

Summary

1. Ali the trainers in long distance, especially women runners consider very necessary the period of training at altitude and have considerably results after this probation.
2. The majority of the interviewed specialists chose training at medium altitude, with warm weather, for a period of 3-4 weeks, in which they made daily trainings, for 90-120 minutes.
3. The trainers of the long and long-long distance women runners consider that the right moment to return to plain areas is 2-3 weeks before any contest.
4. Most of the trainers understood the value of the control tests in this probation, in order to anticipate the following performance.
5. We notice the fact that, generally, most of the trainers follow the suggestions from the specialty literature regarding the sportive training at altitude, sometimes existing individual situations which adapt in concordance with the athletes peculiarities.

BIBLIOGRAPHY

1. Bota, C. - 2001 Ergofiziologice. Bucuresti, Editura Globus.
2. Bota, C. - 1993 Foziologia Educatiei Fizice si Sportuiui Bucuresti, Editura M.T.S.
3. Bratucu, L -1999 Medicina Sportiva Aplicata. Cluj-Napoca. Editura Dacia.
4. Cooper, D.M., Weiler-Ravell, D., Whipp, B.J., Waserman, K. - 1984.Aerobic Parameters of exercise as a Function of Body Size during Growyh in Children. Appl Physiol, 56.
5. Dragnea, A., Bota, - Teoria activitatilor motrice. Bucuresti, Ed. Didactica si Pedagogics, 1999-2000 Goergescu, M. - 1977 Valoarea si limitele efortului pentru cresterea capacitatii de efort aerob si anaerob. Bucuresti, Revista Educatie Fizica si Sport, nr. 5.
6. McLellan, T., Jacobs, I., Lewis, W. - 1988.Acute Altitude Exposure and Altered Acidbase States I Effects on the Exercise Ventilation and Blood Lactate Responses Eur J Apppl Physiol, 57.
7. Monea, Ghe., Bogdan, V. - 1997.Atletism, Curs specializare. Cluj-Napoca, Ed. ICIPIAF.
8. Monea, Ghe., Monea D., 2002.Antrenamentul sportiv la altitudine Bistrita Ed. Altheea

THE OPTIMIZATION OF HIGH AMPLITUDE THROWING TECHNIQUES IN JUDO OBTAINED BY ENHANCING THE LOWER LIMBS' MUSCULAR POWER

Pop Ioan Nelu [1] ,Vodă Ştefan [1] ,Crăciun Marius [2],Prodea Cosmin [2] Gomboş Leon[1] ,Văidăhăzan Remus

RESUME. The aim of this study was to verify the effectiveness of plyometric training in relation to the development of high amplitude throwing techniques in judo. The subjects were 22 judoka, 14 to 26 years old, with national level of performance for all weight categories. The results obtained proved that plyometric training is really efficient for the optimization of amplitude throwing techniques in judo.

KEYWORDS: judo, plyometric training, throwing techniques, tests, muscular power.

The contemporary Judo is in a continuous transformation, so that means developing and adapting training to new conditions is not optional but becomes mandatory, especially if you suggest peak performance. In this context, very dynamic, in terms of regulation, training and relationships that exist between sports performance factors, enrichment field with a new vision and new means of training can only be beneficial, both to sport in general and athletes in particular.

The initial idea of the experiment aimed at verifying the effectiveness of plyometric training in relation to the development of high amplitude throwing techniques.

From a strictly physical point of view an increase of power (mechanical work / time) will produce an "explosion" in any type of movement.

This is the purpose of plyometric exercises, making a movement in an explosive way during a stretching - shortening cycle of muscle contraction. Once this technique is learned and applied correctly in training, the effects obtained enable the athlete to develop in a shorter period of time a bigger force, and so will result in superior amplitude in execution of movements.

Even if some coaches use the plyometric means in practice in an intuitive manner, they do not benefit from the effects of plyometrics in a in an objective and standardized way. From a strictly performing point of view improving the capacity of "explosion" at the lower limbs' muscles can make the difference between a champion and an average athlete in contemporary sport, because of high motion's speed. Now-a-days the fight is not won by the athlete which is the most powerful but one that is strong in the shortest possible time. This phenomenon is now seen in all sports although it began to be mentioned and analyzed by researchers from the sport's field for a long time. Only now Zatziorski's books, for example, are starting to be appreciated at their higher value.

Our research has a practical answer because all of the criteria applied research: it responds to immediate problems, it is applied to the human subjects, it has real research conditions (indoor, tatami - the designated area on the mat-, running track, etc.), and the results can be used directly.

The premises that we used as a starting point in the survey are as follows:

- explosive force is one of the judo's specific effort features

[1] Cluj-Napoca, „Babeş-Bolyai" University, Faculty of Physical Education and Sport
[2] Cluj-Napoca, „Babeş-Bolyai" University, Faculty of Psychology and Science of Education

- improve of the strength, especially explosive force is an important factor both to streamline the process of preparation as well as for obtaining concrete results during fight
- plyometric training has a strong influence on the event force by improving a particular type of force: explosive force at the lower limbs
- considering that the effort is shared equally between the two groups (experiment and witness) differences between the two tests, initial and final will reveal the efficiency of a plyometric training programme toward a classical training programme in the respect for improving explosive force at the lower limbs
- plyometric training can leverage specific energy consumption in judo

The assumption of the research - practical methodological approach that we have made, aimed to argue experimental the following assumptions:

- the use of plyometrics for judoka determine the enhance of explosive strength in the target muscles
- the increased level of explosive force will lead to improved performance in the implementation of processes that involve high amplitude throwing techniques

Design of the experiment

The subjects of the research: 22 athletes, judoka.

- aged between 14 and 26 years
- the level of performance is national team specific at all weight categories

The sportswomen were divided into two distinct groups of 11 subjects:

- the control group, for which no changes were introduced in training
- the experimental group, under a special program of plyometric exercises

The construction of groups - for the composition of these groups we have taken as benchmark Standing Broad Jump (the most representative of Eurofit Fitness Testing Battery to measures explosive leg power) which characterizes the specific effort in judo.

The description of the plyometric training applied to experimental group

1. the optimal development of the experiment is 12 weeks
2. training took place 3 times a week with small exceptions
3. every training session of experimental group it is equalized with a regular training session control group – the working time for leg's muscles is between 30-45 minutes
4. the effort is gradual increased, from simple to complex and from easy to difficult
5. exercises are adapted to the particularities of sport (judo)

The training included a number of 12 plyometric exercises which we have considered optimal for the specific preparation of athletes.

Each plyometric exercise is described the expanded paper.

During the training programme for control group we have been used exercises in accordance with planning documents established by coach coordinator.

Tests: - vertical jump test
- standing broad jump test
- 10 x 5 meter shuttle run test
- MGM modified test
- technical test

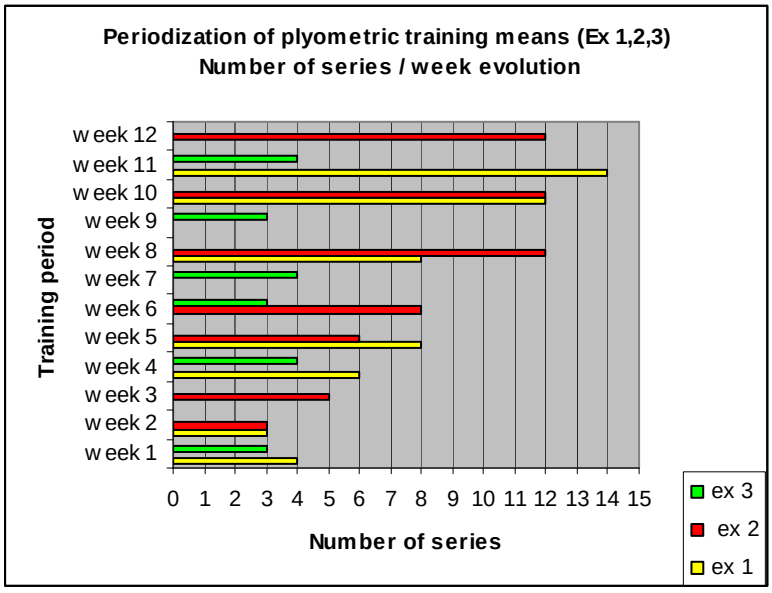
The initial and final testing was identical for both groups.

Used means	week 1	week 2	week 3	week 4	week 5	week 6	week 7	week 8	week 9	week 10	week 11	week 12
EX 1	4x20	9x20		7x20	12x20			6x30		6x30	9x20	
EX 2		7x10 -14	5x12		6x12 -14	8x14		7x14		8x12		10x12
EX 3	6x12			11x10		11x14	8x10-12		12x12-14		14x10 -12	
EX 4	3x8 -12		6x10			10x6	8x10	12x6	13x8-10		13x8-10	
EX 5		8x8 -12	5x10	10x10	10x8 -12			11x8 -12		8x8		12x12
EX 6		7x10		9x8	8x10		4x10		10x10		10x12	11x14
EX 7	4x5		10x5			11x10	7x14	7x14			12x10	12x14
EX 8						3	3		4	5	5	7
EX 9	6x10	8x12		6x12	8x12 -14		6x10-14	9x10	10x8			
EX 10			6x5-10	6x8-10		7x10-14		6x10	8x8-12	7x8	7x10	6x10
EX 11							2	4	3		5	2
EX 12	4x12	7x12	6x12		8x10 -14				8x12	6x14		10x12 -14

The training used during the 12 weeks of the experiment - on the right of each exercise appears the number of sets made and the repetitions interval (between 10 and 14 for example).

Planning - in the paper we described the load per week of each exercise in respect with plyometric means periodization.

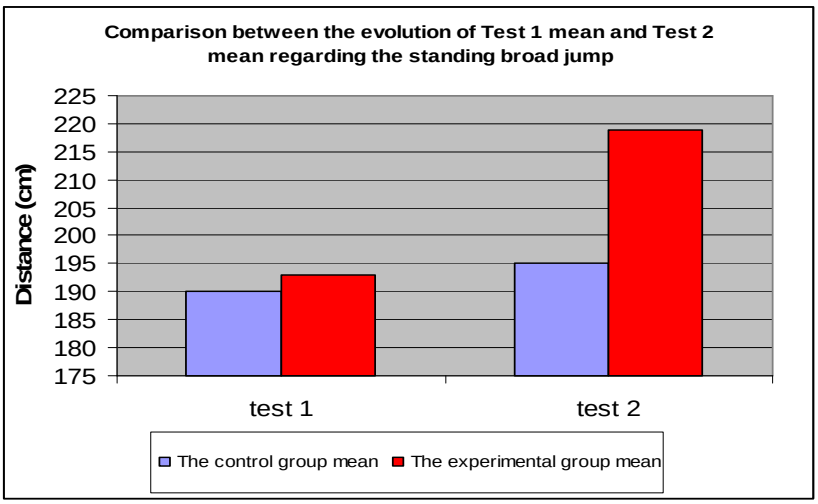
Here we present the example of the first 3 exercises:



The processing of statistical data has been achieved through the use of the SPSS and Excel. It has been sought the verification of the statistical assumptions and the establishment of a significant or insignificant differences between the two groups of athletes through the T Test and ANOVA est.

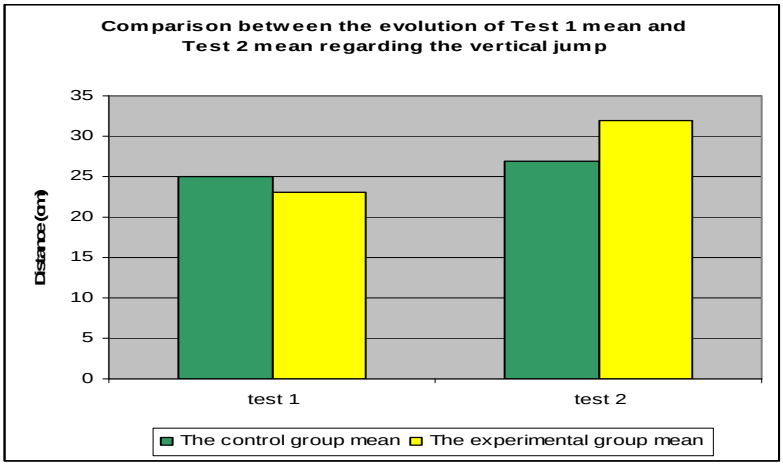
Interpretation of the results

Comparison between groups - standing broad jump test



Control group mean			Experimental group mean			
TEST 1 [cm]	TEST 2 [cm]	TEST t	TEST 1	TEST 2	TEST t	TEST F
190	195	$t_C>t_S$	193	219	$t_C<t_S$	0.007<0.005

- control group: $t_C>t_S$ (null assumption is confirmed, there are no significant differences)
- experimental group: $t_C<t_S$(null assumption is not confirmed, there are significant differences)
- F test: 0.007<0.005(there are significant differences between the two groups at the final results)



Control group mean			Experimental group mean			
TEST 1 [cm]	TEST 2 [cm]	TEST t	TEST 1	TEST 2	TEST t	TEST F
25	27	0.02<0.05	23	32	0.00<0.05	0.035<0.05

- control group: there are significant differences (null assumption is not confirmed)
- experimental group: there are significant differences (null assumption is not confirmed)
- F test: the difference is significant between the two groups at the final results
(experimental group recorded a significant increase in the vertical jump value)

Comparison between groups - 10 x 5 meter shuttle run

Control group mean [sec]			Experimental group mean [sec]				
TEST 1	TEST 2	TEST t	TEST 1	TEST 2	TEST t	TEST F1	TEST F2
18	18	0.472>0.05	18	21	0.001<0.05	0.925>0.05	0.002<0.05

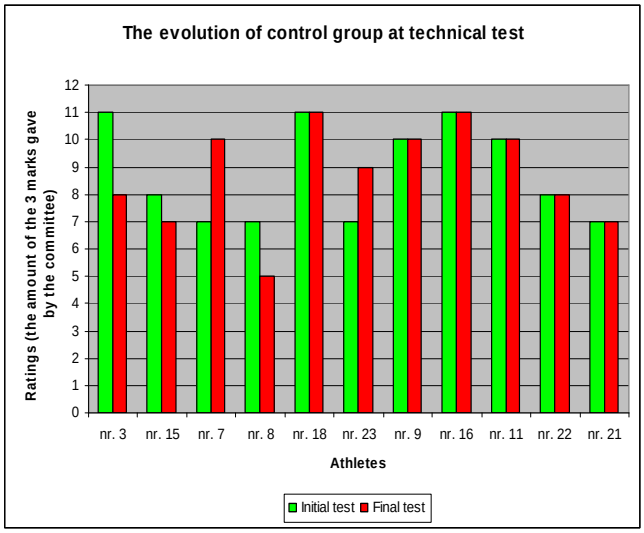
- control group: 0.472>0.05(no significant differences between the CF values at the initial and final testing)
- experimental group: 0.001<0.005(there are significant differences between the CF values at the initial and final testing)
- F1 test: 0.925>0.05 (there are no significant CF values differences between the two groups in the initial phase of tests)
- F2 test: 0.002<0.05 (there are significant CF values differences between the two groups in the final phase of tests)

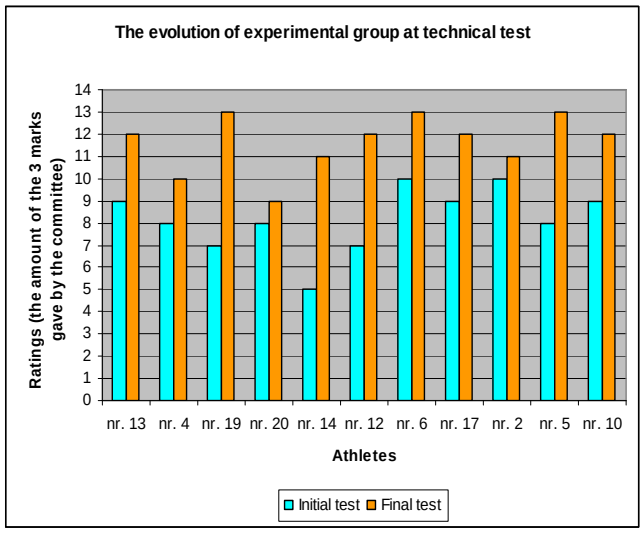
Comparison between groups - The MGM modified test

	Control group mean [sec]			Experimental group mean [sec]		
	TEST 1	TEST 2	TEST t	TEST 1	TEST 2	TEST t
Ground time	191.63	184.27	0.075>0.05	191.45	170.36	0.000<0.05
Air time	392.90	401.90	0.373>0.05	404.63	474.63	0.000<0.05

- control group - Ground time: 0.075>0.05 (there are no significant differences between the jumps' values of contact with the ground at the initial and final testing)
- experimental group - Ground time: 0.000<0.05 (there are significant differences between the jumps' values of contact with the ground at the initial and final testing)
- control group - Air time: 0.373>0.05 (there are no significant differences between the amounts of air time at the initial and final testing regarding the jumps' values)
- experimental group - Air time: 0.000<0.05 (there are significant differences between the amounts of air time at the initial and final testing regarding the jumps' values)

Analysis of test results from technical test - The control group





- the experimental group reveals a progress for all its members
- the frequency of marks noted by 4 (fine) increased from 5 values in the initial test at 17 values in final test
- the frequency of marks noted by 5 (very good) increased from 0 values in the initial test at 6 values in final test

- finally, the type of training used by this group **had a strong influence on the parameters monitored by this test**

SUMMARY

- On the standing broad jump test experimental research has highlighted increases in the length of jump in both groups. The difference lies in the fact that the increases seen in the experimental group were statistically significant
- Statistical analysis in this case confirmed the influence of independent variable (the type of training) on the dependent variable (power of legs' musculature – singularized by the jump's length)
- ANOVA analysis provides information about the differences between the two groups, compared with each other. Thus, the significance F test to the final comparison tests has the value of 0.007, and a value of significance less than 0.05 indicates that there are significant differences between the two groups at the final results of the standing broad jump test
- The significance T test is 0.001, less than 0.05, which indicates that there are significant differences between the CF (coefficient of fatigue) at the initial and final testing of the experimental group. These developments indicate the presence of a significant anaerobe power (rated by CF) revealed to experimental group after the stage of plyometric training
- Statistical analysis for the MGM test adapted to ground time shows that the significance T test is 0.00 <0.05, which indicates that significant differences EXIST between the time of ground contact for jumps at the initial and the final testing of the experimental group. This value indicates significant improvement of the capacity of command and control of the muscle contraction (the 'explosion') at the lower limbs at the experimental group as a result of plyometric training
- For the air time the significance T test is 0.00 <0.05, which indicates that significant differences EXIST between the amounts of jumps' air time at the initial and the final testing of the experimental group. This value indicates significant improvement of the capacity of muscular mobilization (power) to the lower limbs at the experimental group as a result of plyometric training

The objectiveness of training and evaluation process of the subjects of the two research groups has allowed the verification of assumptions. The results obtained show the efficiency of training through the application of plyometric training methods and means.

Selective Bibliography

1. **Beltean, J.** – *Quels parameters prendre un compte pour programmer un plan de preparation physique?* Beziers, Editura Max Godenet, 1997
2. **Bompa, T.O.** – *Teoria şi metodologia antrenamentului sportiv – Periodizarea*. Bucureşti, Editura Ex Ponto, 2002
3. **Corbin, C.**, **Lindsey, R.** – *The ultimate fitness book*. New York, Leisure Press, 1985
4. **Deliu, D** – Karate Do. Editura ANEFS, Bucureşti 2000

5. **Fukashiro, S.** – Utilizarea energiei elastice înmagazinată în muşchii extensori ai picioarelor, C.C.E.F.S., Sportul de performanță, nr.264, p.34.
6. **Hantău, I.,** Bocioacă, L. – Antrenamentul în judo, Ed. Univ. Pitești, 1998
7. **Harre, D., Hauptmann, M.** – *Viteza şi antrenamentul de viteză*. În: Sportul de performanță, nr.270, 1987
8. **Wilson, G.J., Murphy, A.J., Walshe, A.D.** –În: Rev. "Coaching and sport science journal". Roma, Editura Societa Stampa Sportiva, 1997
9. **Zațiorski, V.** – *Calități fizice ale sportivului.* ICF, fond didactic, Bucureşti, 1968

HUMAN RESOURCES- PROVOCATION OF THE MODERN MANAGEMENT IN SPORT

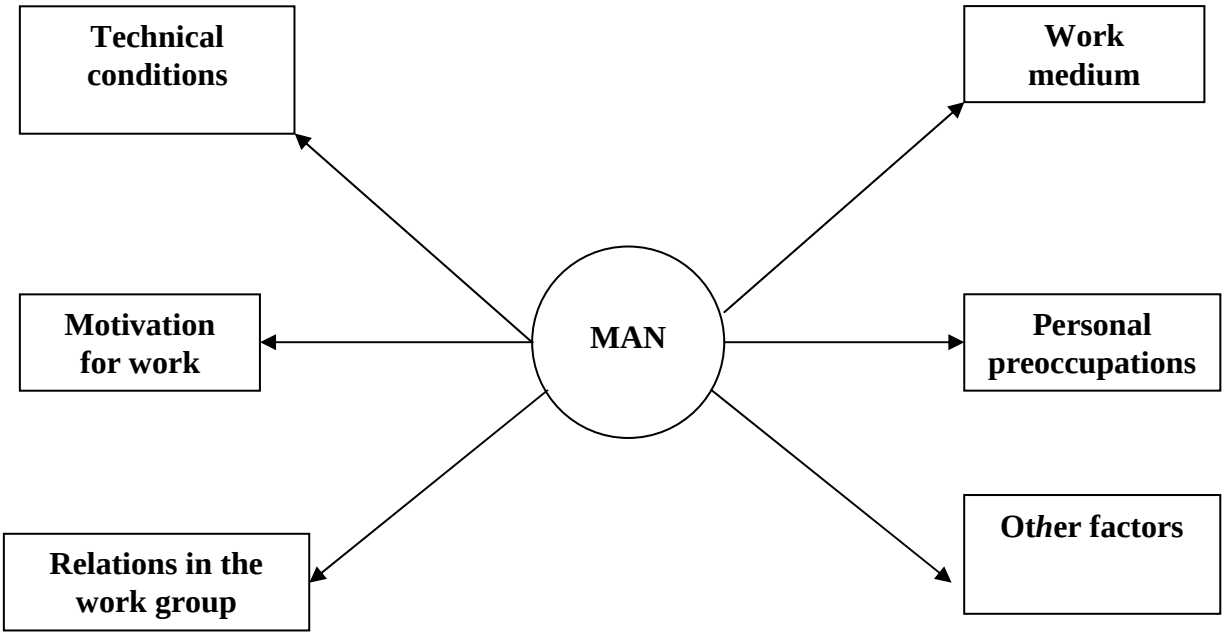
Cristian SANTA, Paula APOSTU, Alin BACIU, Cosmin PRODEA, Gombos LEON
Babes-Bolyai University, Cluj-Napoca

Abstract:
The orientation towards the human resources becomes thus a new way of leading, and the sport organisations are preoccupied especially by this dynamic resources they have, the one that could insure the rise of productivity of work to a threshold who's over fulfilment would have required bigger efforts. For the future, the manager who confronts himself with personnel problems will have to take into consideration when he employs a person that he doesn't do it for o job in the structure of the organisation but that he employs him for the organisation.

