DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT
FACULTY OF EDUCATION
UNIVERSITY OF CONSTANTINE THE PHILOSOPHER
IN NITRA, SLOVAKIA

in cooperation with

THE SLOVAK SCIENTIFIC SOCIETY FOR
PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

and

THE COIMBRA NETWORK

organize
III-nd International Conference

CURRICULAR TRANSFORMATION OF EDUCATION IN PHYSICAL EDUCATION & SPORT IN SLOVAKIA

between September 20th and 21th, 2007

Nitra

Slovak Republic

Goals of the Conference

The main goal of the conference is to bring together the latest experience in the fields connected with the process of curricular transformation within sport and physical education.

The participants of the conference will be provided with the opportunity to exchange theoretical and practical knowledge and experience in the fields of regional and global trends, physical education and sport.

The conference will host also the meeting of the solutionists of the research project „Norms of coordination prerequisites for young talented sportsmen".

The programme will also be focused on the Bologna Process and the curricula organization. Therefore, each institutional member should prepare a short report about its undergraduate program: general goal, length of the course, number of disciplines, total ECTS, in-service training. These elements should be specified for the undergraduate program and the master course.

INTERNATIONAL SCIENTIFIC COMMITTEE

Chairperson:

Prof. Gabriela Porubská, CSc.
Dean of the Faculty of Education, University of Constantine the Philosopher, Nitra, the Slovak Republic

Members:

Prof. Iacob Hantiu, PhD.
University of Oradea, Romania

Prof. Vladimir Ljach
University of Krakow, Poland

Prof. Karol Felix, CSc.
University of Constantine the Philosopher, the Slovak Republic

Ass. prof. Pavol Peráček, PhD.
Faculty of Physical Education and Sport, Comenius University Bratislava, Slovakia

Ass. prof. Janka Peráčková, PhD.
Faculty of Physical Education and Sport, Comenius University Bratislava, Slovakia

Doc. Jaromír Šimonek, PhD.
University of Constantine the Philosopher, the Slovak Republic

Miklós Bánhidi, PhD.
University of Györ, Hungary

Dr. Nora Halmová, PhD.
Head of the Department of P.E.S. Faculty of Education, UCP Nitra

ORGANIZING COMMITTEE

Chairperson:
Dr. Jaroslav Broďáni, PhD.

Members:
Doc. Vladimír Šutka, CSc.
Dr. Janka Kanásová, PhD.
Dr. Mária Kalinková, PhD.
Dr. Dušan Chebeň, PhD.
Dr. Mária Veisová
Dr. Ladislav Baráth
Dr. Pavol Horička
Dr. Jaroslav Krajčovič

EDITION AREA

Title:
CURRICULAR TRANSFORMATION OF EDUCATION IN PHYSICAL EDUCATION & SPORT IN SLOVAKIA

Autors:
Collective

Editors:
Dr. Jaroslav Broďáni, PhD.
Dr. Pavol Horička

Publisher:
© University of Constantine the Philosopher in Nitra

Issue: **The first**

Circulation: **50**

Reviewers:

Prof. Karol Felix, CSc.
Prof. Iacob Hantiu, PhD.
Miklós Bánhidi, PhD.

Format: **Elektronic / CD**

Za obsahovú a gramatickú stránku príspevkov a cudzojazyčných textov zodpovedajú autori.

ISBN: 978-80-8094-173-4
EAN: 978808094941743

LIST OF CONTENTS / OBSAH

Pozvané prednášky v pléne

Jela LABUDOVÁ - Východiská ku kurikulárnej prestavbe vyučovania telesnej výchovy v školách.
Janka PERÁČKOVÁ - Ďalší profesionálny rozvoj učiteľov telesnej výchovy.
Pavol PERÁČEK - Nové perspektívne trendy v študijných programoch pre I. a II. stupeň vysokoškolského vzdelávania v športových špecializáciách – futbal, hádzaná, basketbal, volejbal, tenis a ľadový hokej.
Vladimír LYAKH - The Coordination Training In Sport: Theoretical-Methodical Foundations And Effectiveness In Praxis**.**

SEKCIA č.1

PROBLÉMY KURIKULÁRNEJ TRANSFORMÁCIE TELOVÝCHOVNÉHO A ŠPORTOVÉHO VZDELÁVANIA
Predsedajúci: Prof. Jela LABUDOVÁ, CSc., Doc. PaedDr. Naďa VLADOVIČOVÁ, PhD.