Key words: management, human resource, organisations.

The place of Human Resources Management is well defined in the context of General Management. Thus, in the reference literature written since nowadays, there are emphasised the aspects that regard the relations, the connections, beginning with the recruitment, the selection, the appointment, the improvement and the stimulation during the whole period of recruitment and ending with the cessations of the activity.

In other words, Human Resources Management could be defined as the complex of measures conceived interdisciplinary, regarding the personnel recruitment, the selection, the appointment, and the use by ergonomic organisation of the work, the material and moral stimulation until the ending of the work contract. This definition corresponds to the system "man- solicitations ", in which man occupies the central place, being forced to answer to the solicitations of all factors.



The system "man- solicitations "

In the last few years a big importance have been given to the way in which organisations coordinate the human resources, as the conclusion was that their management have an extremely important role in the realisation with success of their objects.

The orientation towards the human resources becomes thus a new way of leading, and the organisations are preoccupied especially by this dynamic resources they have, the one that could insure the rise of productivity of work to a threshold who's over fulfilment would have required bigger efforts.

In this evolution, the leading of an organisation must be preoccupied by the administration of human actives, of social relations and especially of human relations. This one emphasises both the individual and his professional behaviour, and the relations that exist between the employees.

The term *challenge* may refer to the fact that the domain in which the raw material is represented by human beings is the domain of big changes, of big duties to be accomplished, which offer the biggest satisfactions, as well as the most frustrations. It is about *technical changes* which implied profound transformations of the organisation of work and of the human conduct; *economical and social changes* referring to the evolution of necessities and exigencies of consumers, the rise of cultural level and the change of life style; *social changes* which refer to the relation individual- work.

The management of human resources implies the continuous improvement of the activity of all employees with a view to realise the mission and the organisational objectives. It represents a *challenge* for the manager who has to be a model of attitude and behaviour. In this regard, the manager has to take over the responsibility of the process, to imply in each activity, to talk with the employees about the progresses obtained by them and to reward the good results.

The main object of human resources management is to afford ability and experience in this domain, so that optimal and sure performances be obtained, using the most adequate methods. This new domain leads to the globalisation of personnel's problem and removes the idea that the employee is a simple factor of production; he has needs, wishes, plans, ideas outside the organisation which influences his productivity and his professional behaviour. For the future, the manager who confronts himself with personnel problems will have to take into consideration when he employs a person that he doesn't do it for o job in the structure of the organisation but that he employs him for the organisation.

The Role of Human Resources - The Human Resources Management consists in the aggregate of activities oriented towards the insurance, the development and the maintaining of human resources inside the organisation with a view to the realisation with maximal efficiency of its objectives and the satisfaction of employees' needs.

According as the organisations develop they have to due to a series of essential aspects of human resources management. Managers create a plan of attraction and maintaining the persons with abilities that the organisation needs. The implementation of the plan supposes the recruitment, the selection, the integration, the instruction, the reward, the choice of the most suitable benefits and the permanent evaluation of the performances to see if the organisational objectives are achieved. These activities represent the components of the human resources management.

The main characteristics of HRM are:

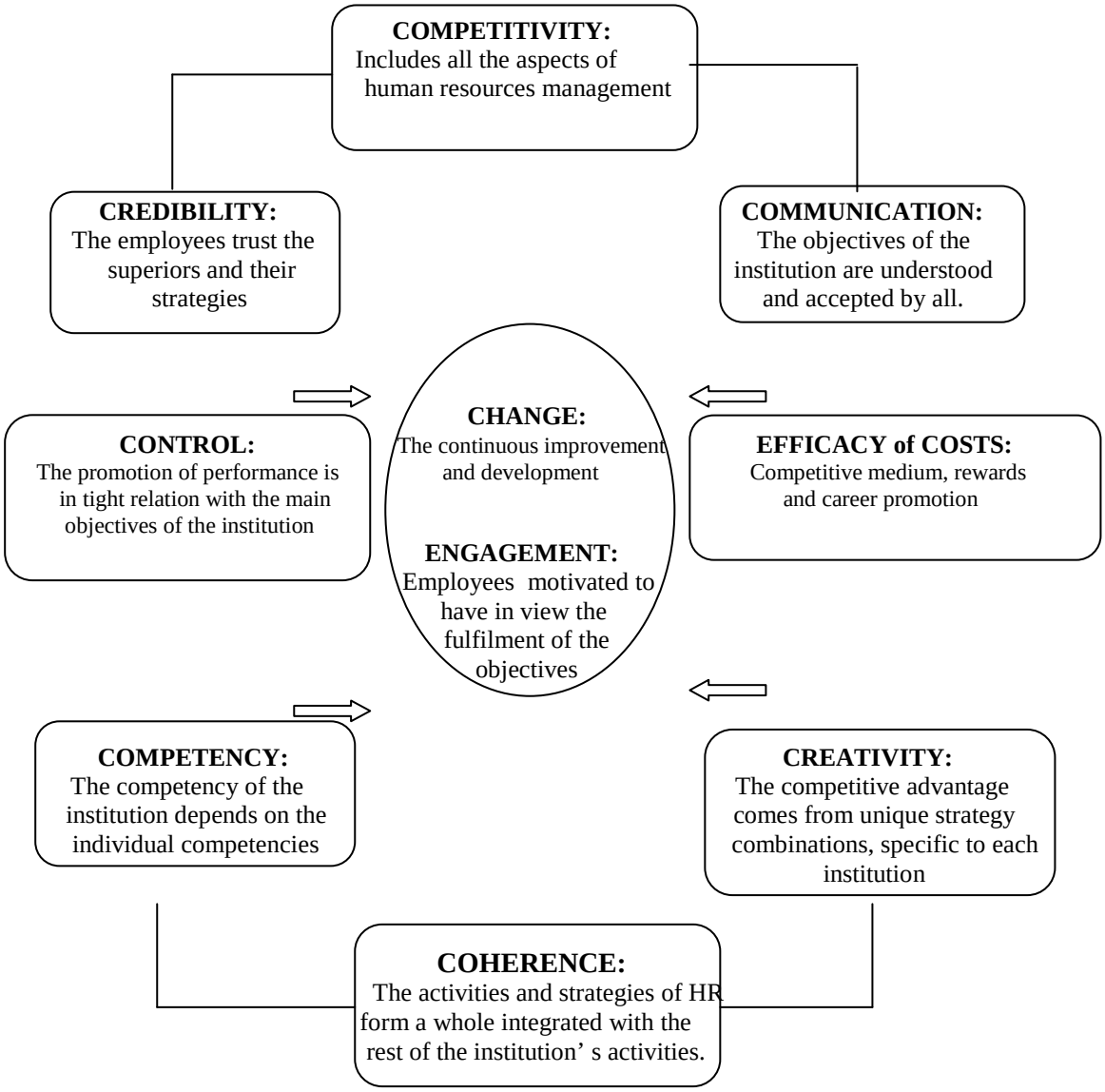
- The application of a policy and of reciprocal constructive practices regarding the work relations;
- The obtaining of an assumed engagement to the mission and the values of the institution;

- The employees are seen as actives of the institution or as human capital in which we invest by insuring the possibilities of instruction and the development of an "organisation/ institution which instructs";
- Human resources are seen as source of competitive advantage, which means that they can be perceived as functioning *inside* the institution as a stimulus of the individual performance;
- The landing of the relations with the employees is unitary: it is considered that the employees have the same interest as the employer;
- The realisation and the application of HRM constitute a responsibility of the personnel which leads the institution.

The Objectives of the HRM are:

- *The secure and the development of human resources:* HRM must ensure that the institution obtains and keeps the work force it needs, well qualified, loyal and well motivated;
- *The capitalization of the employees:* the strength of motivation and of engagement assumed by the introduction of some policies and processes that should guarantee that people are appreciated and rewarded for their achievements, as well as for the level of qualification and competency they attaint;
- *Relations:* HRM have in view to introduce management practices based on a profound assumed engagement which should recognise the fact that the employees represent an appreciated group of persons interested in the good functioning of the institution and who have also in view to contribute to the edification of a climate of cooperation and reciprocal trust.

The 10 basic principles of the Human Resources Management



Beyond the carrying out of formal-executive tasks that are related to the responsibility for the administration of documents produced or managed by the department he leads, the director/ manager of human resources must assume an active role in the process of formation of the employees in the institution.

The function of development of human resources implies the following activities:

1. The formation and the perfecting of employees - has as main object the identification, the appreciation and- by planned instruction- the facility of developing the key competences that permit to the individuals to perform tasks corresponding to some present or future jobs.

The director/manager of human resources must assume an active role consisting in:

The developing of a spirit of encouraging the promotion by the facility in a realistic manner of the institution knowledge (hierarchical structure, jobs' attributions, etc);

The permanent analysis of the situation of occupation of functions in the institution and as a job becomes available, the encouraging of a person to participate to the examination, a person who has until that moment the most qualities for that job;
The contribution to the creation of a climate of competition and trust in the real chances of each employee to be promoted in the institution;
The making of all necessary efforts so that all examinations take place in conditions of maximum transparency and objectivity, to increase the trust of all candidates.

2. Carrier administration - has as main object the assurance of correspondence for long time between the needs of employees of evolution in career, the jobs and the routes available in the organisation. The supposition on which is based this landing is that people want to promote in the organisation. Among the strategies used for the administration of carriers are:

- The creation of opportunities by professional training;
- The extension and enrichment of the content of work;
- The advising in carrier;
- The creation of some evaluation and developing centres;
- The organisation of appointments on carrier themes;

3. Organisational development- has as main purpose the assurance of healthy intra and inter group relations and the help given to them to anticipate, initiate and manage the change. It is advisable that this analysis should be realised periodically by the manager of human resources, through some standardised procedures (eg. questionnaire) and the results should be centralised at the level of human resources department.

The professional formation is a type of continuum perfection on the segment of activity that an employee carries on currently, and *the personal formation* regards the consolidation of the individual capacity to evaluate him in an objective way and to establish the priorities of his needs of formation for the evolution in carrier.

The function of motivation has as main object the stimulation of the employees as to obtain performances. It begins by admitting the fact that individuals are unique and that the motivational techniques must adapt to the needs of each individual. It contains the following activities: the evaluation of performances, the reward of employees and the analysis, the projection and the reprojection of jobs.

The individual motivation is maximal when the subordinate is conscious of his own competence and works in a structure that solicits and revaluates his abilities. That's why the elaboration of a strategy in the domain of personnel motivation is necessary. In this sense it is recommended to look down the following 5 steps:

1. the analysis of the motivational theories;
2. the study of strategic objectives of the organisation;
3. the elaboration of variants of motivational strategies;
4. the consultation at all levels of the management as well as between the manager and the subordinates with a view to the achievement of the necessary adaptations for the motivational strategy elaborated and the choice of the variant that will be implemented;
5. the application and the permanent re-evaluation of the motivational strategy.

The evaluation of the performances- has in view the creation of some motivating systems of appreciation of employees' performances. The evaluation of performances is necessary because of two reasons: it permits to the person to identify the domains in which he has some deficiencies that he has to cure and it evaluates the contribution of a person in a view to establish a correct reward.

The procedure of evaluation of someone's professional performances is applicable to all employees, related to the individual realisation of objectives established on the bases of the attributions mentioned in the post slip.

The individual objectives must correspond to the following demands:

- To be specific to the activities for which he had been employed;
- To be measurable- to have o concrete form of realisation;
- To be foreseen with terms of realisation;
- To be realist- to be accomplished in the terms of realisation mentioned and with the resources given;
- To be flexible- to be revised in accordance with the modifications occurred in the managerial priorities;

The evaluated period is from 1 January until 31 December of the year for which the individual professional performances of the employees are evaluated. The objects and the criteria of performance are appreciated by marks from 1 to 5, the mark expressing the degree of execution of the object and the term in which it was realised. To obtain the mark for the execution of the performance criteria, we do the arithmetic mean of the marks given for each criterion. The final qualificative of the evaluation is established on the basis of the final mark as it follows:

- between 1 and 1,50- unsatisfying
- between 1, 51 and 2, 50- satisfying
- between 2, 51 and 3, 50 – good
- between 3, 51 and 4, 50- very good
- between 4, 51 and 5, 00- exceptional

The evaluation report is presented to the employees.

The employees' reward- has as main purpose the assurance of some financial but also non financial firm, fair and motivating rewards.

The maintaining of human resources

The maintaining function consists in the assurance of those work conditions considered by the employees necessary to determine them to accomplish the work tasks. It contains the following activities:

- Discipline, security, health (the assurance of optimal conditions of hygiene, work protection and the strict observation of work discipline as well as the developing of some programmes which control the causes of work indiscipline).
- The advising of employees and the management of stress (consists in the keeping of some services for the employees, their advising in different domains, including personal problems solving).

The final object of the human resources management is the improvement of each employee's productivity, of his professional behaviour, and , implicitly, the improvement of human resources performances of the organisation, respectively the improvement of work inside the technical system existing.

References:

1. Allaire,Y., Farsirotu, M., « Les conceptions ' économiste' et ' humaniste' de la relation individu-organisation », in Morin Gaétan, *L`entreprise stratégique : penser la stratégie, Boucherville*, Québec, 1993

2. Certo, S., *Managementul Modern*, Ed.Teora, Bucuresti, 2003

3. Citeau, J. P., 1997, *Gestion des ressources humaines. Principes généraux et cas pratiques*, Armand Colin, Paris

4. Costantinescu, D.A., *Managementul resurselor umane*, Colecția Națională, Bucureşti, 1999

5. Radu, E., *Conducerea resurselor umane*, Ed. Expert, Bucureşti, 1999

6. Lefter si Manolescu, *Managementul resurselor umane*, Ed. Didactica si Pedagogica, Bucuresti, 2000

7. Manolescu,A., *Managementul resurselor umane* , Ed. RAO, Bucuresti, 1998
8. Mathis, R., *Managemetul resurselor umane*, Ed. Economică,Bucureşti, 1997

ANALÝZA POSTOJOV ŠTUDENTOV GYMNÁZIA K SVOJMU ZDRAVIU

Monika ORLÍKOVÁ
Katedra telesnej výchovy a športu FZKI SPU Nitra

RESUME
Autorka sa vo svojom článku zamerala na prieskum postojov študentov gymnázia k ich vlastnému zdraviu. Konštatuje význam pozitívneho priameho výchovného pôsobenia pedagógov na formovanie osobnosti študentov , zároveň poukazuje na to, ktorým oblastiam je nutné venovať väčšiu pozornosť pri upevňovaní zdravia.

KĽÚČOVÉ SLOVÁ
Zdravie, pohybová aktivita, šport, zdravý životný štýl / Welnnes/

ÚVOD

Zdravie je základom plnohodnotného života každého človeka a jedným z rozhodujúcich ukazovateľov vysokej

Človek je morfologicky aj funkčne adaptovaný na spôsob života, v ktorom schopnosť vyrovnať sa s náročnou telesnou činnosťou patrila k základným atribútom žitia a prežitia. Telesná nečinnosť, alebo sedavý spôsob života sú spojené s množstvom zdravotných porúch a problémov, ktoré sú najčastejšie uvádzanou príčinou chronických porúch zdravia.

Hrčka tvrdí, že „spôsob súčasnej populácie možno charakterizovať ako hypokinetický t.j. ako život vyznačujúci sa nedostatkom pohybovej činnosti“(2000).

Posledný prieskum zdravotného uvedomenia a správania sa obyvateľov SR potvrdil veľmi nízku pohybovú aktivitu u obyvateľov SR. Počet hodín fyzickej aktivity s vekom rapídne klesá. U mladších vekových skupín prevažuje rekreačný šport, staršie vekové skupiny sa prevažne venujú prechádzkam.

Varujúce je ale percento respondentov vo všetkých vekových skupinách, ktoré nevenujú aktívnemu odpočinku ani jednu hodinu týždenne. Úmerne tomu narastá počet obyvateľov s nadváhou (28%), až obezitou I. stupňa (9%).

Alarmujúcou skutočnosťou súčasnej doby je narastajúci počet civilizačných ochorení rôzneho druhu u všetkých vekových kategórií obyvateľstva. S ľútosťou musíme konštatovať, že neprimeraný počet chorých ľudí tvoria deti a mládež na základných a stredných školách. Nedostatočný priestor na voľný pohyb, informačná preťaženosť, sedavý spôsob života detí, narastajúca izolovanosť detí vplyvom zväčšujúcich sa sociálnych rozdielov medzi rodinami, nedostatočný aktívny kontakt detí s pracovne nadmerne zaťaženými rodičmi sú faktory, ktoré majú za následok obezitu detí, neurózy detí, ortopedické deformácie detí, slabú obrany schopnosť detského organizmu (znížená imunita) a rôzne iné negatívne skutočnosti.

Súčasný trend vývoja zdravotného stavu detí a mládeže musíme hodnotiť ako nepriaznivý.

Pri porovnávaní chorobnosti populácie detí a mládeže v roku 2003 oproti roku 1996 možno konštatovať, že na 10 000 detí došlo k viac ako dvojnásobnému (vo veku 0-14 rokov) až k viacnásobnému (vo veku 15-19 rokov) nárastu porúch zdravia a chorôb sústavy obehovej, dýchacej, tráviacej, svalovej a kostrovej sústavy, duševných porúch a porúch správania, nervových porúch, cukrovky, nádorových ochorení, chorôb krvi a krvotvorných orgánov a porúch žliaz s vnútorným vylučovaním.

Hlavné negatívne faktory, ktoré ohrozujú zdravie sú: fajčenie, alkohol, drogy, stres, choroby, zlá hygiena a nedostatočná výživa. Cooper (1990) prišiel k záveru, že ak naše telo má správne fungovať, musí byť v stave úplnej rovnováhy, ktorý sa nazýva stavom

aktívneho zdravia. Pre dosiahnutie aktívneho zdravia odporúča udržiavať telo a myseľ v harmonickej vyrovnanosti tak, v oblasti množstva pohybu, prijímanej kvality potravy, primeraného spánku a odreagovania sa od napätia od každodenného života. Je všeobecne známe, že lepšie je zdravie udržiavať ako ho nadobúdať.

V prevencii civilizačných ochorení je rozhodujúca tzv. zdravotne orientovaná zdatnosť. Tento pojem zahŕňa: kardiorespiračnú zdatnosť, svalovú silu, pohyblivosť kĺbov a prebieha v intenzite, ktorá má dostatočný protektívny účinok a pritom neprináša zbytočné zdravotné riziká. http://www.zdravcentra./

Telovýchovní lekári už desaťročia poukazujú na významný kladný vplyv pohybovej aktivity na zdravie občanov a presadzujú stále vo väčšej miere pojem aktívneho zdravia. Sú presvedčení, že pohyb je najlepší fyziologický prostriedok, aký v prírode existuje.

CIEĽ PRIESKUMU

V našom prieskume sme sa zamerali za zisťovanie postojov študentov k zdraviu, zdravému životnému štýlu. Zistenie týchto postojov sa ukázalo ako dôležitý krok k tomu, aby sme získali objektívny obraz ako ďalej vplývať a pôsobiť na študentov pri zlepšovaní ich životného štýlu.

HYPOTÉZA

H1 Predpokladáme, že zdravý životný štýl stredoškolskej mládeže sa s pribúdajúcim vekom mierne zhoršuje.

CHARAKTERISTIKA A OPIS PRIESKUMNÉHO SÚBORU

Celá prieskumná vzorka pozostávala zo 143 respondentov, študentov 1. a 4. ročníkov. Z toho bolo 70 dievčat a 73 chlapcov.

Našimi respondentmi boli študenti Gymnázia, na Golianovej ulici v Nitre, 4-ročného štúdia. Danú vzorku tvorili študenti prvého a štvrtého ročníka tried so zameraním na informatiku a všeobecným zameraním. Dievčat prvého ročníka bolo 42, chlapcov 41. Štvrtý ročník predstavovalo 28 dievčat a 32 chlapcov. Priemerný vek našich respondentov bol 16,82.

METODIKA

Hlavnou prieskumnou metódou bola anonymná dotazníková metóda, na ktorú nám odpovedali vybraní študenti gymnázia.

Druhou použitou metódou bola metóda – rozhovoru, realizovaná po vyplnení dotazníka.

Prieskum bol zrealizovaný v školskom roku 2007/2008.

Pri zisťovaní postojov k zdravému životnému štýlu sme použili dotazník- Prieskum zdravia.

Dotazník bol zostavený s cieľom zistiť postoje a názory študentov k vlastnému zdraviu a k ich životnému štýlu. Obsahoval 10 zatvorených otázok, na ktoré mali študenti odpovedať.

Ďalej sme použili tabuľkové a grafické vyjadrenie výsledkov.

VÝSLEDKY DOTAZNÍKA – PRIESKUM ZDRAVIA

Zaujíma nás spôsob života vo vzťahu ku zdraviu, ako zdravo žiť, teda zdravý životný štýl.

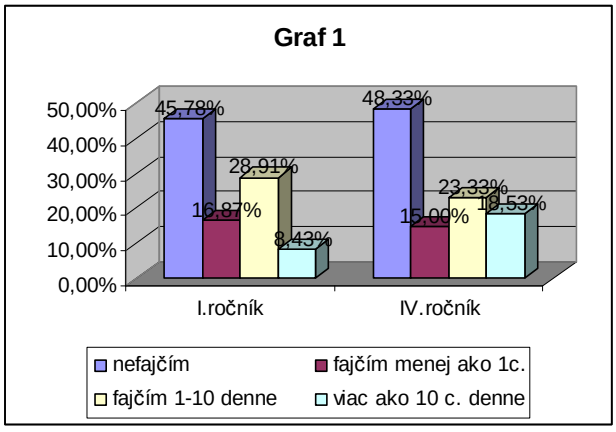
Hlavné negatívne faktory, ktoré ohrozujú zdravie sú: fajčenie, alkohol, drogy, stres, choroby, zlá hygiena a nedostatočná výživa.

U nás a vo väčšine krajín sveta sú problémom drogy spoločnosťou a štátom akceptované, takzvané legálne drogy. Najrozšírenejšou drogou na Slovensku, drogou číslo jedna, je alkohol. Drogou číslo dva je tabak. V súčasnej dobe sa čoraz viac hlavne medzi mládežou

užívajú tzv. nelegálne drogy. Preto sa aj prvé tri otázky nášho dotazníka týkali tejto problematiky.

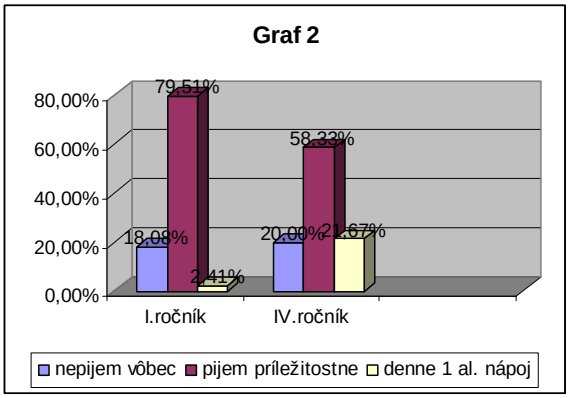
Otázka č. 1 Ako často fajčíš
Tab. 1

Znenie odpovede	I. ročník %	IV. ročník %	Celkový počet	%vyjadrenie
Nefajčím	45,78	48,33	67	46,85
Fajčím menej ako 1 denne	16,87	15,00	23	16,08
Fajčím denne 1-10 cigariet	28,91	23,33	35	24,47
Fajčím viac ako 10 cigariet denne	8,43	18,53	18	12,58



Otázka č. 2Ako často konzumuješ alkohol?
Tab.2

Znenie odpovede	I. ročník v %	IV. ročník v %	Počet	% vyjadrenie
Nepijem vôbec	18,08	20	27	18,88
Pijem príležitostne	79,51	58,33	101	70,63
Denne 1 alkoholický nápoj	2,41	21,67	15	10,49

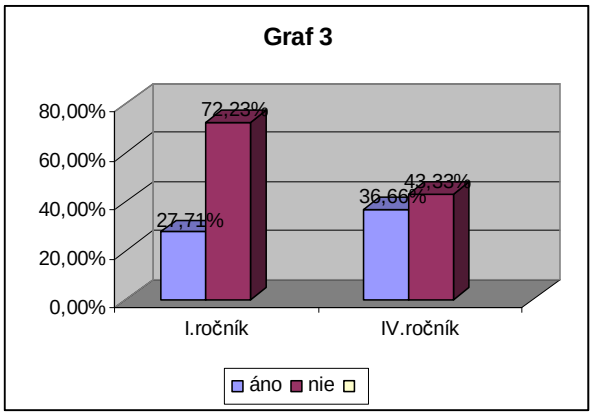


Otázka č.3 Skúsil si už niekedy nejakú drogu?

Tab. 3

Znenie odpovede	I. ročník v %	IV. ročník v %	Celkový počet	% vyjadrenie
Áno	27,71	36,66	57	39,86
Nie	72,23	43,33	86	60,14

Porovnanie odpovedí študentov I. a IV. ročníka



O tom ako hodnotia svoj zdravotný stav naši respondenti vypovedá aj nasledujúca otázka.
Otázka č. 4 Ako hodnotíš svoj zdravotný stav

Tab.4

Znenie odpovede	I. ročník v %	IV. ročník v %	Počet	% vyjadrenie
Nemám vážnejšie zdravotné problémy	61,45	73,33	95	66,43
Znížená odolnosť organizmu	22,89	15,00	28	19,58
Mám vážnejšie zdrav. problémy	15,66	11,67	20	13,99

K správnemu životnému štýlu neodmysliteľne patrí aj správne stravovanie. Aká dôležitá je správna výživa pre človeka, ukazujú aj vedecké výskumy.
Otázka č.5 Ako často raňajkuješ

Tab.5

Znenie odpovede	I. ročník v %	IV. ročník v %	Počet	Vyjadrenie v %
Raňajkujem pravidelne	38,55	73,33	76	53,15
Raňajkujem občas	33,73	5,0	31	21,68
Neraňajkujem	27,71	21,66	36	25,17

Otázka č. 6 Ako často konzumuješ ovocie?

Tab.6

Znenie odpovede	I. ročník v %	IV. ročník v %	Počet	Vyjadrenie v %
Denne jem ovocie	63,38	70,0	95	66,43

Každý druhý deň	33,73	28,33	45	31,47
Nejem ovocie	2,41	1,66	3	2,10

Nadváha a obezita je dôsledok nadmerného hromadenia energetických zásob v podobe tuku. Častou príčinou tohto stavu je väčší energetický príjem, nedostatok pohybu, spôsob výživy prípadne ďalšie niekedy viac či menej objektívne príčiny. Našu otázku sme preto zamerali na to ako respondenti hodnotia svoju telesnú hmotnosť.

Otázka č. 7 Ako hodnotíš svoju telesnú hmotnosť?
Tab.7

Znenie odpovede	I. ročník	IV. ročník	Počet	Vyjadrenie v %
V norme	45,78	58,33	73	51,05
Mám miernu nadváhu	44,58	36,67	59	41,26
Som obézny	9,64	5,0	11	7,69

Diéta – zámerné zbavovanie sa nadváhy je v súčasnosti veľmi rozšírená najmä u dievčat. Väčšinou držia diétu kvôli zníženiu telesnej hmotnosti a k zlepšeniu celkového vzhľadu. Držanie diéty je aktuálny problém, preto aj táto otázka bola zaradená do nášho dotazníka.

Otázka č. 8 Snažíš sa znížiť hmotnosť diétami?
Tab.8

Znenie odpovede	I. ročník v %	IV. ročník v %	Počet	Vyjadrenie v %
Áno	20,48	28,33	34	23,78
Nie	79,51	77,66	109	76,22

Neodmysliteľným a dôležitým faktorom, ktorý vplýva na zdravý životný štýl každého človek je spánok.
Spánok je pre každého jedinca veľmi potrebný. Kvalitným a dostatočne dlhým spánkom sa náš organizmus regeneruje. Nedostatok kvalitného spánku môže znížiť imunitu nášho organizmu a tým ohroziť náš život.
Nasledujúca otázka sa preto týkala spánku.

Otázka č. 9 Koľko denne spíš?
Tab.9

Znenie odpovede	I. ročník v %	IV. ročník v %	Počet	Vyjadrenie v %
Viac ako 7 hodín	69,88	35	79	55,24
Menej ako 7 hodín	30,12	65	64	44,75

Hodnota voľného času je znakom slobodnej voľby osobnosti, ale najmä jeho zodpovednosti za aktívne využívanie voľného času v prospech vlastného psychického i fyzického rozvoja, ako aj na regeneráciu, oddych a vytváranie zdravého životného štýlu. Chceli sme preto vedieť o aké aktivity majú študenti najviac záujem.

Otázka č. 10 Ktorú z aktivít najviac preferuješ vo voľnom čase
Tab.10

Znenie odpovede	I. ročník v %	IV. ročník v %	Počet	Vyjadrenie v %
Športové činnosti	22,89	33,33	39	27,27
Práca s PC	44,59	46,66	65	45,45

Pozeranie televízie	16,86	13,33	22	15,38
Iné	15,66	6,66	17	11,87

VÝSLEDKY

Pre potvrdenie H1 sme porovnávali odpovede respondentov prvého a štvrtého ročníka, kde sme predpokladali, že s pribúdajúcim vekom sa životný štýl stredoškolskej mládeže mierne zhoršuje.

Na overenie našej hypotézy nám slúžil dotazník prieskum zdravia.

Lekárske, ale aj ostatné vedy o človeku každým rokom prinášajú alarmujúcejšie výsledky meraní a výskumov o tom, ako klesá fyzická výkonnosť mladej generácie a na strane druhej ako stúpa počet mladých ľudí do 30 rokov, alebo mladších u ktorých sa objavuje oslabenie celého organizmu vplyvom zhoršujúceho sa životného štýlu.

H1 – predpoklad, že sa zdravý životný štýl s pribúdajúcim vekom u stredoškolskej mládeže mierne zhoršuje sa nám potvrdil čiastočne.

Z výsledkov vyplýva, že z celkového počtu respondentov nefajčí 46,85%. Ale 1 až 10 cigariet denne fajčí až 24,47% opýtaných a najviac zaráža skutočnosť, že viac ako 10 cigariet denne fajčí 12,58%. Ak porovnáme študentov I. a IV. ročníka (graf 1) je medzi nimi rovnaké percento nefajčiarov. No v IV ročníku je 18,33% fajčiacich viac ako 10 cigariet denne, čo by sme už mohli považovať za silných fajčiarov. Už aj v I. ročníku sa nájdu študenti, ktorí fajčia viac ako 10 cigariet denne – 3,43%.

Pri rozhovore so študentmi sme zistili, že hlavnými faktormi ovplyvňujúcimi začiatok ich fajčenia bol aj pocit zvedavosti a dospelosti, ďalej fajčenie blízkych, stres a nevhodné využívanie voľného času. V dôsledku fajčenia umiera u nás ročne asi 10 000 ľudí. Užívanie cigariet môže vyvolať v človeku najsilnejšiu závislosť.

Ďalšia otázka, sa týkala alkoholu.

Zistili sme, že konzumácia alkoholu aj pre študentov gymnázia nie je neznáma. Z celkového množstva respondentov až 70,63% pije príležitostne. Pri rozhovore s nimi sme sa však dozvedeli, že pre niektorých je „ príležitosť“ aj viac krát do týždňa. Na zamyslenie je skutočnosť, že 10,49% zo všetkých respondentov pije denne aspoň jeden alkoholický nápoj.

Pri porovnávaní ročníkov (graf č. 2) nám vyšlo, že príležitostne konzumuje alkohol viac študentov I. ročníka 79,51%, čo by sme mohli pripísať skutočnosti, že mnohí z nich skúšajú alkohol po prvýkrát.

Napriek tomu, však bolo vo IV. ročníku zistené, že až 21,67% opýtaných požíva aspoň jeden alkoholický nápoj denne. Prevažne ide o pivo.

Za najčastejšie príčiny podľahnutia alkoholu uviedli – samotné sa stretávanie s požívaním alkoholu priamo v rodine, podľahnutie nátlaku vrstovníkov v skupine.

Problematika drog je vo všeobecnosti pomerne dobre známa aj napriek tomu začína byť veľkým spoločenským problémom. Veková hranica záujemcov o drogy sa stále znižuje. Pri zadávaní tejto otázky sme predpokladali, že aj naši študenti sa s drogou stretli. Zarazilo nás, že z celkového množstva respondentov až 40% užilo drogu.

Tak ako sme predpokladali väčšinou išlo o študentov IV. ročníka 36,66% (graf č.3)

Rozhovorom sme zistili, že išlo prevažne o marihuanu a extázu.

Je na nás všetkých, aby sme nezostávali ľahostajný k týmto problémom a vhodne volenou formou vplývali na mládež, ktorá by ich mala viesť k čo najmenšiemu použitiu týchto látok.

Krátkodobé následky nedostatku resp. zlého spánku sú rýchlo viditeľné pri každodenných

úkonoch: horšia produktivita, zníženie mentálnych schopností, duševné otupenie a ospalosť, horšia sústredenosť - koncentrácia, menšia fyzická zdatnosť, zhoršená chuť do jedla a horšie trávenie, nedostatok záujmu a radosti, kruhy pod očami.
Z odpovedí týkajúcich sa množstva hodín spánku sme zistili, že 44,75% respondentov spí menej ako 7 hodín denne. Pričom vyšlo, že až 65% študentov IV. ročníka venuje spánku menej ako 7 hodín. Tento výsledok sme očakávali, nakoľko ide o maturantov. Rozhovorom sme zistili, že sa na úkor spánku venujú viac učeniu a iným aktivitám. Dlhodobé následky nedostatku resp. zlého spánku sú menej viditeľné ako krátkodobé, ale pre naše zdravie sú oveľa nebezpečnejšie. Znížená prirodzená imunita znamená slabšiu odolnosť voči rôznym chorobám a infekciám (odborníci spájajú nedostatok spánku s vysokým tlakom a obezitou), znížená mentálna a citová stabilita môže vážne ohroziť vzťahy a pracovný výkon (nedostatok spánku spájajú aj s chronickou depresiou).

Nepredpokladali sme, že študenti I. ročníkov budú mať horší zdravotný stav, ktorý hovorí, že až 15,66% študentov I. ročníka má vážnejšie zdravotné problémy a 22, 89% býva často chorých. Je zarážajúce, že študenti už v tak mladom veku majú problémy so zdravím. Myslíme si, že túto situáciu vo veľkej miere ovplyvňujú nesprávne voľno – časové aktivity študentov (graf č. 20), z ktorých sa až 44,59% venuje práci s PC a 6,86% pozeraniu televízie.
V dnešnej industriálnej spoločnosti vedie k nedostatku pohybu sedavý štýl života. Ľudia uprednostňujú telesnú nečinnosť a vyhýbajú sa telesnej aktivite. Takýto spôsob života predstavuje hlavnú hrozbu pre ich zdravie. Dlhodobým pozorovaním sa nám potvrdilo, že každoročne prichádza na školu čoraz viac žiakov so zdravotnými problémami . Jedným z nich je už spomínaná obezita. Zo všetkých opýtaných respondentov len 51, 05% malo hmotnosť v norme, pričom u študentov I. ročníka je alarmujúce, že miernou nadváhou trpí 44,58% a obezitou 9,64% . Myslíme si, že mnohým študentom ich hmotnosť nie je ľahostajná, lebo až 23,78% zo všetkých opýtaných drží diétu.

ZÁVER

V našej práci sme sa zaoberali postojom študentov k ich zdraviu a k športovým aktivitám.

Zistenie týchto postojov k vlastnému zdraviu a k športovým aktivitám sa ukázal ako nevyhnutný krok k tomu, aby sme získali objektivizujúci materiál pre stanovenie takého prístupu ku študentom, ktorým by sme čo najvhodnejšími prostriedkami vplývali na zlepšenie ich vlastného zdravia.

Aj vďaka výsledkom daného prieskumu získala škola lepší obraz o svojich študentoch, ktorý jej dáva jasný cieľ, v ktorých oblastiach je treba na nich vplývať.
Domnievame sa, že jedným z účinných preventívnych prostriedkov boja proti užívaniu návykových látok (ktoré dokázateľne zhoršujú zdravie) je šport, športová činnosť študentov na škole, v záujmových športových krúžkoch, ktoré škola zaraďuje do svojho programu.

SUMMARY

Analysis of students attitudes to their health.

The author in this contribution present the results analysis of the students attitude to their health.

LITERATÚRA

COOPER, K.H: Aerobický program pre aktívne zdravie. Bratislava. Šport 1990, s. 14
HRČKA, J. : Šport pre všetkých. Prešov 2000, s. 5
www. zdravcentra.sk

STUDY ON THE EVOLUTION OF THE ROMANIAN NATIONAL FEMININE HANDBALL TEAM AT THE OLYMPIC GAMES FROM BEIJING 2008

Leon GOMBOŞ, Gheorghe ZAMFIR, Cristian ŞANTA, Ioan Nelu POP,
Faculty of Physical Education and Sports, Cluj-Napoca, ROMANIA

ABSTRACT:

This work is a study on the evolution of the Romanian national feminine handball team at the Olympic Games from Beijing, 2008, where the Romanian team had real chances to obtain an Olympic medal.

The data registered during the 8 games the team played have been processed and analyzed from the statistic point of view, and the results are presented in tables and graphs, with explicit percentages for each compartment.

The results of these analyses are commented in the final part of the study, where we also added some conclusions regarding the 7th place Romanian team took at the Olympic Games.

Key words: handball, performance, efficiency, tactical discipline, cohesion.

BACKGROUND

The ample movement represented by the modern Olympics, the values they create, make the Olympic title the most wanted trophy for every sportsman who has the opportunity of participating in such a competition.

The performances obtained by the feminine handball, both at the club teams level and at national teams level, and also the value of the Romanian national team members, made the Romanian team one of the main candidates at the Olympic title.

Being the only Romanian team sport at the Olympic Games from Beijing, the feminine handball expected from this competition a confirmation of its value and of its good results at the last major competitions: The World and European Championships.

12 teams divided into two groups qualified for the Olympic competition from Beijing. The Romanian national team was in group A, together with the representative teams of Norway, France, China, Angola and Kazakhstan.

The first four teams went further, fighting for the medals, while the others played for settling the final classification.

If in the main group Romania obtained four victories and a defeat by 23-24 with Norway, finishing the second in its group, during the game for semifinals against Hungary, Romania lost by 30-32, thus losing the chance for an Olympic medal.

For the classification games, Romania lost by 36-34 with the national team of France, a team that the Romanians definitely defeated in the group, and, during the last game, for the 7th – 8th places, Romania defeated Sweden by 34-30.

METHODS

The main working method was the Observation method, by watching the eight games the Romanian national team played and registering the observation data on sheets for each game.

After collecting these data, they were centralized, analyzed and processed statistically-mathematically by using the Statistic and Graphical representation methods.

On the registering sheets we noted data referring to the attacks on compartments, namely the efficiency of the goal throwing from the 6m semicircle (6-metre shots), the throwings on extremes (wing shots), throwings from distance (9-metre shots), throwings from 7m (7-metre shots), goal throwings during the counter-attacks (fast-breaks) and also the breakthroughs.

For the attack phase we also registered the assists and the technical faults, and for the defensive phase we registered the steals and the blocked shots.

At the same time we recorded the disciplinary penalties and the efficiency of the goal-keepers.

For a better relevance in presenting the results, they are accompanied and presented comparatively with the best result obtained by the teams participating at the Olympic Games for the respective compartment.