Naďa NOVOTNÁ - Eva ZELMANOVÁ - Božena PAUGSCHOVÁ - Edukačná realita v telesnej výchove na 1. stupni ZŠ.
Naďa VLADOVIČOVÁ - Naďa NOVOTNÁ - Perspektívy telovýchovného vzdelávania v predškolskej a primárnej edukácii.
Soňa FORMÁNKOVÁ - Zdeněk VLČEK - Vztah učitelů základních škol k Rámcovému vzdělávacímu programu před jeho zavedením do škol v České republice.
Soňa KRŠJAKOVÁ - Problematika necvičiacich žiakov v kontexte zdravia.
Ferdinand MAZAL - Katedra sportů, Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého Olomouc. Využití vyučovacích technologií v kurikulární reformě v České republice.
Milan MIKUŠ - Michal MODRÁK - Michal UCHAĽ - Poznatky o súčasnom stave telesnej výchovy – perspektívy a námety na zlepšenie.
Viera BEBČÁKOVÁ - Karol LUKÁČ - Vzťah žiakov s nižšou pohybovou výkonnosťou k hodinám telesnej výchovy s rozdielnym didaktickým prístupom.
Ján SLEZÁK - Alexander MELICHER - Východiská ku skvalitneniu záujmovej telesnej výchovy na školách.
Mária KALINKOVÁ - Peter KALINKA - Súčasný stav kurikulárnej transformácie na Slovensku.
Peter POLAKOVIČ - Kurikulárna transformáci vyučovania telesnej výchovy na študijnom programe „Hasičské a záchranárske služby“ na Drevárskej fakulte Technickej univerzity vo Zvolene.

SEKCIA č. 2

PREZENTÁCIA VÝSKUMOV Z OBLASTI TV A ŠPORTU
Predsedajúci: Doc. PaedDr. Vladimír ŠUTKA, CSc. - Doc. Pavol PERÁČEK, PhD.

Dušan VIKTORJENÍK - Analýza skladby pohybové aktivity u plavců mladšího školního věku.
Daniela STACKEOVÁ - Psychologie fitness - nový směr ve sportovní psychologii.
Vladimír LAJCAK - Problematika osvojovania teoretických vedomostí a vytvárania pozitívnych postojov k pohybovej aktivite v stredoškolskej telesnej výchove.

Štefan ADAMČÁK - Somatická charakteristika a vytrvalostné schopnosti 9 a 10 ročných žiakov.
Peter MAČURA - Profil hráčskych funkcií v basketbale.
Ladislav BENCE - Rozvoj basketbalových zručností 10-ročných chlapcov v športovej triede na ZŠ v Lučenci.
Matej BENCE - Realizácia výučby plávania študentov telesnej výchovy KTVŠ FHV UMB v Banskej Bystrici a AWFiS v Gdaňsku.
Jaroslav BROĎÁNI - Dušan BOGÁR - Prognóza mužských bežeckých výkonov na OH v Pekingu a Londýne.
Pavol HORIČKA - Účinnosť vybraných prostriedkov tréningového zaťaženia vzhľadom k pohybovej výkonnosti v basketbale.
Janka KANÁSOVÁ - Eleonóra KOVÁČOVÁ - Sledovanie kvality držania tela u 6-9-ročných žiakov základnej školy.
Dušan RAIS - Janka LABUDOVÁ - Využitie regeneračných prostriedkov v príprave mladých hokejistov.
Jiří MICHAL - Telesná výchova ako špecifický prostriedok v drogovej prevencii na stredných školách v regióne mesta Košice.
Martin KRUŽLIAK - Hľadanie možností uplatnenia nových pohybových aktivít, ako foriem, prostriedkov v boji proti drogovej závislosti u žiakov mladšieho školského veku.
Jana DUCHOVICOVA - Juraj KOMORA - Kurikulárna modifikácia v edukácii pohybovo talentovaných žiakov.
Marián MANCZAL - Stav telesného rozvoja a aeróbnej vytrvalosti študentov SjF STU Bratislava s rôznym športovým zameraním.
Martin ZVONAŘ - Igor JADVIDŽÁK - Jitka KOPŘIVOVÁ - Martin SEBERA - Vliv pravidelné pohybové aktivity na úroveň psychických funkcí a koordinačních schopností u osob starších 60 let.

SEKCIA č. 3

PROBLEMATIKA KOORDINAČNÝCH POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ
Predsedajúci: Prof. Vladimír LJACH, PhD., Doc. PaedDr. Jaromír ŠIMONEK, PhD.