ROMANIAN TEAM STATISTICS

Team Shots	Goals	Saves	Missed	Post	Blocked	Totals	%
6m Shots	34	11	2	0	0	47	72
Wing Shots	29	9	2	3	0	43	67
9m Shots	72	40	17	11	36	176	41
7m Shots	34	8	2	3	-	47	72
Fast Breaks	52	12	3	2	2	71	73
Breakthroughs	27	7	1	2	0	37	73
Totals	248	87	27	21	38	421	59

PLAYED

PR		31 - 19
PR		34 - 20
PR		34 - 26
PR		28 - 23
PR		23 - 24
QF		30 - 34
PL		34 - 36
PL		34 - 30

GOALKEEPERS STATISTICS

Goalkeepers	Total Shots		6m Shots		Wing Shots		9m Shots		7m Shots		Fast Breaks		Break throughs	
Name	S/S	%	S/S	%	S/S	%	S/S	%	S/S	%	S/S	%	S/S	%
PISLARU Tereza	18/62	29	4/15	27	5/8	63	7/14	50	0/4	0	0/12	0	2/9	22
TOLNAI Talida	5/22	23	0	0	1/3	33	3/10	30	0/4	0	1/3	33	0/2	0
DINU Luminita	97/248	39	12/39	31	18/43	42	44/83	53	6/22	27	11/42	26	6/19	32
Totals	120/332	36	16/54	30	24/54	44	54/107	50	6/30	20	12/57	21	8/30	27

OVERALL TEAM STATISTICS

PLAYERS															
Team	MP	Total Shots	6m Shots	Wing Shots	9m Shots	7m Shots	Fast Breaks	Break throughs	Offence		Defence		Penalties		
		G/S (%)	G/S (%)	G/S (%)	G/S (%)	G/S (%)	G/S (%)	G/S (%)	AS	TF	ST	BS	YC	2 Min	RC
ANG	5	109/249 (44)	15/31 (48)	15/35 (43)	28/106 (26)	10/13 (77)	14/28 (50)	27/36 (75)	36	99	29	20	16	15	0
BRA	5	124/227 (55)	21/30 (70)	14/32 (44)	38/90 (42)	15/20 (75)	23/32 (72)	13/23 (57)	59	107	26	11	15	20	0
CHN	8	188/399 (47)	33/48 (69)	19/38 (50)	46/169 (27)	35/46 (76)	28/50 (56)	27/48 (56)	88	130	56	12	25	29	1
FRA	8	219/434 (50)	43/62 (69)	23/59 (39)	55/180 (31)	21/29 (72)	56/74 (76)	21/30 (70)	115	146	48	31	26	30	0
GER	5	123/266 (46)	30/41 (73)	20/45 (44)	24/87 (28)	5/14 (36)	30/55 (55)	14/24 (58)	61	93	34	15	14	16	1
HUN	8	211/406 (52)	37/61 (61)	38/65 (58)	56/160 (35)	23/34 (68)	32/56 (57)	25/30 (83)	106	127	30	28	26	48	2
KAZ	5	109/228 (48)	13/23 (57)	14/25 (56)	34/114 (30)	24/32 (75)	14/21 (67)	10/13 (77)	43	93	14	21	15	26	1
KOR	8	247/422 (59)	31/44 (70)	39/79 (49)	55/138 (40)	37/48 (77)	56/74 (76)	29/39 (74)	128	132	42	11	23	26	2
NOR	8	248/407 (61)	58/80 (73)	25/42 (60)	60/140 (43)	20/26 (77)	65/93 (70)	20/26 (77)	135	108	47	38	22	27	0
ROU	8	248/421 (59)	34/47 (72)	29/43 (67)	72/176 (41)	34/47 (72)	52/71 (73)	27/37 (73)	121	122	38	31	26	34	2
RUS	8	229/420 (55)	38/54 (70)	14/29 (48)	57/149 (38)	28/50 (56)	52/75 (69)	40/63 (63)	92	154	48	41	22	30	1
SWE	8	196/395 (50)	40/55 (73)	32/66 (48)	50/162 (31)	15/23 (65)	37/50 (74)	22/39 (56)	97	117	31	24	29	32	0

RESULTS

ATTACK:

1. From the 6m semicircle level (6-metre shots) 34 goals were scored, with a 72% successful results percentage. The most efficient at this compartment was Germany with 73%.

2. From the extremes (wing shots) 29 goals were scored with an efficiency of 67%, the best from all the participant countries, Romania being followed by Norway with 60%.

3. The throwings form distance (9-metre shots) were scored for 72 times, with a 41% efficiency. The maximum efficiency was obtained by Norway, with 43%.

4. The throwings from 7m (7-metre shots) were scored for 34 times with an efficiency of 72%, the best efficiency belonging to Angola with 77%.

5. During the counter-attacks (fast-breaks) 52 goals were scored, with an efficiency of 73%, the best country in this compartment being France, with 76%.

6. The goals scored as a result of breakthrough combinations were 27, with a 73% efficiency, the best in this compartment being Hungary, with 83%.

7. The assists were 121 for Romania, and Norway had the most successful results, 135, while the technical faults were 122 for Romania, recorded for Russia, 154.

DEFENCE:

1. The steals and defense retrieves were 38 as compared to 56 succeeded by China.

2. The blocking of shots on goal was succeeded 31 times as compared to 41 for Russia.

3. Disciplinary penalties: Romania got 26 warnings, 34 suspension minutes as compared to 48 for Hungary and two red cards, the same as Hungary and Korea.

GOAL-KEEPERS:

The three Romanian goal-keepers obtained the following results in defending the goal: Talida Tolnai 23%, Tamaș Tereza 29% and Huțupan Luminița 39%. The general efficiency of the three goal-keepers was of 36%.

DIAGRAM 1. ATTACK

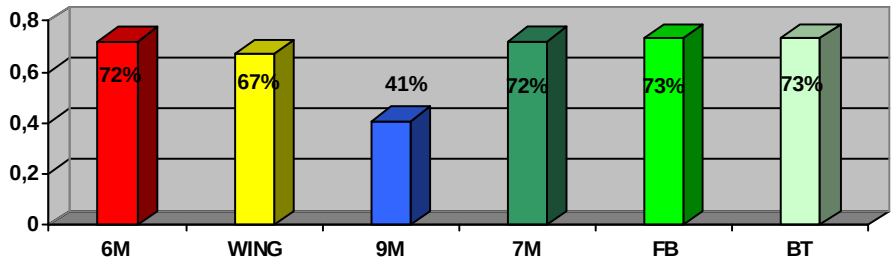


DIAGRAM 2. DEFENCE

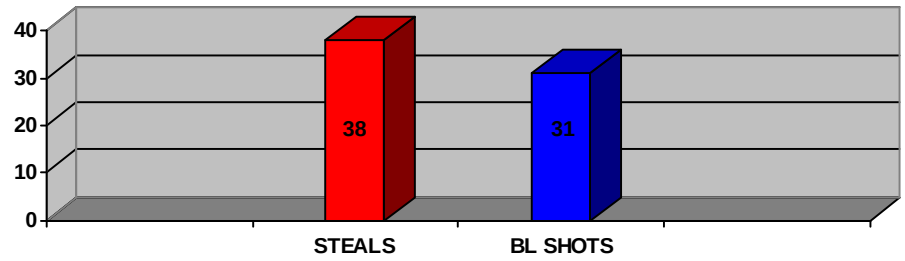
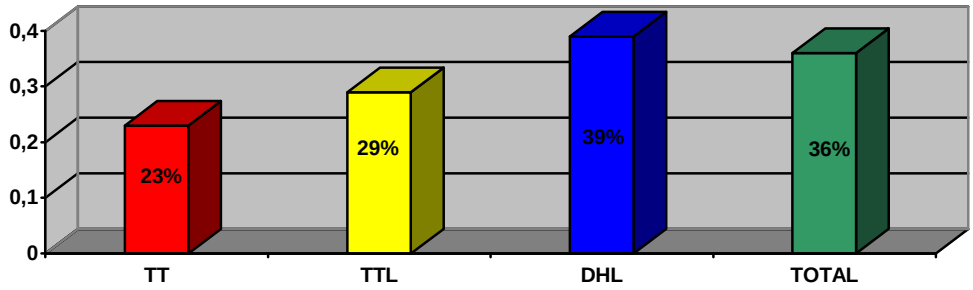


DIAGRAM 3. GOAL-KEEPERS



CONCLUSIONS

After a careful analysis of the above presented results we must answer the following question: What did Romania lack in order to get an Olympic medal?

While during the attack phases the efficiency on compartments of the Romanian players was high, sometimes the best from all the teams, we cannot say the same thing for the defense phase. The great differences in the main defensive methods between Romania and the countries which won medals partly explain the unfulfilling of the initial purpose.

Another factor that leads to the failure of fulfilling the purpose was the 36% efficiency of the goal-keepers. Even if Romania was the only country that used three goal-keepers, unfortunately they were not very efficient, being with 4 rates less than Norway, the winner of the golden medal.

For comparison, at the World Championship from Russia, in 2005, the efficiency of the Romanian goal-keepers was 49%, and Luminița Huțupan was declared the best goal-keeper of the competition.

REFERENCES

1. Popescu P.C., 2005 – Istoria handbalului românesc Vol. IV, Editura FRH, Bucureşti.

2. Postolache N., 2004 – Olimpismul în istoria civilizației, Editura SAECULUM I.O., Bucureşti.

3. Sotiriu R., 1998 – Handbal. Teorie şi Metodică, Editura Garold, Bucureşti.

4. Zamfir Gh., Florean M., Tonița T., 2001 – Handbal. Teorie şi metodică, Editura Praxis Media, Cluj-Napoca.

5. http://www.ihf.info/front_content.php?idcatart=1733

6. http://www.frh.ro/

THE FOOTBALL GAME SELECTION

Septimiu ORMENIŞAN, Cornel POPOVICI, Dan MONEA
Physical Education and Sport Faculty
"Babes-Bolyai" University of Cluj-Napoca

ABSTRACT: The purpose of selection is to help and direct the coaches that work in the sections of professionals clubs and sportive associations, to select sportsmen with real physical and psychological qualities, for obtaining high performances based on objective criteria.Obtaining high performance in youth can't be conceived without a process of selection, from the beginning of training till the final stages of skillfulness in sport.

KEYWORDS: selection in sport, psychological qualities, performances, heredity, variability, motor abilities, psychomotor abilities, cognitive abilities.

Selection in sport activities represent the process of youth identification, choosing and sorting out in accordance with well defined criteria and guiding them to organized practice of some sport event or sport branches, in which they can valorize the qualities they posses at the highest level, the final goal being obtaining high performances.
The purpose of selection is to help and direct the coaches that work in the sections of professionals clubs and sportive associations, to select sportsmen with real physical and psychological qualities, for obtaining high performances based on objective criteria.
The advantages of applying selection:

- Ensure the obtaining of high performances
- Important decrease of time period for training
- -Help at rapid growing of elements identified during the selection
- Avoid investing money and work in elements that can't be valorized
- Track down the sportive that rich they limits
- Enrich the chances for sportive to distinguish on the international level

The factors that influence sportive selection:
A. Selection functions in a way that depends on:

- Organizatory frame, age, gender, sports stage, sports affiliation

B. The necessity of selection in sports

- The increasing level of present sports performances
- The necessity for Romanian sports to distinguish on international stages

C. Heredity – the physical and psychic qualities inherited by sportsman from they parents
D. Variability – the process of changes in morphological and physiological traits of the organism
E. Level of specialist knowledge
The methods of selection in sport activities

1. Natural selection
2. Artificial selection
3. Random selection

The orientation of selection criteria

For elaboration of selection criteria is good to take in consideration the following

aspects: they need to be simple, they should be easily recorded and accessible; they need to have a few trials and they need to be representative.

Obtaining high performance in youth can't be conceived without a process of selection, from the beginning of training till the final stages of skillfulness in sport. The efficiency of training depends on the quality of initial and continuing selection, and we can say the same thing for attending the performance and instruction goals, the failures or wins.

The coach that works at child and juniors centers needs some qualities such as:

- The joy, the pleasure to work with children, to establish a friendly relationship;
- Love for the chosen profession;
- Specialty and cultural knowledge;
- Authority, tenacity, bravery (for taking the right decisions);
- Pedagogical finesse.

Selection at earlier ages represents a priority aspect of today professional soccer because for attending high performance the youth need an eight year period of training.

A selection system should contain the following aspects:

1. A clear conception regarding of how the youth selection an soccer training should be done
2. Precise criteria for earlier tracking down of somatic-functional and psycho-muscular qualities needed for football practice
3. A systems of norms and trials developed for different age categories
4. A proper competition system, which can be used to check the preparation stage of young athletes and to compare their performance with national and international standards.

The conception regarding child and juniors selection is an evolutionary process, in which the operations are taking place in parallel with the training process.

For the success of the selection process, the people who organize the selection need to know what qualities implies the football game, and to identify in the potential candidates those qualities at the highest level possible, taking in consideration that some qualities are perfectible through training and some aren't.

Is good to know that selection does not taking place in one single moment but it evolving in multiple stages.

The first stage is about identifying the qualities needed for playing football. This first stage represents searching with perseverance the elements forming the skills and abilities for playing football, taking in consideration first of all the stable psychic and physical qualities.

The second stage will be the process of selection, which have an evolving character and allow discovering the training and development of the football player.

If there is a large amount of potential candidates for football selection and the process starts at earlier ages, the numbers of high performance sportsmen will grow. The coach and the teacher have a special role for discovering talents in young children who possess the qualities necessary in football.

The places where the children can be observed and selected are:

- The playing grounds (parks, synthetic arenas, around apartment-house)
- At different sport events and competitions which are organized by professional clubs (Gillette Cup, Hagi Cup), in the rural places where we can find children's with exceptionally physical qualities;

- In schools, at the sport education hours, where the teacher can give us useful information about the abilities children have for sport.

What is important to follow in the case of finding the right candidates?

First of all the basic and specific qualities for practicing the football game such us: dexterity when running, reaction speed, decision speed, stamina, ability plus strength, resistance in stressful conditions, the temperament type (which is important for choosing the right position for the player).

For realizing a rightful selection it is recommended to test and retest the players periodically, depending on age and the years of training, such as it will be revealed what, how and how much each player gained during training.

The stages of selection: according C. Jurca there are some stages – 1. The preparation stage (6-10 years); 2. The grounding stage (10-14 years); 3. The reinforcing and perfecting stage (14-18 years)

The first stage is characterized by activities in which player are naturally adjusting to ball and the game of football, and include the children between 6 and 10 years.

In the second stage take place the learning of all the elements regarding individual techniques and basal tactic, reported to the development of the 10-14 year children.

The third stage includes perfecting the technical and tactical elements and procedures, doubled by a good physical preparation for the youth between 14 and 16 years.

The fourth stage includes players from professional teams, ages between 16 and 18.

The bilateral game, in many occasions, provides the trainers the opportunities for discovering which are the players that will stay in the team and which are those who will leave the team.

During bilateral game it will be followed some important aspects in player activities:

- What does the player do when the ball is at him?
- What doesn't the player do when he hasn't the ball?
- How does he react at referee decisions?
- How does the player manifest facing the decision of committee for game evaluation?
- The behavior toward co players and toward opponents.

The medical and biological conditions (very important ones), state the health status of the player and are absolutely necessary for sport activities, and include data regarding somatic-functional development of the body. These health conditions are:

- Health state – it will be established through a clinical full examination. In the case of discovering of some problems the player should be examined by specialist and fully diagnose for establishment of player compatibility with professional sport
- Functional state – above all organs and systems, the cardiovascular system and the breathing one are the best adjusting systems in physical effort.
- Medical and sport control during the selection stages, because of the changes that could appear in physiological and somatic fields;
- Physical development – in the initial stage it will be recommended to stipulate the following aspects: a) the level of general physical development of the players depending on age group they are being placed; b) some physical differences are not indicated in practicing professional football; c) physical development necessary for attaining performances.

Like other sports, the body measure exams are realized for establish of the following

aspects: stature, weight, bust, length of inferior members, span, and chest perimeter.
It is important to monitor the height and the weight growth for each age category. Regarding this aspect it is possible to make predictions pretty accurate about the evolution of height growth, exception being the case of a malady. This aspect has an important impact on performance sports where longitudinal dimension permit players to obtain high performances.

- The developing of motility – is conditioned by internal and external factors which act with increased intensity in childhood and adolescence.
- The speed with all it forms: execution, repetition, movement, decision, and thought. It is based on the maturation of nervous system around 14 years.
- The dexterity, general and specific, is a complex motor quality.
- The strength is conditioned at healthy humans by the developing stage of cardiovascular apparatus.
- Détente.
- Articular mobility.

The psychic development represents a delicate aspect, because it cannot be appraised by objective standards, like somatic organic or motor development and growth. It is recommended to gather data directly and indirectly about child situation, his normal and pathological antecedents.

- Affectivity in Childs is evaluated through traits: jolly, kind, reserved or aggressive;
- Will is a basal trait in any sport, it manifest through player attitude toward threats generated by hard training activities, increasing demanding from coach, battle for victory;
- Memory, imagination, abilities and talent are other important psychological qualities of football player.

M. Epuran (2001) propose a complex model for selection process:
- General sport abilities (sport intelligence, capacity for mobilizing energetic resources, capacity of recovery after success, failure or effort)
- Motor abilities (Speed, dexterity, endurance, strength, elasticity and suppleness)
- Psychomotor abilities (kinesthesia, ideomotricity, the coordination between motor and sensorial apparatus, anticipation speed, body scheme, balance)
- Cognitive abilities involved in regulation (attention, sensorial and perceptive capacities,
The capacity to think for interpreting situation, imagination and creativity)
- Attitudinal and temperamental traits (collaboration, respecting the collective interests, team spirit, easily adjusting).

Some general recommendation regarding the activity of youth coaches:

1. In the organizatoric area – it is recommneded to make the transition in the direction of specialization for each age group; each coach should work with a group for a period of maximum 2 years after that he need to give it to another coach. This implies a higher responsibility for coaches and a better cooperative work between them for obtaining high performances. Using auxiliary helping materials for training.
2. Regarding the relationship between coach and players – it is necessary for a qualitative step forward, because young people need models in life. The accent falls on educative aspect, especially on the permanent contact with school environment.

3. Regarding the relationship between coach and the family of the players- the training is an instruction-education process so the presence of parents during practice should not be encouraged. The nature of these relationships should be preserved strictly professional.
4. The image of the coach – for the credibility of that profession, the coach should be careful with his behavior, language, knowledge, the art of communication with parents, school and managers of the club. Other important aspects are: professionalism in training the Childs, devotion for his profession, moral standing in relation with colleague, referees and managers; avoiding to use vulgar expressions and terminology other than technical one.

SUMMARY

The characteristics of the coach are: discreet dictator, but nonconflictual one; the will to continuous learn; to share your time with others; to avoid conflicts; to make something for building harmonious relationship with others and with public; to inspire passion and will for progress; to remain focused on the important things; we shall not forgotten that each player think like a coach; without game coordinator, golgeter and captain is hard to play; the youth need to be permanently in the center o our attention; the mind is decisive in the great confrontations.

REFERENCES

- Apolzan, D. (1999). *Fotbal 2010.* Bucureşti.
- Cernăianu, C. (2000). *Fotbal-Manualul antrenorului profesionist.* Bucureşti: Editura Rotech Pro.
- Cojocaru, V. (1995). *Jocul de fotbal. Elemente de strategie şi tactică.* Bucureşti: Editura Topaz.
- F.R.F.-Şcoala federală de antrenori (2003). *Revista Antrenorul (nr.1).* Bucureşti.
- F.R.F.-Şcoala federală de antrenori (2004). *Revista Antrenorul (nr.2,3,4,5).* Bucureşti.
- Federația Română de Fotbal (2002). *Culegere de materiale tehnico-metodice prezentate la cursul intensiv la Şcoala Națională de antrenori.* Bucureşti.
- Lambertin, F. (2000). *Preparation physique integree.* Paris: Editions Amphora.
- Rădulescu, C. (2000). *Fotbal-Principii, metode, mijloace.* Cluj-Napoca: Editura Sarmis.
- Rădulescu, M., Cojocaru, V. (2003). *Ghidul antrenorului de fotbal-copii şi juniori.* Bucureşti: Editura Axis Mundi.
- Rius, J. S. (2000). *Football-Exercices et jeux.* Paris: Editions Amphora.
- Stănculescu, V. (1999). *Ghidul antrenorului profesionist de fotbal pentru 364 zile ale unui an competițional.* Braşov: Editura Transilvania Expres.
- Teodorescu, L. (1975). *Probleme de teorie şi metodică în jocurile sportive.* Bucureşti: Editura Sport Turism.

ÚROVEŇ SOMATICKÉHO ROZVOJA DETÍ PREDŠKOLSKÉHO VEKU

Dana FEBENOVÁ
KTVŠ FZKI SPU NITRA

REZUMÉ

Autorka sa v článku zamerala na identifikáciu úrovne telesného rozvoja detí predškolského veku z hľadiska pohlavia a rozdelenia detí podľa ich úrovne prirodzenej potreby pohybovej aktivity a získané výsledky porovnávala s výsledkami nameranými inými autormi.

KĽÚČOVÉ SLOVÁ
somatický rozvoj, telesná výška, telesná hmotnosť, BMI index, pohybová aktivita

ÚVOD

Pohyb je jedným z dôležitých prvkov režimu dňa každého jedinca, a to najmä u malých detí, kde je pohybová aktivita nenahraditeľnou súčasťou pre zdravý a správny vývin organizmu jedinca. Význam pohybovej aktivity je badateľný v oblasti zlepšovania zdravia, predchádzaniu výskytu nadváhy a obezity, zvyšovania telesnej zdatnosti v nadväznosti na znižovanie rizika vzniku chorôb. Na jej nedostatok a rozpory medzi jej optimálnou potrebou a skutočným stavom doplácajú predovšetkým deti, ktoré mimoriadne citlivo reagujú na nedostatok pohybu. Dostatok pohybovej aktivity už v detstve, ako aj v dospelosti napomáha výrazne predchádzať závažným civilizačným ochoreniam, poruchám metabolizmu, vzniku nadváhy a ochoreniam pohybového aparátu. Absencia pohybovej činnosti v živote dieťaťa vedie k zníženiu výkonnosti a odolnosti organizmu, k ich nedostatočnému telesnému, psychickému a sociálnemu rozvoju.

K dispozícií sú poznatky zdôrazňujúce negatívne dôsledky nedostatku pohybovej aktivity na úroveň telesného rozvoja už v predškolskom veku (Junger,2000; Medeková-Zapletalová,2006; Miklánková,2004 a i.), nárast výskytu funkčných porúch pohybového systému, nadmernej hmotnosti, obezity u detí (Goran et al,1999; Sallis, 1987; Pařízková, 1994 a i.).

V súvislosti s predškolským vekom zasluhuje osobitnú pozornosť 5. až 6. rok dieťaťa. V tomto období dochádza niektorým významným zmenám v živote dieťaťa, mení sa proporcionalita postavy. Z výsledkov výskumu Krasničanová a Zemková (1991), ktorý bol zameraný na hodnotenie rastových ukazovateľov 5 – 6 ročných detí autorky upozorňujú, že už u detí uvedenej vekovej kategórie sa prejavuje sekulárny trend.

Spoločným znakom pre všetky uskutočnené merania je fakt, že už v predškolskom období sa
prejavujú intersexuálne rozdiely, na čo poukazujú Junger (2000), Pařízkovej (1994) a iní.

CIEĽ

Cieľom výskumu je rozšíriť a aktualizovať poznatky o úrovni telesného rozvoja detí predškolského veku z hľadiska pohlavia a pohybovej aktivity.

METODIKA

Výskumný súbor tvorilo 132 detí predškolského veku, z toho bolo dievčat 67 (50,8%) a chlapcov 65 (49,2%). Pri výbere probantov sme postupovali metódou náhodného výberu s prihliadnutím na biologický vek detí v jednotlivých materských škôlkach mesta Nitra.
Výberovú skupinu /V/ tvorili 5 – 6 ročné deti predškolských zariadení vybraté náhodným výberom v čase /t/. Sledovaný súbor, u ktorého sme vykonávali merania úrovne somatických ukazovateľov a získavali poznatky o úrovni pohybovej aktivity bol zostavený z detí /chlapcov a dievčat/ predškolských zariadení z Nitry /MŠ Za humnami, MŠ Štiavnická, MŠ Piaristická, MŠ Topoľová, MŠ Okánika/.
Vekový priemer všetkých detí zapojených do výskumu bol 5,22 roka, z toho u dievčat 5,18 roka a u chlapcov 5,26 roka.
Empirickým sledovaním somatických znakov telesného rozvoja sme štandardným antropometrickým vyšetrením hodnotili telesnú výšku (cm), telesnú hmotnosť (kg) s presnosťou na 0,5kg. Z nameraných hodnôt sme vypočítali index, resp. relatívne rozmery:

Hmotnostno-výškový index(BMI): tel. hmotnosť (kg)/ tel. výška $(m)^2$

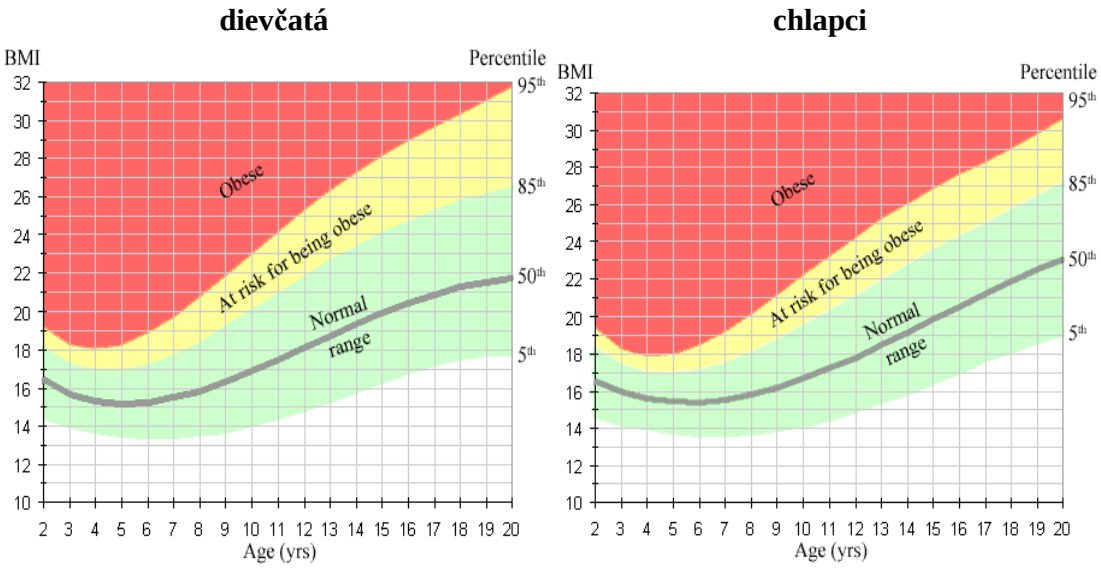
Aj keď výpočet BMI je rovnaký ako u dospelej populácie, jeho interpretácia je odlišná. Detský BMI u detí a mládeže sa mení každoročne, ako dieťa narastá, preto jeho interpretácia je v rôznom veku odlišná. Taktiež sa odlišuje BMI u dievčat a u chlapcov ako dospievajú. Preto u detí hovoríme ako o BMI k veku (BMI-for-age), kde je podmieňujúci vek a pohlavie. Pre určenie BMI sa využíva nasledovné rozloženie percentil:

Podváha: BMI-for-age≤ 5. percentila
Zdravá hmotnosť: BMI-for-age medzi 5. až 85. percentilom
Riziko nadváhy: BMI-for-age 85. percentila až ≤ 95. percentila
Nadváha: BMI-for-age≥ 95. percentila

(Hammer a kol., 1991; Pietrobelli a kol., 1998)

BMI klesá u detí predškolského veku a potom výrazne narastá v období puberty.
Údaje o pohybovej aktivite sme získali dotazníkom od rodičov, ktorí podľa pohybového správania sa detí ich zaradili do jednej z troch skupín: deti pohybovo nadpriemerné s vysokou potrebou pohybu, priemerné a podpriemerné s nízkou potrebou spontánneho pohybu.
Na spracovanie údajov sme použili štatistické metódy. Rozdiely v sledovaných somatických parametroch sme hodnotili t- testom (Broďáni,2005).

Obr.1 Graf rozdelenia percentil BMI pre dievčatá a chlapcov

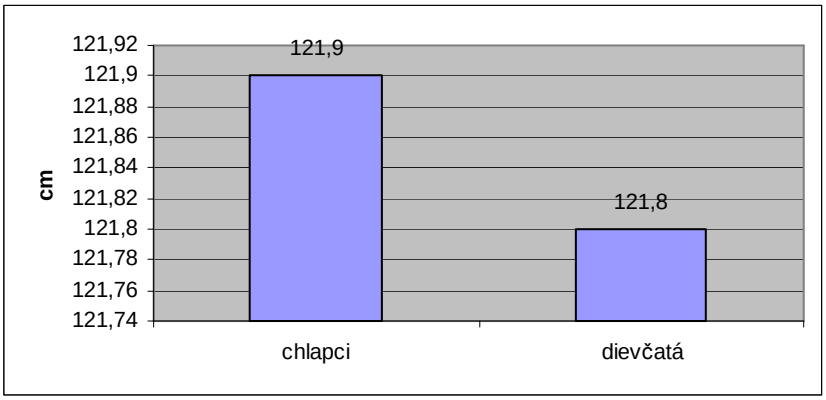


VÝSLEDKY

Vo výskume sme sa zamerali na získanie údajov o telesnom rozvoji na nami sledovanom súbore detí predškolského veku.

U nami sledovaného súboru detí sme zistili priemernú výšku x= 121,9cm, s= 5,18. Pri sledovaní rozdielu medzi oboma pohlaviami sme u nami sledovaného súboru probandov nezistili štatisticky významné rozdiely vo výške medzi dievčatami a chlapcami predškolského veku.

Obr.2 Telesná výška detí predškolského veku z hľadiska pohlavia



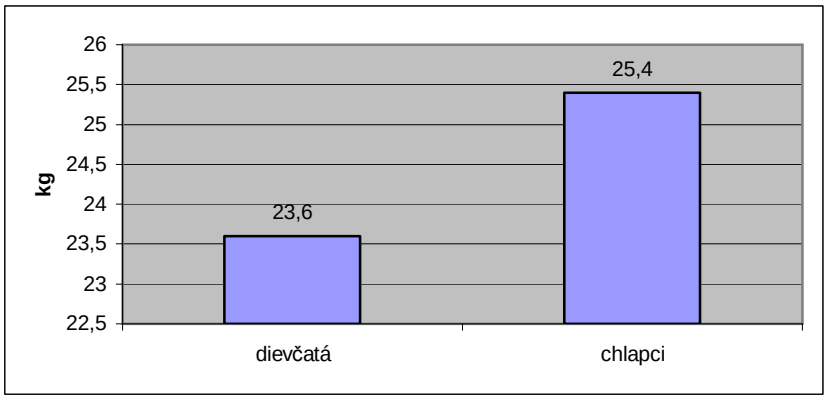
V porovnaní s inými autormi Junger (2000) udáva priemernú výšku detí 120,2cm; Nováková – Ševčíková (1994) 119,3cm a Lipková – Grunt (1984) 118,1cm. Aj tieto výsledky naznačujú pretrvávajúci sekulárny trend vzhľadom na výšku detí predškolského veku.

Pri pohľade na výsledky meraní telesnej hmotnosti detí predškolského veku sme zistili nasledovné údaje. Priemerná telesná hmotnosť bola u detí nami sledovaného súboru x= 24,5kg, s= 5,80. Priemerná váha dievčat bola x= 23,6kg, s= 4,76 a u chlapcov x= 25,4kg, s= 6,63.

Ani vo vzťahu rozdielu telesnej hmotnosti medzi dievčatami a chlapcami nami sledovaného súboru sme nezistili štatisticky významné rozdiely, aj keď chlapci boli

v priemere ťažší o 0,8 kg ako dievčatá, ako to uvádza vo svojich meraniach aj Junger (2000), ktorý zistil priemernú hmotnosť detí 22,8kg a rozdiel medzi chlapcami a dievčatami o 0,3 kg v prospech chlapcov.
V porovnaní so zisteniami ďalších autorov (Lipková- Grunt, 1984; Nováková – Ševčíková, 1994) sa tiež preukazuje mierny nárast priemerných hodnôt telesnej hmotnosti potvrdzujúci názory o negatívnom prejave sekulárneho trendu v náraste telesnej hmotnosti u detí predškolského veku a zvyšujúceho sa rizika výskytu obezity už u detí tejto vekovej kategórie.

Obr.3 Telesná hmotnosť detí predškolského veku u dievčat a chlapcov



Zo zdravotného hľadiska sa považuje za veľmi dôležité sledovanie telesného rozvoja detí, telesnej výšky, telesnej váhy a indexu BMI, pri sledovaní čoraz väčšieho výskytu obezity už u detí predškolského veku a to aj vzhľadom na znižujúcu sa pohybovú stimuláciu vplyvom súčasného spôsobu života.

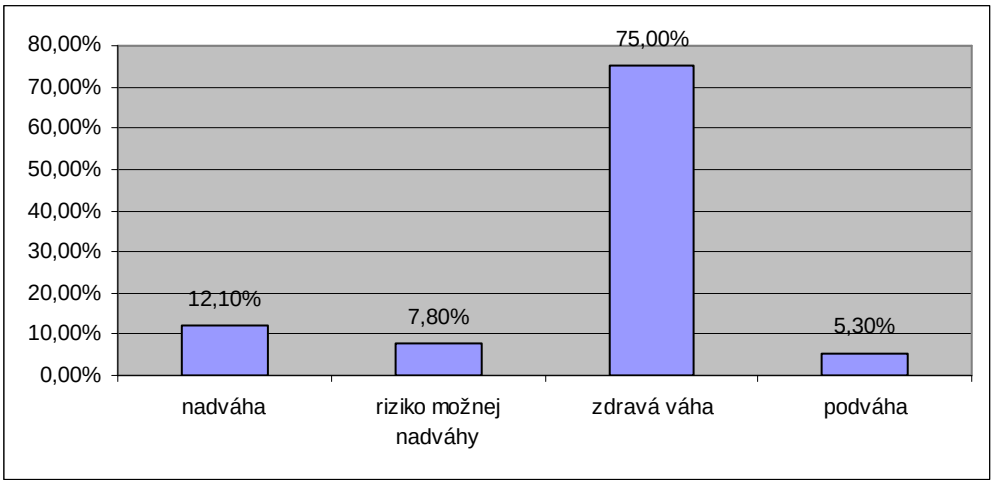
Tab.1 Porovnanie rozdielov v telesnej výške, hmotnosti a BMI chlapcov a dievčat

Meranie	Chlapci			Dievčatá			T-test
	x	n	s	x	n	s	
výška	121,97	65	5,17	121,85	67	5,25	0,896
hmotnosť	25,42	65	6,63	23,58	67	4,76	0,070
BMI	16,97	65	3,79	15,85	67	2,94	0,061

$p<0,05$*

Vo výskume sme využili normy a vypracované hodnoty indexu BMI pre detskú populáciu (Pietrobelli a kol., 1989; Hammer a kol., 1991), ktoré zohľadňujú telesný rast a somatický rozvoj detí rôzneho veku.
V nami sledovanom súbore detí predškolského veku sme zistili, že priemerná hodnota BMI predstavovala x= 16,4, s= 3,42; táto hodnota sa vzhľadom na vek detí nachádza v pásme detí so zdravou a primeranou telesnou hmotnosťou. U dievčat predstavoval priemerný BMI index x= 15,85, s= 2,94 a u chlapcov 16,97, s= 3,79. Pri porovnaní súborov dievčat a chlapcov nami sledovaných probandov sme nezistili štatisticky významné rozdiely.
Po prevedení získaných výsledkov na precentili sme zistili, že 99 detí (75%) nami sledovaného súboru má primeranú zdravú hmotnosť; BMI index naznačil výskyt podváhy u 7 detí (5,3%); na riziko možnej nadváhy a inklinovaniu k nej u 10 detí (7,6%) a čo je alarmujúce u 16 detí (12,1%) sa prejavil už v tomto veku výskyt obezity s možnými zdravotnými rizikami.

Obr.4 Rozdelenie detí do kategórií podľa ich indexu BMI



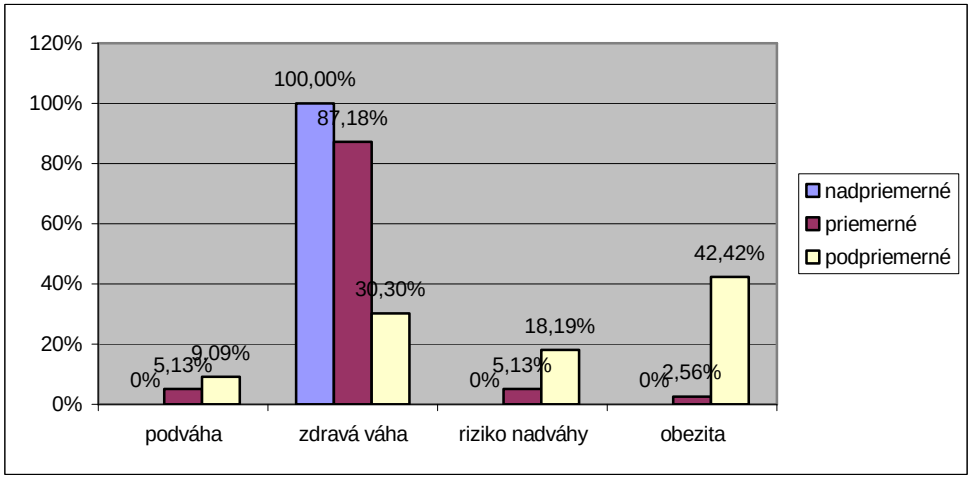
Naše zistenia na nami vybranom súbore detí predškolského veku potvrdil častejšie výskyt negatívneho javu obezity a zvýšenej nadváhy práve u detí s nízkou potrebou pohybovej aktivity, tak ako to dokazujú aj zistenia ďalších autorov: Goran a kol., 1999; Medeková – Zapletalová, 2006 a iných.

V skupine detí s nadpriemernou potrebou pohybovej aktivity n=21 sa BMI index všetkých probandov (100%) nachádzal v kategórii zdravá telesná hmotnosť.

V skupine detí s priemernou potrebou pohybovej aktivity n=78 bol BMI index u 68 detí (87,18%) v kategórii zdravá hmotnosť, 4 detí (5,13%) – podváha; 4 deti (5,13%) riziko nadváhy a 2 deti (2,56%) v kategórii výskytu obezity.

V skupine detí s nízkou potrebou pohybovej aktivity n=33 sa 10 detí (30,30%) zaradilo do kategórie zdravá hmotnosť; 3 deti (9,09%) – podváha; 6 detí (18,18%) – riziko nadváhy a 14 detí (42,43%) v kategórii výskytu obezity.

Obr.5 Rozdelenie detí s rôznou úrovňou potreby pohybovej aktivity do kategórií podľa ich BMI indexu



ZÁVER

Pri zisťovaní somatických ukazovateľov telesnej výšky, telesnej váhy a BMI sme pri porovnávaní chlapcov a dievčat nezistili štatisticky významné rozdiely, no v minimálnych rozdieloch boli chlapci vyšší a aj mali vyššiu hmotnosť. Nami získané údaje korešpondujú so zisteniami iných autorov a pri porovnaní s predchádzajúcimi meraniami v tejto vekovej skupine naznačujú prejavy sekulárneho trendu aj u detí predškolského veku. Z pohľadu somatických ukazovateľov sme zistili zvýšený výskyt rizika obezity a nadváhy hlavne v skupine detí s nízkou potrebou pohybovej aktivity, čo nás nabáda venovať zvýšenú pozornosť a starostlivosť pri cielenej orientácii na pohybové aktivity a zámernú pohybovú stimuláciu najmä u tejto rizikovej skupiny detí predškolského veku.

LITERATÚRA

1. BROĎÁNI, J.: (2005) Jednoskupinový postupný experiment a jeho štatistická analýza v Excely. In: Telesná výchova a šport na univerzitách v ponímaní študentov ako objektu edukácie. - Nitra : SPU, 2005. - ISBN 80-8069-602-0, s. 34-39.
2. GORAN, M. I. – REYNOLD, K. D. – LINQUIST, C. H. (1999) Role of physical activity in The prevention of obesity in children. Int. J. Obesity 23 ,1999, n.3., s. 18-33
3. HAMMER, L. D. a kol.: (1991) Standardized perentile curves of BMI for children and adolescent. American Journaj of Disease of Child., č. 145, s. 259 – 263.
4. JUNGER, J.: (2000) Telesný a pohybový rozvoj detí predškolského veku. Prešov 2000, 139s. ISBN 80-8068-003-5
5. KRASNIČANOVÁ, H. – ZEMKOVÁ, D.: (1991) Rúst a biologický věk. Čs. Pediat. 1991, č.12, s. 525-530.
6. LIPKOVÁ,V.-GRUNT,J.: (1984) Telesný vývoj detí a mládeže v na Slovensku. Čsl. Hygiena, 1984, č.6, s. 323-335.
7. MEDEKOVÁ, H. – ZAPLETALOVÁ, L. (2006) Vývinové zmeny somatických znakov detí z hľadiska pohybovej aktivity v rannom detstve. In: Vybrané aspekty pohybovej aktivity, Bratislava, 2006, FTVŠ, s. 88 – 93.
8. MIKLÁNKOVÁ, L. (2004) Stimuly sociální partocipace dětí mladšího školního věku. zbor. Ref. Z Medz. Konf. Sport a kvalita života, 2004, FsPS MU Brno, s. 61.
9. NOVÁKOVÁ,J.-ŠEVČÍKOVÁ,Ľ.: (1994) Zmeny somatometrických ukazovateľov slovenských detí a mládeže v r. 1991. In: Hygiena, 39, 1994, č.4, s. 208-230.
10. PAŘÍZKOVÁ, J. (1994) Účinek telesné výchovy na rúst a pohybový rozvoj u předškolních dětí. In: Sborník Díte- pohyb- rodina. Praha, 1994, ASPV, s. 19-23.
11. PIETROBELLI, A. a kol.:(1989) BMI as a measure of adiposity among children and adolescent. Journal of Pediatrics. č. 132, s. 204 – 210.
12. SALLIS, J. F. (1987) A commentary on children and fitness. A public health perspective. Res. Quart. Exerc. Sport, 1987, no. 58, s. 326-330.