Sarsekcew GABIT - Sexual dimorphism and individual peculiarities in the development of CMA in highly-qualified acrobats.
Nora HALMOVÁ - Jaromír ŠIMONEK - Natália CZAKOVÁ - Mária KALINKOVÁ - Dynamika zmien v úrovni koordinačných schopností v závislosti od športovej špecializácie.
Yveta MACEJKOVÁ - Ildikó VICZAYOVÁ - Koordinačné schopnosti a vodné prostredie.
Ľubomír PAŠKA - Diferenciácia výkonnosti v úrovni kritériálnych ukazovateľov v intraindividuálnom sledovaní volejbalistov.
Martin PACH - Vplyv aeróbneho zaťaženia na orientačné schopnosti.
Mária KALINKOVÁ - Ingrid KONÁRKOVÁ - Jaromír ŠIMONEK - Nora HALMOVÁ - Natália CZAKOVÁ - Ľubomír PAŠKA - Stav základných koordinačných schopností u mladých hádzanárok v Šali.
Ildikó VICZAYOVÁ - József KONTRA - Mária KALINKOVÁ - Zmeny úrovne vybraných koordinačných schopností u detí predškolského veku.
Mária MAJHEROVÁ - Určovanie noriem a štandardov pri asymetrickom rozdelení dát.
Erika CHOVANOVÁ - Mária MAJHEROVÁ - Odporúčané štandardy rytmickej schopnosti chlapcov v mladšom školskom veku.

POSTERY

Peter KUNDIS - Funkčná zdatnosť študentov a študentiek Strojníckej fakulty STU v Bratislave.
Jozef ŽÍDEK - Telesný a funkčný rozvoj študentov SjF STU Bratislava.
Petr JANSA - Karel KOVÁŘ - Petra FANTOVÁ - Postoje současné mládeže na sport, tělesnou výchovu a jiné pohybové aktivity.
Brigita STLOUKALOVÁ - Tělesná výchova v přípravě učitelú – didaktická nebo pohybová dovednosť?
Anita IVANKOVÁ - Manažment športu na Slovensku.
Dana FEBENOVÁ - Voľnočasové pohybové aktivity detí predškolského veku.

VÝCHODISKÁ KU KURIKULÁRNEJ PRESTAVBE VYUČOVANIA TELESNEJ VÝCHOVY V ŠKOLÁCH

Prof. PhDr. Jela LABUDOVÁ, PhD.
Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu

Kľúčové slová: Európsky strategický plán vzdelávania, kľúčová kompetencia, pohybová kompetencia, vzdelávací program Zdravie a pohyb, učebné osnovy, pohybová výkonnosť a zdatnosť

Úvod

Vyučovací predmet telesná výchova vrátane zdravotnej telesnej výchovy, aj napriek svojej mnohoročnej existencie medzi výchovno-vzdelávacími predmetmi v materských, základných, stredných a vysokých školách, so svojím rozpracovaným systémom cieľov , obsahu a samotného spôsobu realizácie vzdelávania, sa v súčasnosti stretáva so spochybňovaním svojej pozície v študijnom pláne škôl. Je to dané viacerými podnetmi ako je napríklad klesajúci záujem žiakov o pohybovú aktivitu na vyučovacej hodine, neutváranie oddelení zdravotnej telesnej výchovy, niekde i znižujúca sa kvalita vyučovania, zastarané náradie a náčinie, či opakujúci sa obsah na jednotlivých stupňoch škôl a pod. Do verejnej kritiky a diskusie sa dostávajú otázky vhodnosti či nepotrebnosti vyučovania telesnej výchovy, aktuálnosti pohybového obsahu v učebných osnovách a na hodine, požiadavky na rozsah vyučovania a zaťažovania žiaka na hodine, prehodnocovanie významu a účinku realizovania jednotlivých foriem telesnej výchovy, atď.

Môžeme kriticky pripustiť, že viaceré argumenty sú pravdivé. Tak ako v iných vyučovacích predmetoch, tak aj v školskej telesnej výchove môžeme pozorovať na niektorých školách nižšiu efektivitu výučby, neadekvátny prenos výsledkov učenia do života, do denného, záujmového pohybového režimu žiakov, nízku vnútornú motiváciu detí a mládeže s požiadavkou na primeraný pohybový výkon, nedostatočnú interakciu učenia sa a získavania vedomostí bez náväznosti na prostredie. Za tohto stavu si však neuvedomujeme, ako je dôležitá kurikulárna transformácia vzdelávania žiakov vo vyučovacom predmete telesná výchova (školský šport). Nie však iba za cieľom vykonať kurikulárnu prestavbu, ale s cieľom skvalitniť ovplyvňovanie zdravia, pohybovej výkonnosti, socializácie edukovaného žiaka. Prezentovaná analýza je súčasťou riešenia projektu VEGA č.1/3697/06.