SUMMARY

Identification of physical development of preschool children

Our research was aimed at contributing to the identification of physical development as body height, weight and BMI index of preschool children. The growth parameters obtained by measurements acknowledged a secular trend in physical development of children at present. The differences in gender do not have any significant influence upon their somatic

parameters. The BMI index differ according their physical activity after dividing children into three groups.

MOBBING, BOSSING VOČI TELOVÝCHOVNÝM PEDAGÓGOM

Jozef MIKO
Gymnázium Antona Prídavka, Sabinov, Slovensko

ABSTRAKT

Práca telovýchovného pedagóga je poslanie. Telocvikár má jedinečné postavenie medzi všetkými pedagógmi. Po tvrdej príprave každý z nás chce rozdávať z nepreberného balíka telovýchovných hodnôt. Rozdávať zdravie, radosť a nezmerné zážitky z plejády možných ľudských pohybov, umožňovať ľuďom plný osobný rozvoj a funkčnosť, pohybovú zdatnosť, výkonnosť, ... Nechceme nič iné, iba dobre vykonávať to, čo je naším hlbokým presvedčením, že je to dobro pre ľudí. Nie vždy je však sféra riadiacich pracovníkov – zväčša laikov, naklonená naším aktivitám a z pozície moci môže viac či menej, zámerne či nezámerne deštruovať našu prácu. Vtedy vzniká konflikt záujmov. V zahraničí tieto javy pomenovali ako mobbing, bossing, bullyng, šikan, ... a hoci tieto javy boli najprv zmapované vo vojenstve, asociálnych skupinách, našli si svoje miesto aj v školstve a aj v telesnej výchove. Boj proti týmto nekorektným praktikám a sociálno-patologickým javom dostali v zahraničí do legislatívy. Teraz sme na ťahu my.

Kľúčové slová: medziľudské vzťahy, nekorektné medziľudské vzťahy, sociálno-patologické javy, zneužívanie právomoci a autority, dehonestácia profesie telovýchovného pedagóga, mobbing, bossing, bullying, psychické týranie, deštrukcia práce a poslania telovýchovného pedagóga, neodborné zasahovanie do výkonu telovýchovnej profesie.

Key words: International relations, unfair human relationships, social-pathologic relationships, abuse of office, authority and power, degradation of P.E. teacher´s profession, mobbing, bossing, bullying, psychic torture, destruction of the work and mission of a P.E. teachers, non-professional interference with P.E. profession.

Motto 1. : „V džungli je množstvo stromov, ale každá vetvička si nájde svoj priestor, kde môže rásť.“

Z prednášky indického mysliteľa.

Motto 2. : Nadriadenosť u viacerých ľudí vyvoláva podvedomý pocit, že všetko, čo robia, robia lepšie a s väčším prehľadom než ich podriadení.

Svoj **„patent na správnosť“** odvodzujú z vyššieho postavenia a z väčšej zodpovednosti. To spôsobuje, že **vstupujú do rozhodovaní, ktoré im NEPRINÁLEŽIA. Nepripúšťajú si, že nemusia dostatočne detailne poznať všetky vstupné atribúty a že ich rozhodnutie môže byť vďaka menšej aktuálnej informovanosti chybné !**

Druhý veľmi závažný aspekt, ktorý nadriadení porušujú, keď vstupujú do rozhodovacieho procesu podriadeného, je ten, že využívajú (zneužívajú) svoje „mocenské nástroje“. **Zbavenie možnosti rozhodovať považujú mnohí podriadení za citeľné porušenie svojich právomocí,** čo u nich vyvoláva veľký nesúhlas. Rozhodnutie za

podriadeného potom niektorí jednotlivci chápu ako zníženie ich osobnej autority a môžu si ho vysvetľovať ako prejav nedôvery, podceňovania, „zhodenia“ apod.

Riadenie školy 2008

Motto 3. : „Z času na čas môžete naraziť na tyrana výnimočných schopností – jedného z tých, ktorí kontrole a ovládaniu iných ľudí zasvätili svoj život. Títo … v skutočnosti prekonávajú všetky rekordy v odpornosti. Nepoznajú žiadnu hranicu, len aby nad vami zvíťazili.“

Psychiater. X. Crement

Je mnoho škôl, ktoré si dôstojne plnia svoje poslanie a na pôdu ktorých je radosťou, cťou a povznesením ducha vstúpiť a tam zotrvávať. Ale bohužiaľ sú u nás aj školy, ktoré sa stali miestom desu, ťaživej a dusivej atmosféry, kde každodennou aktuálnou skúsenosťou mnohých pedagógov a témou dňa sú prácu a život strpčujúce, nekalé praktiky riadiacich pracovníkov. Títo sa vžili do roly predátorov a neštítia sa psychickým tlakom a psychickým týraním, nekompetentnými rozhodnutiami, … hraničiacimi so zneužívaním právomocí doslova deštruovať, deptať, gniaviť - profesiu, vzdelanie, poslanie, pedagogické majstrovstvo a životný zmysel telovýchovných pedagógov. Západné štáty dali týmto javom mená mobbing, bossing, bullying, … u nás známe pod pojmom šikana a psychické týranie. Niektoré z týchto štátov pokročili natoľko, že už majú platnú legislatívu, ktorou sa možno účinne brániť voči týmto sociálno-patologickým javom. (V ďalšom texte pod pojmom predátor sú myslení tí riadiaci pracovníci, ktorí súkromným mobbovaním, …(zatiaľ beztrestne) zneužívajú svoje štátom dané právomoci).

V civilizovanej demokratickej spoločnosti, kde múdra väčšina presadí a dotvorí pokojné demokratické podmienky a **kde sa dodržiavajú ľudské práva** a ctia zákony, od práv nenarodených detí, práv dieťaťa, **demokratických práv zaručovaných ústavou a zákonmi všetkým občanom danej spoločnosti !**, … až po práva napr. zvierat, si každá „ľudská vetvička“ nájde svoj životný priestor, kde môže slobodne rásť, zmysluplne naplniť svoj život univerzálnou existenciou a byť zároveň svojou prácou užitočným pre spoločnosť, ktorá mu zabezpečuje určitý komfort a v prípade potreby aj ochranu.

Je mnoho škôl, ktoré sa stali miestom, kde životný priestor sa zúžil iba pre určitý typ predátorov a im lojálnych. Ostatní buď opustili bojisko (kolegovia ktorí nezniesli neznesiteľné tlaky a radšej odišli ...), alebo iní, ktorí sa stiahli do úzadia, aby neupadli do nemilosti, alebo aby sa nestali neopatrnou lacnou korisťou.

Ostane však aj hŕstka tých, ktorí nie sú ochotní skloniť sa pred mocou, ktorá sa neprezentuje žiadnou kultúrou ducha, vyššími životnými ideálmi, ktorými by sa pokolenia absolventov mohli hrdiť a k ním hlásiť, ale ktorí sa uchýlili k takým praktikám realizácie moci, ktorá je nezlučiteľná s pravidlami hry v inštitúcii, ktorá má vychovávať výkvet „tvorivej dielne ducha“ – budúcu inteligenciu. Ostane aj hŕstka tých, ktorí napriek rafinovaným praktikám predátorov školy, po tom všetkom, čo si už museli v nej zažiť, prežiť a vytrpieť, ... sú ochotní a schopní bojovať ďalej. (Nie je to však nič príjemné, bojovať osamotene, proti nespravodlivej moci, ktorá svoju ľstivosť skrýva za falošnú autoritu a v skutočnosti je iba zneužívaním zákonnej moci !!!).

Školstvo je inštitúciou, ktorá nemá iba pripraviť človeka na budúcu profesiu, ani nemôže byť iba inštitúciou, ktorá má slovami predátorov „pripraviť študentov na maturitu“, ale slovami učiteľa národov J.Á. Komenského má byť najmä dielňou ľudskosti. Poznať tieto ľudské hodnoty, nikdy nebolo prioritným obsahom vzdelania napr. matematikov, fyzikov, inžinierov, ... teda vzdelania ktorým sa tak hrdia naši predátori, ale

vždy to bolo najmä náplňou vzdelávania humanitných vzdelávacích, výchovných a sebavýchovných programov. Človek, ktorý sa existenciálne nezaujímal o tieto pre školstvo prioritné životné hodnoty a pokiaľ ich desaťročia v živote prehliadal, pretože sa hnal za napr. hodnotami, materiálnymi, živočíšnymi, a osobnými mocenskými ambíciami, ... , ktoré mu spĺňali vidinu jeho vysnívaného sveta, nemôže ani vyššie životné hodnoty vidieť, tobôž nie ich realizovať v živote žiaka, pokiaľ ich nerealizoval v sebe. Ak aj ich pod vplyvom vonkajších inšpirácií kdesi narýchlo vyčíta, aby ich potom ako dobre zaznejúce frázy prečítal v nejakej slávnostnej reči, nemôže ani vedieť o čom hovorí. Znie to tak hlucho, ako keď vám slepý vykladá o farbách a vy sa naňho dívate a 100 percentne viete, že ten tvor farby v živote ani nevidel. O tom, ako sa tieto hodnoty realizujú v živote človeka nemôžu mať ani tušenie a nemôže si ich vážiť a ctiť a nemôže ich ani vidieť u druhého a vôbec už nie uznať a oceniť!

A tu pramení primárny deficit, handicap a slabina mnohých riadiacich pracovníkov mnohých škôl. Všetci vedia, že to čo zaznie ako slávnostný príhovor napr. na deň učiteľov je iba prázdne a falošné klišé, pretože to čo zaznie ako slávnostné slovo, všetci vedia, že v praxi sa doslova a do písmena v práci s ľuďmi realizuje na škole presný opak každého tohto slova!

K ofenzívnemu kroku sa mnohí mnohokrát po nespočetných dňoch, plných nespravodlivého a zbytočného stresu podujímajú. Ako psychohygiena sa napíše pár zúfalých slov, s rozhodnutím, že sa už konečne použijú na nejaký rázny krok a ukončí sa toto zbytočné psychické týranie, ale vždy svitne nový deň a človek odpustí, zabudne a v pokore sa vloží do plnenia svojich každodenných pracovných povinností. Ale z druhej strany perpetum mobile negatívnych praktík nikdy neprestáva. A v teórii boja proti týmto patologickým javom sa našla rada : „ak sa nepostavíte na odpor, nie je dôvod so šikanskými praktikami prestať!!!“.

A preto **po rokoch trúbenia na ústup, zatrúbi sa do boja!** Dlho sme mlčali, ustupovali, trápili sa a nič sa nezmenilo. A tak štúdiom týchto sociálno-patologických javov a nikdy nekončiacim psychoterorom a nátlakom, človek zosilnel. Občasné zrážky však neviedli k riešeniu našich problémov, iba viac zjemnili a zahmlili metódy psychoteroru predátora a stali sa rafinovanejšími a skrytým zámerom ešte viac nebadateľnými a neviditeľnými pre okolie (Plne ich vnímala a a neskutočne bolestne prežíva iba vyhliadnutá a chladnokrvne vytipovaná obeť, odsúdená na odstrel!). Samozrejme vždy je to skryté za nejaký „posvätný objektívny zámer školy“!, čo ich robí ešte obludnejšími. To, čo sa prezentovalo ako objektívna požiadavka, vždy nieslo nejaké posolstvo subjektívnej, osobnostne pokrivenej motivácie. Navonok akože spoločensky prijateľná a akceptovateľná požiadavka, ale v skutočnosti posolstvo nezrelej osobnosti a deštrukčného zámeru, zacieleného cynickým výberom na konkrétnu osobu s cieľom vyvíjať na ňu nenormálne, sústavné a dlhodobé tlaky, aby skolabovala, alebo sa vypratala z bojiska. (Pri čom škola by nemala byť bojiskom, ale miestom vzájomne sa obohacujúcich a rozvíjajúcich diskusií, kooperácie, a spolupráce na našom vznešenom nie povolaní, ale poslaní!).

Väčšina akože tzv. „ústretových“ návrhov a výrokov predátorov voči nám a našej práci, boli a sú z profesionálneho hľadiska iba pokyny insitné, z hľadiska korektnosti ponižujúce a dehonestujúce naše vzdelanie a celoživotné úsilie a z hľadiska profesionálnej cti a hrdosti pre nás neprijateľné. Vždy nám boli vnucované nedôstojné pravidlá hry, v ktorej hlavné roly hrali „vyvolení, prisluhovači a tí, ktorí sa neštítili byť in“ a nám telocvikárom bola nanucovaná rola krovia, akýchsi nadbytočných kulís, ktoré po hlavnom

dejstve je potrebné vyhodiť a na smetisku spáliť. Nikdy nám nebol priznaný status rovnosti, kolegiality, partnerstva a spoluúčasti. Nikdy nám nebolo „dovolené“ vybudovať si pozíciu odborníkov, ktorí v mnohom by mohli byť osobným príkladom a môžu byť vzorom pre študentov, alebo kolegov. Nikdy tu neplatilo merítko rovnosti nášho vzdelania. Vždy sa nám naznačovala a nanucovala rola nadbytočného, ba až zbytočného a nežiadúceho elementu. Pred zákonom by sme si mali byť všetci rovní, ale v skutočnosti naše postavenie je nedôstojné, hoci naše vzdelanie je v mnohom širokspektrálnejšie (počnúc vedami medicínskymi, pedagogickými, sociálnymi, psychologickými, telovýchovnými a trénerskými, zdravotnými, metodickými, … zahrňujúcimi nielen teoretické vedomosti, ale aj praktické skúsenosti, upotrebiteľné v celoživotných hodnotných aktivitách každého človeka …), ako vzdelanie u iných špeciálnych odborov iných pedagógov. Naše menejcenné postavenie bolo a je bezostišne vštepované mladším kolegom, ktorí sú vedením školy manipulovaní, „vychovávaní“ a uplácaní (v skutočnosti charakterovo krivení), aby prijali opovržlivé postoje voči nám, čo by sa mohlo a malo zúročiť napríklad pri prečíslení koalície pri nasledujúcich konkurzoch na miesto riaditeľa školy ! Pred mladými kolegami sa verejne hovorí o tom, že telocvikári svojimi aktivitami iba zbytočne odčerpávajú finančné prostriedky školy, ktoré akoby samozrejme mali tiecť do rúk a vreciek ostatných „dôležitejších“ vyučujúcich! Je to nebezpečná hra s ohňom, v rukách neférových riadiacich podpaľačov !!! Opovržlivé vystupovanie voči nám na verejných fórach, ako sú napr. pedagogické rady, vysiela jasný signál mladším kolegom, s kým je neradno sa stýkať, kto je tu nežiaduci a akčnou výstrahou všetkým ostatným, že veľmi rýchlo môžu skončiť podobne v nemilosrdnej nemilosti ! (Takže mladší kolegovia pri stretnutí na chodbách školy prechádzajú popri nás so sklonenými hlavami a hoci sú to zväčša naši bývalí žiaci, ktorí prekypovali vitalitou pozitívnych a srdečných životných vzťahov aj voči nám, teraz po takejto masáži a manipulácii riaditeľstvom školy, takmer nám ani neodzdravia ?!!! Tiež aj niektorí starší kolegovia si nechcú páliť prsty a radšej sa otočia chrbtom). A tak telocvikári, ktorí sú na väčšine škôl „soľou zeme“ a stmeľujú kolektívy, situačným humorom odľahčujú napätú atmosféru školy, rozvíjajú priateľstvá a férovosť, tu sú v role disidentov (zatiaľ chvalabohu ešte nie kotolníkov – hoci to niekedy vyzerá už je to na spadnutie) a zrejme sa majú aktivizovať až v nasledujúcich „prezidenských voľbách“?!

Je tu apriórne zakotvené niekedy aj umelo živené podceňovanie telovýchovnej profesie. Pričom títo pseudohodnotitelia iba dávajú navonok svoju úbohú neznalosť fenoménu, neznalosť seba v oblasti telesnej kultúry, …

A keď sa aj niekedy zazdalo, že sa blýska na lepšie časy a na vzťahy zavanul závan srdečnosti a ústretovosti, vždy to bola iba vypočítavosť, chladná kalkulácia, mimikry korektnosti, ale v skutočnosti sa iba trpezlivo čakalo, číhalo a striehlo na nejakú chybičku, po ktorej nasledovalo jedovaté hryznutie. Vždy sa ale ukázalo že chybička bola malá a uhryznutie bolo predčasné a iba prezradilo skutočné zámery protivníka (Používam výraz protivník, pretože k spolupráci, kooperácii a koncepčnej práci školy sme nikdy neboli vyzvaní a ani prizvaní !!!).

Podrobnejšie informácie o týchto sociálno-patologických javoch si možno prečítať v ďalších dvoch, tieto negatívne javy podrobnejšie analyzujúcich článkoch autora tohto príspevku na www.workrelations.eu, slovenská vlajka, pod heslom články. Tiež na www.jozefmiko.sk, + sociálno-patologické javy.

Resumé: Mobbing, bossing voči telovýchovným pedagógom.
Príspevok je výzvou k aktívnemu boju proti nekorektným vzťahom na pracoviskách. Je výzvou k tvorbe legislatívy, ktorá umožní riešenie a transformáciu týchto negatívnych javov.

ABSTRACT

The job of a physical education (P.E.) teacher is a mission. The P.E. teacher has a unique position among all the teachers. After hard work of study and preparation each of us wants to ladle out something from a galaxy of P.E. values. To ladle out health, joy and plenty of experiences of quantum of human movements, to enable people full development of their personality and their functions, their kinetic ability, efficiency. We want nothing, only to perform what is our deep and strong belief that it is good for people. Unfortunately, the management staff – mostly nonspecialist, are not in favour of our activities, and from the position of strength and power they can more or less destroy our work, intentionally or unwittingly. And at that moment there is a conflict of interests. These phenomena are called mobbing, bossing, bullying and chicane abroad, ... and although these phenomena were at first described in army and asocial groups, they appeared also at schools, including P.E. lessons . The fight against those unfair practices and social-pathologic phenomena have been implemented into legislation in many foreign countries. And now it is our turn.

Summary : Mobbing and bossing towards physical education teachers.
The article is the appeal for active fight against the unfair ralationships at places of work. It is the appeal for creation of the legislation which enables the solution and transformation of the negative phenomena mentioned above.

Viac informácií na www.jozefmiko.sk

Kontakty :

PaedDr. Jozef M I K O
Gymnázium Antona Prídavka v Sabinove
INTEGRÁLNA AKADÉMIA
tel. : 00421/51/452 2644
mob. : 0905 372 776
e-mail: miko.akademia@post.sk
web: www.jozefmiko.sk
08301 Sabinov, Štúrova 6
S L O V A K I A

POSILNIŤ STATUS TELOVÝCHOVNÉHO PEDAGÓGA

Jozef MIKO
Gymnázium Antona Prídavka, Sabinov,Slovensko

A B S T R A K T

Vzdelanie telovýchovného pedagóga je interdisciplinárne a úžasne široké. Telocvikár stelesňuje v podstate „polyhistora“ telovýchovných disciplín a vied o človeku. Potrebuje obrovskú všestrannosť teoretickú i praktickú. Byť špičkovým odborníkom, znamená státisíce hodín štúdia, analýz, informačného žonglovania a osobných praktických výcvikových skúseností!

A B S T R A C T

The physical training (P.T.) teacher´s education is cross-disciplinary and amazingly wide and large. A P.T. teacher embodies basically “ a wise man“ educated in lots of P.T. disciplines as well as in human science. He needs to be an immensely all-around person, theoretically and practictically as well. Being a top expert requires hundreds of thousands of hours of study, analyses, information jugglery and personal practical training experience!

Kľúčové slová : status telovýchovného pedagóga, vzdelanie telovýchovného pedagóga, polyhistor telovýchovných disciplín a vied o človeku , riziká telovýchovnej profesie, úrazovost, právne aspekty telovýchovnej profesie, kumulované zranenia, fyzická opotrebovanosť tv pedagóga.

Key words : Status of a P.E. teacher, education of a P.E. teacher, risks of P.E. a peofession, accident rate, legal aspects of a P.E. profession, accumulated injuries, physical stabbiness of a P.E. teacher.

Nedoceňovaná práca telovýchovných pedagógov.

Ako zvýšiť status telovýchovného pedagóga v povedomí školy i verejnosti.
Telovýchovná osveta na školách je počnúc riaditeľom školy, cez kolegov až po žiakov, trestuhodne zanedbávaná.

Rozvoj športu vo svete ako prestížneho fenoménu medzi národmi, veda a výskum, nezmerné praktické skúsenosti, umožnili obrovské napredovanie a rozvoj informácií v tejto oblasti. Je to prestížna oblasť medzi národmi, takže v oblasti kvalitných informácií sa vedie v oblasti najnovších informácií utajovanie, športová špionáž, pretože každý chce hrať prím. Mašinéria priemyslu rozvinula pre podmienky športu neskutočné technológie. Po vojenstve, priemysle, finančníctve, ... snáď žiaden fenomén nezaznamenal taký prudký rozvoj informácií, ... Na špičke už nestačí jeden človek, vždy sa jedná o tímovú prácu špičkových odborníkov. Jeden špičkový športovec, má trénera, technický štáb, lekára, psychológa, regeneračného pracovníka a niektorí aj ďalšie tímy špecializovaných odborníkov, ...