Teoretický rozbor

Medzi často vyslovovanými otázkami u odborníkov, ale aj v širokej verejnosti sa objavuje otázka: „Prečo deti a mládež by mali mať telesnú výchovu?“ Okrem výchovno-vzdelávacej podstaty takéhoto procesu odpoveď musí vychádzať z podpory základného zdravotného aspektu tak, že telesná výchova napomáha k telesnému a psychickému vývinu, je základom pre budúce zdravie a zvýšenie aktivity človeka aj v dospelom veku. Telesná výchova je nenahraditeľnou aktivitou aj tým, že prevencia sedavého spôsobu života v detstve je lepšia ako je sedavý spôsob života v dospelosti (Matsudo, et al, 2001).

Telesná výchova a šport vytvára dôležité hodnoty, akými sú solidarita, tolerancia, fair play, kolektívnosť, kooperácia, ktoré prispievajú k osobnostnému vývinu a k posilňovaniu aktívneho občianstva. Aj závery Svetového summitu (World

Summit,1999) upozorňujú na to, že telesná výchova by mala pomáhať dieťaťu rozvíjať si úctu k svojmu telu a zdraviu ako aj k iným ľuďom. Koncepcia podpory športu v SR (2007) sa orientuje na verejný záujem v športe, čo znamená zo strany štátu vytváranie podmienok na výchovu a pravidelné športovanie občanov s dôrazom na pohybové aktivity žiakov základných, stredných a vysokých škôl. Tieto ciele sú v náväznosti na konštatovanie, že „Šport sa nedostatočne uplatňuje ako nevyhnutná súčasť výchovy, biologického a pohybového rozvoja človeka a tiež ako významný faktor jeho duševného vývoja“. Ak sa nedostatočne bude využívať veľký potenciál telesnej výchovy a športu v školách všetkých stupňov, i v rámci mimoškolských aktivít, nebudeme môcť očakávať aktívny, tvorivý, výkonný celoživotný prístup a konanie človeka v rôznych sférach života spoločnosti. Žiak je vzdelávajúci sa subjekt s úzkym prepojením na reálny život, s charakteristikou, že je vzdelaný a osobnostne rozvinutý človek (www.statpedu.sk). Biela kniha (2007) podčiarkuje stratégiu riešenia zdravotných problémov súvisiacich s výživou, nadhmotnosťou a obezitou v Európe. Aj toto si vyžaduje aktívny prístup v telesnej výchove v záujme riešenia problémov. Preto európska komisia „bude podporovať šport a telesnú výchovu ako základné prvky kvalitného vzdelávania a výchovy a ako prostriedok zatraktívňovania škôl.“

Na rokovaní Rady Európy v marci 2001 v Štokholme boli stanovené 3 strategické ciele pre európske krajiny:

1) Zlepšenie kvality a efektivity systémov vzdelávania a odbornej prípravy v Európskej únii. Tento cieľ je úzko spojený s potrebou :
   - zlepšenia vzdelávania učiteľov,
   - rozvíjania kľúčových kompetencií,
   - zabezpečenia prístupu k informačným a komunikačným technológiám pre všetkých.
2) Zabezpečenie prístupu ku vzdelávaniu a odbornej prípravy pre všetkých, čo znamená:
   - vytvorenie prostredia otvoreného pre učenie,
   - zvýšenie atraktivity učenia,
   - podporenie aktívneho občianstva, nových príležitostí a sociálnej súdržnosti.
3) Otvorenie systému vzdelávania a odbornej prípravy okolitému svetu. Tento strategický cieľ je spojený s úlohami:
   - posilnenie väzieb medzi svetom práce, výskumom a celou ostatnou spoločnosťou,
   - rozvíjanie podnikateľského myslenia,
   - skvalitňovanie štúdia cudzích jazykov,
   - posilnenie mobility a výmeny,
   - rozvíjanie európskej spolupráce.