TEORETICKÉ A PRAKTICKÉ VZDELANIE TELOVÝCHOVNÉHO PEDAGÓGA

Vzdelanie telovýchovného pedagóga je interdisciplinárne a úžasne široké. Telocvikár stelesňuje v podstate „polyhistora“ telovýchovných disciplín a vied o človeku. Potrebuje obrovskú všestrannosť teoretickú i praktickú. Byť špičkovým odborníkom, znamená státisíce hodín štúdia, analýz, informačného žonglovania a osobných praktických výcvikových skúseností !

Telovýchovný pedagóg má absolvované prísne skúšky Z MEDICÍNSKYCH DISCIPLÍN – Anatómia, Funkčná anatómia, Anatómia športu, Fyziológia, Fyziológia športu, Fyziológia jednotlivých športových disciplín, .. Biochémia, Biochémia športu, ... Biológia, Biológia dieťaťa, ... Hygiena, Hygiena športu, Základy prvej pomoci, Zdravotná telesná výchova (nemáme kvalifikáciu na Liečebnú telesnú výchovu), ... PEDAGOGICKÝCH DISCIPLÍN – Všeobecná pedagogika, Špeciálne pedagogiky, Didaktika športov, ... z PSYCHOLOGICKÝCH DISCIPLÍN - Všeobecná psychológia, Vývinová psychológia, Sociálna psychológia, Pedagogická psychológia, Psychológia športu, ... SOCIOLÓGIA, sociológia športu, ZÁKLADY KINEZIOLÓGIE, BIOMECHANIKA ŠPORTU – teda aplikácia fyziky v športe, Biomechanika jednotlivých športových disciplín, ... ŠPECIALIZOVANÉ DIDAKTIKY - Didaktika športu, Didaktika telesnej výchovy, Didaktika zdravotnej telesnej výchovy, Špeciálne didaktiky jednotlivých športov, z ktorých sa robia štátnice, ... ŠPORTOVÝ TRÉNING, FILOZOFICKÉ DISCIPLÍNY, ... a ŠPECIÁLNE TELOVÝCHOVNÉ DISCIPLÍNY – Teória telesnej kultúry, Teória telesnej výchovy, Teória športu, Pohybová rekreácia, Dejiny telesnej kultúry, TURISTIKY – pešia, vodná, vysokohorská, cykloturistika, lyžiarska turistika ... ÚPOLY, BOJOVÉ ŠPORTY, BOJOVÉ UMENIA – karate, džudo, aikido, zápasenie, šerm, ... SEBAOBRANA, LYŽOVANIE ALPSKÉ, LYŽOVANIE BEŽECKÉ, PLÁVANIE A ZÁCHRANA TOPIACICH, POSKYTOVANIE PRVEJ POMOCI, TRAUMATOLÓGIA, KORČUĽOVANIE, ŠPORTOVÉ HRY – volejbal, basketbal, futbal, hádzaná, hokej, ... TANCE a ĽUDOVÉ TANCE, GYMNASTIKA – športová gymnastika, moderná gymnastika, akrobacia, športová akrobacia, trambulíny, hrazda, bradlá, kruhy, kôň, kladina, rytmická gymnastika, ... AÉROBNÉ DISCIPLÍNY - aerobik, kalanetika, fitnes, ... ATLETICKÉ DISCIPLÍNY – behy, skoky, hody a vrh, KONDIČNÉ DISCIPLÍNY – kulturistika, kondičné tréningy, ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ – silové tréningy, rozvoj obratnosti, rozvoj vytrvalostných schopností, rozvoj ohybnosti, rozvoj rýchlostných schopností, ... JOGA, STREČING, TEÓRIA TELESNÝCH CVIČENÍ, NÁZVOSLOVIE TELESNÝCH CVIČENÍ, TERMINOLÓGIA TC, REHABILITÁCIA, ANTROPOMOTORIKA, ŠPORTOVÝ TRÉNING, ŠPORTOVÝ TRÉNING MLÁDEŽE, HYGIENA, ŠPORTOVÝ MANAGEMENT, DIAGNOSTIKA ŠPORTOVEJ VÝKONNOSTI, NETRADIČNÉ ŠPORTY, HRY, VEDA a VÝSKUM V ŠPORTE, TELESNEJ VÝCHOVE, ZDRAVOTNEJ TELESNEJ VÝCHOVE, ... ŠTATISTICKÉ METÓDY, PRÁVNE DISCIPLÍNY V ŠPORTE A TELESNEJ VÝCHOVE, PÓDIOVÉ VYSTÚPENIA a predtým aj SPARTAKIÁDY, PORADOVÁ PRÍPRAVA, NEGATÍVNE VPLYVY – DOPING, DROGY, ... VÝŽIVA V JEDNOTLIVÝCH DRUHOCH ŠPORTOCH, VITAMINIZÁCIA A MINERALIZÁCIA, PITNÉ REŽIMY V ŠPORTOCH, ... TECHNOLÓGIA TELOVÝCHOVNÝCH ZARIADENÍ, športoviská, areály, ihriská nové náradie, náčinie, nové špeciálne pomôcky, ... DIDAKTICKÁ TECHNIKA V TELESNEJ VÝCHOVE A ŠPORTE, POČÍTAČOVÁ TECHNIKA V TELESNEJ VÝCHOVE A ŠPORTE, ... ŠPORTOVÁ ŠPECIALIZÁCIA – pričom rôzne špecializácie majú svoje špeciálne ďalšie disciplíny, ... PSYCHOLÓGIA

ODOLNOSTI, ... REGENERÁCIA ŠPORTOVCA, ... a pritom v každej z týchto disciplín informačná inovácia napreduje veľmi rýchlo a pre vzdelanie „telocvikára“ pribúdajú ďalšie nové disciplíny !!! Pri tom všetkom aj vekové anatomicko-fyziologické a tréningové odlišnosti mužov, žien detí, ... Každý telovýchovný pedagóg musí mať zároveň aj vytvorený systém osobných výcvikových programov, ktoré sa majú tiahnuť celým jeho životom t. j. – celoživotné sebavzdelávanie, sebazdokonaľovanie, celoživotný tréning. Telovýchovný pedagóg musí byť osobným vzorom. A pokiaľ chce žiakov zaujať a udržať ich záujem, musí celoživotne na sebe tvrdo pracovať. A tu pristupuje faktor vyššieho opotrebovávania, úrazov, nedoliečených úrazov, obnovy starých zranení, ... ktoré ho často potom vyradzujú z osobných tréningových procesov a keď chce byť stále dobrý, musí vždy s premáhaním seba, nechuťou, až odporom vždy odznova začínať a začínať ... !

O týchto skutočnostiach riaditelia škôl a ich zástupcovia a taktiež kolegovia pedagógovia nevedia nič, alebo žalostne a tragicky málo, nechcú nič počuť ani vidieť a ani vedieť. Je to však v prvom rade ich vizitka a signál odborníkovi, že v tomto sa absolútne nevzdelávajú !!! (Ich nezáujem o vlastné telo, vlastnú telesnú kultúru, vlastnú kondíciu a pracovnú výkonnosť, a vlastné sebapoznanie v oblasti telesnej – teda v tejto oblasti nerozumejú sami sebe, o vlastné zdravie – za ktoré budú za chvíľu zdravotníctvu tvrdo platiť, pretože trestuhodne zanedbávajú vlastnú zdravotnú prevenciu). Podceňujú telocvikárov, diskriminujú, chcú telesnú výchovu zatlačiť do úzadia, vytlačiť ju z arény kdesi na okraj, na periférium pedagogického diania, neuvedomujú si jej význam, zmysel, poslanie, význam ani pre vlastné zdravie, ani pre zdravie svojich detí a zdravý vývoj mládeže, ... netvoria podmienky pre telesnú výchovu, neradia sa s odborníkmi, nepýtajú sa čo je potrebné, neprijímajú dobrú radu, ... NEKOMUNIKUJÚ, NEKOOPERUJÚ, NESPOLUPRACUJÚ, ROBIA ZLÉ ROZHODNUTIA, ZLE ANTICIPUJÚ, NESPRÁVNE VYHODNOCUJÚ, NEVHODNE A RUŠIVO DO PROCESU VSTUPUJÚ, ... VYCHÁDZAJÚ Z VLASTNÝCH PREDSUDKOV, NEVZDELÁVAJÚ SA V TEJTO OBLASTI, NEDAJÚ SI PORADIŤ, ROZBÍJAJÚ DOBRÉ TRADÍCIE, ... PORUŠUJÚ LEGISLATÍVU, ... NETVORIA PODMIENKY PRE TV, STRPČUJÚ ŽIVOT TELOCVIKÁROM, ... !!!!!

Ovšem riadiaci pracovníci škôl a drvivá väčšina kolegov - pedagógov si zrejme myslí, že naše vzdelanie, to bolo iba akési naháňanie sa za loptou, ... a že my ak sme fyzicky dobrí, máme to akosi zadarmo dedične, ... Ale nie. My sme sa museli na našu pozíciu tvrdo vypracovať. Desaťtisíce hodín štúdia a tvrdo odtrénovaných hodín, na všestranné rozvinutie talentu, harmonický rozvoj osobnosti, ... Ak človek s takýmto vzdelaním „iba hodí loptu deťom“- (laik vidí iba túto vonkajšiu stránku javu a nemá vzdelanie na to, aby videl vnútorné cieľové hodnoty a súvislosti), tak vie prečo to urobil – <u>profesionál totiž skrz svoje vzdelanie a osobné skúsenosti na rozdiel od amatéra</u> <u>vie, čo sa deje vo vnútri organizmu !!!</u>, vie k akým kvalitatívnym premenám dochádza v tomto mladom organizme z hľadiská biochemického, fyziologického, anatomického, z hľadiska psychologického, sociologického, z aspektu pedagogického, k akému trebárs dlhodobému cieľu túto svoju činnosť smeruje, alebo k akým aktuálnym zámerom adaptačným či kompenzačným túto činnosť riadi ... Ak zastupuje na hodine TV netelocvikár, tak akože „urobí to isté“ – teda hodí deťom loptu ... a vzápätí sa cíti navrch nad situáciou a celé to lacno podcení. Táto vaša práca, to je nič, ale čo tá naša, neviete si ani predstaviť, čo my všetko musíme ... (a opravovať písomky, ... ?!), ... Kedysi sme vo filozofii sme študovali pojmy podstata a jav (v súčasnej filozofickej terminológii vyjadrené pojmami prípadok a bytnosť). Jav (prípadkové vlastnosti) je to čo vidíme prostredníctvom

zmyslov. Ale podstata (bytnosť) je to, čo tvorí vnútornú štruktúru javu, a to aj v jeho premenách a do čoho môžeme preniknúť jedine odborne školeným rozumom. Teda to, čo je zmyslami nepostrehnuteľné. To, čo vidí odborník skrze svoje vzdelanie a rozum. To čo môže odhaliť iba vzdelávanie sa a abstrakcia. Aké vnútorné procesy nastávajú a aké vnútorné premeny sa dejú. Zmeny anatomické, fyziologické, biochemické, biomechanické, energetické, orgánové, tkanivové i bunkové, psychické zmeny, zmeny v CNS i periférnom nervovom systéme, humorálne zmeny pri najrozmanitejších telovýchovných procesoch rôznych vekových skupín a pohlavia, aké tréningové mechanizmy sa aktivujú a to špeciálne pri ktorých aktivitách, rôzne formy športového tréningu, adaptačné mechanizmy, druhy zaťažení, tréningové podnety, ich potrebný objem aj intenzita, zotavovacie procesy, ... Do tejto sebatransformačnej alchýmie, je možné preniknúť iba hlbokým interdisciplinárnym štúdiom a preveriť ako to funguje v praxi, možno iba dlhodobou osobnou tréningovou skúsenosťou. Možno o niektorých týchto aktivitách vyučujúci teoretických predmetov ako teoretici vedia, ale ako to premeniť na každodennú osobnú, alebo žiacku tréningovú prax ? On to trebárs tiež vie, ale vie to iba ako vedomosť, poznatok vedy, teda verbálnu informáciu a tu jeho osobná skúsenosť končí. Ale telovýchovný pedagóg tu ešte iba začína. S touto informáciou, ktorú si musel najprv tiež osvojiť ako vedomosť, ale potom sa s ňou musel naučiť tvrdo pracovať v praxi, často roky až desaťročia. Napr. Krebsov cyklus – ovláda ho chemik v biochémii, ale jeho realizácia v aplikačnej tréningovej praxi, môže na roky zamestnať špičkového odborníka ... alebo rozvoj vytrvalostných schopností – teda využívanie všetkých energetických mechanizmov organizmu, plus funkčná fyziológia všetkých orgánových systémov, to môže byť celoživotná náplň štúdia vysokoškolského odborníka, ...

Mnohí riadiaci pracovníci škôl nesprávne vyhodnocujú a nedoceňujú potrebu telesnej výchovy – pre normálny, zdravý, morfologický, funkčný a psychický rozvoj zverenej mládeže, ... Postavenie telesnej výchovy na školách, dôležitosť v systéme prípravy na život, pre reálny normálny život a zdravý životný štýl, pre rozvoj vôle a schopnosti prekonávať životné prekážky a riešiť náročné životné situácie. Z týchto počiatočných predsudkov, vznikajú nesprávne rozhodnutia, nesprávne anticipácie, nesprávne hodnotenie a ohodnocovanie, oceňovanie a uznanie, tvorba širokospektrálnych podmienok pre minimálny alebo aspoň optimálny telovýchovný proces pre všetkých ...

RIZIKO, ÚRAZOVOSŤ A PRÁVNE ASPEKTY V TELOVÝCHOVNOM PROCESE.

Nedostatočne hodnoteným býva aj rizikovosť profesie telovýchovného pedagóga. Žiaden iný vyučovací predmet sa nemôže v tejto sfére rovnať telesnej a športovej výchove. Tvrdenie iných pedagógov, že aj ich predmet je rizikový, je neporovnateľné. Napr. aj vyučujúci chémie, ktorý tvrdí, že robí s výbušninami, tak s nimi robí raz alebo dvakrát za štúdium študenta. Ale situácia telovýchovného pedagóga je riziková vždy a všade, na každej vyučovacej hodine, pri preberaní každého učiva, za každých okolností. Každá telovýchovná disciplína je riziková aj mnohorakým iným spôsobom. Riziko ho sprevádza na každej vyučovacej hodine a pri každom učive a to aj pri tom najnevinnejšom sa môže vyskytnúť iný typ úrazu. Úrazy a mnohé nové mimoriadne situácie nám stále dokazujú, že legislatíva je vždy o krok pozadu pred novými nečakanými a možnými situáciami a môže zaskočiť aj kvalitne vzdelaného a skúseného telovýchovného pedagóga. Nedostatočne uvedomeným je problém rizikovosti telovýchovného procesu v neprebernom množstve variability telovýchovných prostriedkov, foriem, postupov,

zariadení, používaného náradia a náčinia, výzbroje a výstroje, terénov, klimatických faktorov a náhlej premenlivosti počasia, subjektívnych i objektívnych faktorov, ktoré môžu byť anticipovanými i nepredvídateľnými, či nepredvídanými faktormi, explicitnými aj implicitnými podmienkami, akútnymi i chronickými činiteľmi, ...

Snahou všetkých účastníkov je maximálna anticipácia možných rušivých vstupov a z toho implicitne i explicitne plynúca prevencia. Napriek tomu vznik úrazov a mimoriadnych udalostí nemožno vylúčiť. V dnešnej dobe otvorených dverí Európy a cestovania a realizácie výukových foriem telesnej a športovej výchovy, exkurzií a rôznych výmenných pobytov, je možné sa stretnúť so všetkými formami mimoriadnych udalostí zavinených prírodou a človekom. Dnes je nutné predvídať aj také exotické komplikácie ako sú trebárs – lavíny, rozmanitá búrková činnosť a blesky v letnom období, tsunami, zemetrasenia, sopky a vulkány, stretnutia so zvieratami, ale aj rôznymi prenášačmi u nás bežných aj atypických onemocnení, ... Rôzne formy rizika predstavujú aj rôzne presuny a všetky spôsoby dopravy a to aj v okolí školy, doma i v zahraničí.

Na túto kapitolu pristupuje právna zodpovednosť subjektov realizácie telovýchovného procesu. Tu je telovýchovný pedagóg vždy na ostrej hrane slobody a kriminálu. Je potrebné poznamenať, že právna príprava telovýchovných pedagógov je minimálna a v žiadnom prípade nie je dostačujúca. Tu je potrebné individuálne štúdium TV pedagóga, jeho špecifická príprava, jeho skúsenosti, intuícia a ostražitosť, byť pri jednom žiakovi, ale zároveň vnímať aj všetkých ostatných. Časom a skúsenosťou sa u telocvikára vyvinie určitý druh bdelosti, ostražitosti, predvídavosti, ... a schopnosti byť „všade“. Tento praxou získaný fenomén je neprenosný, takže v tomto nikdy TV pedagóga nemôže zastúpiť zastupujúci neprofesionál, suplujúci kolega alebo pomocný pedagogický dozor ! Áno, môže sa u neho učiť a nechať si poradiť. Tam, kde iný učiteľ NEVIDÍ NIČ alebo snáď niečo neurčitého, môže skúsený pedagóg explicitne formulovať desiatky ohrození. Napríklad zmeny počasia v horách skúsený subjekt vidí ešte „za pohody“, kdežto neskúsený to zbadá až keď ho víchrica zráža k zemi ... Je zarážajúca naivita, ale pri tom obrovské sebavedomie pedagógov – netelocvikárov, ktorí suverénne berú žiakov napr. na školských výletoch aj na vysokohorské túry, pri čom nemajú absolútne minimálne poňatie o vedení túry, subjektívnom a objektívnom nebezpečenstve hôr a to ani v letnom, ani v zimnom období. Taktiež nemajú seriózne informácie a osobnú skúsenosť o objektívnom zaťažení, ktorým môžu žiakov zaťažiť.

Žiaden TV pedagóg napriek tomu, že toho vie v tejto oblasti omnoho viac oproti inému pedagógovi, nemožno povedať, že je s problematikou absolútne globálne a do detailov oboznámený. Vždy musí problematiku študovať, získavať nové poznatky a skúsenosti a nikdy sa nehanbiť za nejakú neznalosť a poradiť sa so skúsenejším, napr. pracovníkom Horskej služby, chatárom, ... a ich „jemné“ doporučenia a náznaky brať nie ako polemiku, z ktorej majú vystúpiť ako víťazi, ale ako kategorický rozkaz. K tomu pristupuje právna neznalosť, niekedy až hraničiaca s právnym analfabetizmom netelocvikárov (bohužiaľ niekedy aj telocvikárov). Dá sa povedať, že aj žiaden telovýchovný pedagóg, nikdy nebol do dôsledkov právne poučený o všetkých svojich aktivitách, ktoré bude vykonávať so žiakmi pri svojej činnosti. Vždy musí dané podmienky študovať, kontrolovať a na každý nový typ akcie sa vždy nanovo pripraviť. Takisto poistenie pri rôznych formách poistenia nie je vždy jednoznačné a neexistuje jednoznačné doporučenie ako si v tejto oblasti počínať.

ZRANENIA A FYZICKÁ OPOTREBOVANOSŤ TV PEDAGÓGA.

Je to kapitola, ktorá sa nevyhne žiadnemu TV pedagógovi. Každý si na vlastnom organizme odskúša nespočet úrazov a určitú opotrebovanosť organizmu dôsledku neustáleho zaťažovania, preťažovania, traumy a mikrotraumy, expozície všetkých klimatických vplyvov. Pri šírke profesie ktorú zastáva, jeho telo po nespočetných zdokonaľovacích tréningoch a cvičeniach, po čase začne vypovedať poslušnosť. Zatiaľ čo telo ostatných pedagógov je týmito vplyvmi nedotknuté, telocvikár sa ocitá v najrozmanitejších zdravotných problémoch. Bez nároku odísť skôr do dôchodku, bez nároku na kúpeľnú liečbu, alebo rehabilitáciu, bez nároku na špeciálnu terapiu. Mal som možnosť poznať dôchodkový vek, svojich bývalých učiteľov telesnej výchovy, ktorí sa plne a bez výhrad, obetavo, celoživotne rozdávali všetkým svojím žiakom. Z nich jeden skončil s odrezanými nohami na invalidnom vozíku, druhý o barlách s vyoperovanou časťou pľúc a reumatickými problémami (dlhoročné vyučovanie vo vlhkej, chladnej a plesnivej telocvični) a tretí, ktorý sa ledva presúva na bicykli, pretože peši by to asi nezvládal. Skvelá perspektíva, čo ? Bez spoločenského uznania, zabudnutí, zatrpknutí, bez pomocnej ruky ...
A o finančnom ohodnotení ani nehovoriac.

Mnohí telocvikári nemajú na škole žiadúci status, ale nie preto, žeby neboli kvalitnou osobnosťou, alebo skutočnými odborníkmi, ale preto, že **ich postavenie sa z rôznych subjektívnych dôvodov zámerne hrubo znižuje**! Nemajú potom ani medzi kolegami žiadnu úctu, žiadne uznanie, žiadne postavenie, žiadne ocenenie finančné a ani morálne, sú iba trpení, telesn**á** výchova je zbytočný luxus, zbytočný vyučovací predmet, ktorý iba narušuje vyučovací proces ostatných vyučovacích predmetov a „zbytočne“ odčerpáva finančné prostriedky. Vzdelanie telovýchovného pedagóga je hrubo podceňované, osobnosť telovýchovného pedagóga je ďaleko v úzadí, likvidačné tendencie telesnej výchovy – vždy pohotovo v prvej línii, ...

Ako teda s takými ľuďmi, predátormi, apriórne predsudkami vybavenými a v tejto póze skostnatenými, nevzdelávajúcimi sa celoživotne v tejto oblasti sa nerozvíjajúcimi, necvičiacimi, telesne sa nezdokonaľujúcimi, aktívne kladúcimi odpor, ... ako s nimi „spolupracovať“ ďalej ?

Resumé: Posilniť status telovýchovného pedagóga.
V súčasnej dobe civilizačných onemocnení, vzniká potreba zvyšovania statusu telovýchovného pedagóga. Na verejnosti ale aj zvyšovaním vzdelávania povedomia a odbornej zainteresovanosti riadiacich pracovníkov.

Summary : Strengthening of the physical education teacher´s status.
In these days, the days of civilization diseases, there is the need to increase the status of a P.E. teacher in public, and to raise the awareness and professional involvement of the management staff by means of education.

Viac informácií na www.jozefmiko.sk

Kontakty : PaedDr. Jozef M I K O
Gymnázium Antona Prídavka v Sabinove
INTEGRÁLNA AKADÉMIA
tel. : 00421/51/452 2644
mob. : 0905 372 776
e-mail: miko.akademia@post.sk
web: www.jozefmiko.sk
Číslo účtu : 0503 460 287 / 0900
08301 Sabinov, Štúrova 6
S L O V A K I A

NIEKOĽKO NÁMETOV K TRANSFORMÁCII TELESNEJ VÝCHOVY Z POHĽADU TEÓRIE A PRAXE

Jozef MIKO
Gymnázium Antona Prídavka, Sabinov, Slovensko

A B S T R A K T

V tomto príspevku je naskicovaných niekoľko námetov a doplnkov, ktorými možno jednoduchými prvkami systémovo obohatiť a zdokonaliť a tým kvalitatívne transformovať náš dnešný systém školskej telesnej výchovy. Interkultúrny prístup umožňuje úspešne implantovať tisícročiami overené telovýchovné prístupy iných kultúr.

A B S T R A K T

In this article there are some ideas and supplements designed which might be easily implemented systematically in our present system of physical education (P.E.) in schools and in this way to enrich, to improve and qualitatively transform it. Intercultural attitude enables to implement successfully P.E. approaches of other cultures which have been time-proved.

Kľúčové slová : obsah tv, zdravie, cvičenie v prírode, lokomócie, mikroturistika, chôdza, bojové umenia, sebaobrana, nesúťažné formy tv, sebaochrana, kung fu, joga, odborné učebne tv, prežitie, celoživotné telovýchovné aktivity, legislatívny proces, telovýchovné vzdelávanie riadiacich pracovníkov, modernizácia tv, sebapoznanie, sebazdokonaľovanie, bezpečnosť tv.

Key words : Contents of P.E., health, exercise in the countryside, locomotion, hiking in the school surroundings, walking, martial arts, self-defence, self-protection, kung-fu, yoga, non-competitive forms of P.E., improvised conditions of exercise, specialized classrooms for P.E., survival, life-long P.E. activities, legislative procedure, P.E. education of a management staff, modernizing of P.E., self-knowledge, self-improvement, security of.

DONOR TV
Darca hodnôt TK, autority, osobnosti, informácie, vzory, priamy vzor tv pedagóga, pramene informácií , osobnosti, texty, vzory, osobné vzory, internet, kniha knižnice, to, čo pôsobí ako zdroj motivácií k TV, prameň informácií k TV, vzory.
Subjektt TV - DONOR

AKCEPTOR TV
Ten kto prijíma a realizuje na sebe hodnoty TK. Podľa Gausovej krivky – subjekty špičkové, priemerné i handicapované. Profesionál i amatér.
U akceptora je potrebné jeho aspoň určitá vstupná orientácia v hodnotovom systéme TK, otvorenosť, vedomie problému, motivácia, informovanosť, skúsenosť s praktickou prácou na sebe a spevnenie telovýchovných hodnôt do podoby potrieb, návykov a trvalých celoživotných zvykov. Rozlíšiť fanúškovanie, ktoré by malo mať iba podpornú motivačnú a inšpiračnú hodnotu a oddeliť osobnú každodennú prax a prácu na sebe, ktorá jediná dáva týmto aktivitám pravé poslanie a skutočný zmysel.

PROJEKTY TV

CIELE : formulovať tak, aby v maximálnej šírke i hĺbke, systémovo umožňovali maximálny rozvoj potencialít osobnosti, zároveň aby v maximálnej miere umožňovali otvorenú kreativitu pedagóga a žiaka. Aby ešte medzi riadkami boli nové objavné možnosti a zamedzené bloky, či znemožnenie nekompetentnými. Zvýrazniť úžasné, jedinečné a nezastupiteľné podnetovo rozvojové možnosti telesnej výchovy, ktoré ostatné vyučovacie predmety nikdy nemôžu mať a ľudskému organizmu dať ! Apelovať na vedomie verejnosti od špičkových politikov až po zabúdanú verejnosť.
V starom čínskom Kung – fu sa tradovalo : **Jediná skutočná znalosť, je znalosť seba !** To ako rozumieme sebe, v dynamickej podobe – to, ako účelovo vieme meniť, formovať a zdokonaľovať seba. V rozvoji adaptačných mechanizmov, kompenzačných mechanizmov, tréningových i regeneračných aktivít, … zdokonaľovanie i dokonalosť, sebapoznanie,
Vytvárať povedomie, že aj keď bez zdokonaľovania a vzdelávania rozumu to nejde, ale že naše telo je naším nosným nástrojom po celý život (keď rozumieme dokonale kadejakým technickým blbostiam, učme sa rozumieť hlavne sebe!). V zdraví i nemoci, úspechu i neúspechu, vo výkone i regenerácii. Nedávať za príklad tých, ktorí pohŕdajúc telom, užívajúc iba jednostranne svoj rozum, bezvládne vysedávajúc pri počítači, ..
V Indii sa traduje :"Ľudia sa musia hanbiť za to, že sú nemocní. Pretože každá nemoc, je naším zavinením, našou nevedomosťou a našou nedbalosťou. Naše zdravie je našou vizitkou". Aj keď samozrejme sú aj iné, sebou nezavinené nemoci, myšlienka je to pozoruhodná a stavia subjekt do aktívnej roly vo vzťahu k sebe …

OBSAH : aby sa pod pojem obsah TV nebrali iba špecializované TV činnosti, ale aby sa tam dostali aj úplne samozrejmé telesné činnosti - napr. lokomócie, **chôdza** – ako kráľovná celoživotných somatických aktivít, je realizovateľná na každej škole, v každom veku, v každých podmienkach, ale najmä **celoživotne !** Že je vlastne divné, že naša **mládež nevie** a **odmieta chodiť.** Pomaly už vie, iba sa voziť.
Pracovné fyzické aktivity - … tanec a aktivity, ktoré sú pre mladých atraktívne, adrenalínové disciplíny,
Inšpiratívne členenie obsahu : Lokomócie – kontrakcie - translokácie
Umožniť prienik zdanlivo fyziologicky málo účinných aktivít z iných kultúr – Tai – či, kung – fu … z niekoľko tisícročných živých Čínskych kultúrnych tradícií,
Vytratil sa širší pojem ZDATNOSŤ, ktorý zahŕňal i pojmy vplyvu fyzikálnych faktorov,
OTUŽOVANIE, chladom, teplom, v dnešnej dobe schúlostivelej mládeže i stáreže,
REZISTENCIE,
Posilniť význam CVIČENIA V PRÍRODE, jedno, alebo dvojhodinovej MIKOROTURISTIKY v okolí školy s dominanciou CHÔDZE, turistiky a iných nesúťažných aktivít. rôzne formy turistiky – pešej, vysokohorskej, lyžiarskej, cykloturistiky a vodnej turistiky.
Aby obsah TV pripravoval zároveň aj na náročné a extrémne životné situácie (viď Obsah KOČAP, LK, turistika, iné
Úpoly, bojové umenia a sebaobrana – tu je nutné zdôrazniť obrovský výcvikový, rozvíjajúci, sebavýchovný a výchovný, kultúry spájajúce poslanie týchto bojových umení. Vidieť posolstvo východných kultúr dať svetu to najlepšie, čo bolo ich kultúrou, pre výchovu človeka vytvorené. Ale na druhej strane je nutné vidieť, že šport nie je v žiadnom prípade sebaobrana, iba ak vzdialená príprava k nej. A to, čo sa produkuje pod pojmom sebaobrana je fiktívne sebaobrana a môže fungovať iba ak v ukážkovej telocvičnej podobe. Žijeme vo svete plnom násilia a preto je našou povinnosťou učiť sa riešiť aj tieto, slušným človekom nevyhľadávané životné situácie!

FORMY : klasické formy TV, súťaživé i nesúťaživé formy,
Jemné nesúťaživé formy TV, celoživotné formy TV, prienik orientálnych foriem TV, netradičné formy.
Súčasné **poukazy – krúžky – počúvať pedagógov a inovovať –** (kým telocvikári vykonávali po celé desaťročia krúžky zdarma, bolo ticho ale aj neúcta, teraz, keď sú krúžky platené, akoby sa roztrhlo vrece záujmu – zrazu pri maximálnych počtoch hodín v predmetoch, žiaci sú zmanipulovaní do krúžkov matematických, lingvistických, iných formálnych, …)
Je potrebné otvoriť systém – počet hodín aby mal učiteľ a nie každý žiak. To je niekedy nerealizovateľné, pri súčasnom študijnom nápore. Nech sú krúžky otvorené a nech tam má prístup každý, kto má záujem.
V KOČAPe pri turistických možnostiach dať do popredia fyziologicky hodnotné lokomočné aktivity a prekonávanie prírodných prekážok, oproti pasívnym stanovacím, … Dať viac možností, nielen kurzy s dennou dochádzkou, sa ubytovaním, ale aj napr. Kurzy s dominantou vodnej turistiky, stredohorskej, alebo vysokohorskej turistiky, putovné tábory s obsahom **prežitie, …** tieto kurzy totiž plnia úlohu prípravy študentov i pedagógov na krízové životné situácie spôsobené prírodou i človekom. A v dnešnej dobe celosvetovo dostupného cestovania sa i vnútrozemec stretne napr. aj s tsunami, zemetrasením, lavínami, terorizmom, haváriami, vojnami, …

PROJEKTY: maximalistické, minimalistické, optimalistické, otvorené i uzavreté, vekové - celoživotné aktivity, súťaživé – nesúťaživé aktivity, kolektivistické – individualistické aktivity, rozlíšiť trojrozmernosť a akademickosť tv,
Rešpektovať nielen ambicióznosť talentov, ale aj individualizmus a zjavná nechuť k exhibicionizmu najmä u málo nadaných jedincov. Aby každý dostal možnosť, námety pracovať na sebe aj v skrytých formách TV.

PODMIENKY TV

Štandardné podmienky : bežné rôznorodé štandardné podmienky.
Improvizované podmienky : poskytnúť voľnú ruku pedagógovi, ktorý tvorivú fantáziu má
Tvorba podmienok : podnietiť pedagogickú tvorivosť v oblasti tvorby podmienok pre TV.
Normatívy na žiaka (na školu, na triedu, … : nebáť sa vracať k dobrým tradíciám.
Vytvoriť tlak aj na minimalistické vybavenie, ktoré by bolo inšpekčne kontrolované, pretože na niektoré školy sa nekúpi za dlhé roky pre žiakov NIČ. Vždy sa nájde výhovorka pre tzv. urgentné finančné presuny …
Zabrániť subjektivizmu v rozhodovaní riaditeľov škôl, hospodárov, ktorí sa dokážu dlhodobo vykrúcať z povinnosti zabezpečovať materiálne telesnú výchovu …
z dlhodobého hľadiska je všetko realizovateľné, pokiaľ tam nesedí žaba na prameni.
Odborné učebne TV : aj túto oblasť ošetriť legislatívne, pretože povedomie riadiacich pracovníkov v tejto oblasti je niekedy tak primitívne, že je neprekonateľnou prekážkou realizovať tento v dnešnej dobe už vôbec nie nový a modernizačný krok.

LEGISLATÍVA TV

Pripomienky : zabezpečiť kontinuitu starých dobrých tradícií a prieniku nového, ako prienik množín. Aby staré nebránilo novému a nové aby nepotláčalo nové. Dobre preosiať informácie, aby to dobré ostalo !!! Nie inovovať za každú cenu, a vytratia sa mnohoročné dobré tradície. Prejsť všetky doterajšie učebné osnovy a **zachrániť každú dobrú myšlienku, každý dobrý nápad, každú dobrú iniciatívu, … Na druhej strane vniesť do učebných osnov všetko progresívne dobré, čo ponúka svet. Pri zostavovaní osnov byť VNÍMAVÝ, POČÚVAŤ, KOMUNIKOVAŤ s každým dobrým návrhom, nápadom**
Rešpektovať špičkových odborníkov, ale zároveň byť otvorený a vnímavý voči odborníkom z praxe, vypočuť si aj to, s čím zápasí aj nadšenec v nejakom zapadákove, …
Novelizácia a inovácia starej legislatívy. (Kurzy, iné osvečené formy TV, ...
Posilniť status telovýchovného pedagóga.

Posilniť právnu subjektivitu TV na škole, posilniť právnu subjektivitu TV pedagóga. Nielen kult tela športovo telovýchovných exhibicionistov, hviezd a celebrít, ale apelovať na nosnú telesnú zložku každého jedinca.
TV pedagóg by mal byť legislatívne povinne v Rade školy a rozhodovacích procesoch. (ináč je nemožné zabrániť subjektivizmu v znehodnocovaní informačných tokov – neprajníci TV si tam podajú skreslenú informáciu, ako sa im hodí). Prepojiť legislatívu jednoznačne, aby sa znížila manévrovateľnosť riadiacich pracovníkov a ich snaha sa vymknúť a vyhnúť.(napr. V plánoch školy je termín : škola **môže** realizovať Lyžiarsky kurz …vedie k pomýleným a účelovým rozhodnutiam… Plavecký kurz – umožniť ho legislatívne aj na stredných školách – určité percento žiakov ho na základnej škole nerealizuje a stredná škola sa mu vyhne. Žiaci oslobodení od TV – zvýšiť kontrolu v tejto oblasti a to v záujme zdravia samotných žiakov. Aj oveľa ťažšie diagnózy a disbalancie sú normalizované pri hospitalizácii liečebnou TV.
Posilniť demokratické princípy školy !! Možnosti ovplyvňovania diania zdola.
Zabezpečiť dodržiavanie legislatívy aj v oblasti oceňovania TV pedagógov.

MANAGERING TV :

Dobrí riadiaci pracovníci môžu pôsobiť konštruktívne ako katalyzátory telovýchovného procesu, zlí riadiaci pracovníci pôsobia ako reduktori, negativisti, stresori, nihilisti, deštruktori, …
Povinne vzdelávať a motivovať riadiacich pracovníkov školy, v oblasti TV !!! V oblasti legislatívy, v oblasti cieľov, obsahu, foriem TV, inovácií,
Vzdelávať ich v teórii ale najmä v osobnej celoživotnej praxi. Aby bolo povinnosťou riaditeľov škôl študovať legislatívu, týkajúcu sa TV. (Neuveríte, ale nie je tomu tak!!!)
Riaditelia škôl by mali disponovať **Aktuálne platnou legislatívou a metodickými pokynmi MC.** (prax školy je úplne iná …Riaditelia škôl nepoznajú legislatívu, nerešpektujú ju, obchádzajú, pohŕdajú ňou …) Pri inšpekcii by mal byť riaditeľ školy v plnej miere právne zodpovedný za systémové porušovanie legislatívy. Zaviesť prípadne aj osobnostné vyšetrenia riadiacich pracovníkov, ktoré by vylučovali skryté duševné diskvalifikačné potenciály, neurotické a psychopatické sklony, … (paranoiu, schizoidné, …)
Aby riaditelia škôl **nemohli vetovať dobré iniciatívy** kvalitných pedagógov a záujem žiakov a rodičov v oblasti telesnej výchovy!

PLÁNOVANIE TV

Rozlíšiť formalizmus a utilitarizmus v plánovaní. Aby plánovanie slúžilo telovýchovnému pedagógovi a nie formalizmu riadiaceho pracovníka – Termíny plánov, forma plánov, **Zohľadňovať záujem žiakov, podmienky, tradície, kvalifikovanosť učiteľa. Poučiť o tom riadiacich pracovníkov !**

MODERNIZÁCIA TV

Modernizácia TV tkvie v **otvorenom systéme TV**. **Otvorenosť systému** znamená byť otvorený k starému ale aj novému, otvoriť sa domácim, ale aj celosvetovým tradíciám, okcidentu i orientu. Študovať systémy TV do hĺbky. Systém ktorý si nájde **cestu ku každému.** Systém ktorý zabezpečí **celoživotnosť.** Systém, ktorý nájde **prepojenosť všetkými životnými obdobiami.**

HODNOTY TK, TV, …

Sebapoznanie ako kľúčový pojem. Sebapoznanie v oblasti tela a jeho možností, jeho potencialít, Prax sebapoznania – kontra akademické („školometné“) teoretické vzdelanie. Možnosti, potreba a celoživotné zvyky MENIŤ SEBA, ZDOKONAĽOVAŤ SEBA, … !!!
V tv procese zážitkové hodnoty nie sú dominantné, aj keď v niektorých fázach procesu sa bez nich ako opory nezaobídeme.
MIERA HODNÔT TK – aby v systéme nedominovali jednostranne telovýchovné hodnoty – čoho výsledkom je niekedy telovýchovný primitív, ale aby aj ÚPLNE NEABSENTOVALI !!

BEZPEČNOSŤ TV

Odstrániť formalizmus aj z tejto oblasti. Pre riaditeľov škôl je dostačujúce krytie - podpis študentov o poučení – ale chýba tam to podstatné Obsah poučenia. Tam vznikajú obrovské diery v informovanosti. Každá telovýchovná aktivita je iným, špecificky svojím spôsobom riziková. A túto jedinečnosť je nutné špecifikovať.

PUBLICITA TV

Aby neboli medializované iba škandály športových celebrít, negatívne skúsenosti tých, ktorí nemali na viac.
Náš uznávaný a obľúbený umelec Július Satinský sa v jednom septembrovom úvodníku vyjadril :“že mu mráz chodí po chrbte, keď si pomyslí na to, že by mal byť školopovinný“. Tento výrok, aj keď nebol adresovaný priamo nám, telocvikárom (aj keď p. Satinský sa inde vyjadril aj o svojej doživotnej traume z preskoku kozy …) hovorí, že to kdesi nerobíme s citom, odborným nadhľadom, ale najmä nie dobre. Štandardy sú štandardy, ale ak telovýchovný pedagóg jediným pohľadom nevidí, že astenický alebo obézny študent nikdy nebude robiť napr. stojku na hlave (a ak aj, tak si iba práve poškodzuje svoju krčnú chrbticu?!), potom sám to cvičenie neovláda, pravidelne ho necvičí a ani nevidí, že práve tohto študenta odradil a vytvoril v ňom iba ak nejaký celoživotný blok k TV, namiesto toho, aby ho pre celoživotné telesné aktivity získal!

Učme sa teda okrem našej odbornej prípravy, počúvať aj našich žiakov, ich rodičov, verejnosť, … Učme sa všade v otvorenom svete, v ktorom snáď už boli objavené všetky cesty k dokonalosti. A to dobré poznané a na sebe overené, prinášajme to dobré všetkým. Učme sa začínať od minima. Tieto veci však pochopíme plne, ak budeme začínať od seba a mnohokrát odznova. A ak pre rôzne osobné zranenia pochopíme aj svoje nekonečné začiatky, skrze hlbšie poznanie seba, budeme lepšie rozumieť aj svojím žiakom.

KLAMNÉ MANÉVRE

V našej práci musíme užívať aj také metódy, aby sme neodrádzali, ale získavali žiakov. Doba je k telu dekadentná. Na každom kroku má telo úľavy – technika, civilizácia a ohrozujúce civilizačné onemocnenia. **Pozri osnovy …** Preto v záujme veci musíme často aj zľahčovať, niekedy trošku klamať, aby sme získali žiaka k výkonu. A až po výkone ho pochváliť, že v podstate teraz až vidí že na to má…

Resumé: Niekoľko námetov k transformácii telesnej výchovy z hľadiska teórie a praxe. Príspevok prináša niektoré nové námety pre skvalitnenie telovýchovného procesu.

Summary : Some ideas relating transformation of P.E. from the theoretical and practical points of view. The article deals with some new ideas for the enhancement of P.E. process.

Viac informácií na www.jozefmiko.sk .

Gymnázium Antona Prídavka v Sabinove
INTEGRÁLNA AKADÉMIA
PaedDr. Jozef M I K O
tel. : +421/51/452 2644
mob. : 0905 372 776
e-mail: miko.akademia@post.sk
web: www.jozefmiko.sk
08301 Sabinov, Štúrova 6
S L O V A K I A