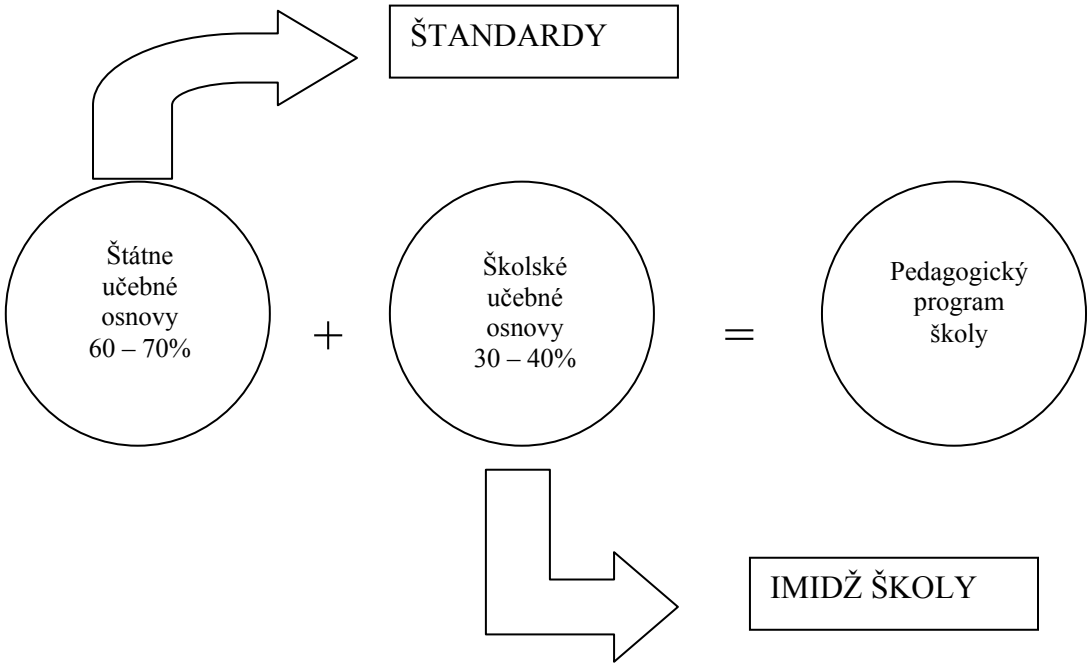
Jedným z dôležitých východísk inovácie vzdelávania žiakov je určenie a rozvíjanie kľúčových kompetencií. Túto problematiku treba chápať ako súčasť zmien, ktoré prebiehajú v Európe a mali by sa odzrkadliť aj v tvorbe našich kurikúl a konkrétne pri tvorbe nového kurikula telesnej výchovy či školského športu. V teoretických východiskách obsahovej prestavby v SR (Náčrt základnej štruktúry..., 2007) sú naznačené nasledovné kľúčové kompetencie :

- komunikačné schopnosti a spôsobilosti,
- personálne a interpersonálne schopnosti,
- schopnosti tvorivo a kriticky riešiť problémy,

- pracovať s modernými informačnými technológiami,
- formovať občiansku spoločnosť.

Labudová (2006) analyzuje jednotlivé kompetencie a hľadá možnosti ich rozvoja prostredníctvom telesnej výchovy a športu. Poznamenáva, že pohyb a konkrétne telesné cvičenia a športové činnosti si môžu osvojovať všetci žiaci, vrátane žiakov so zdravotným oslabením už počas vyučovania a majú takto príležitosť pokračovať v ich rozvoji v priebehu ďalšieho života. Jednotlivé kompetencie vytvárajú priestor na celoplošné chápanie vzdelávania v telesnej výchove a športe. Na to, aby sme dospeli k inovácii obsahu prostredníctvom kompetencií, je potrebná zásadná zmena obsahu a spôsobu vyučovania, vyučovacích metód a strategické smerovanie učenia, ktoré bude vychádzať zo skúseností a zároveň bude prepojené so životom (www.statpedu.sk, 2007).

Pri inovácia učebných osnov telesnej výchovy je vhodné vychádzať z reálnej situácie zo škôl v SR a zo stanoveného profilu absolventa strednej školy (Šimonek, 2006). Podľa Alberta (2006) podstatná myšlienka inovácie učebných osnov je založená na princípe základného učiva, ktoré by mali zvládnuť všetci žiaci a to by malo tvoriť 60 – 70 % (obr. 1).



Obr. 1 Proporcia učiva v učebných osnovách

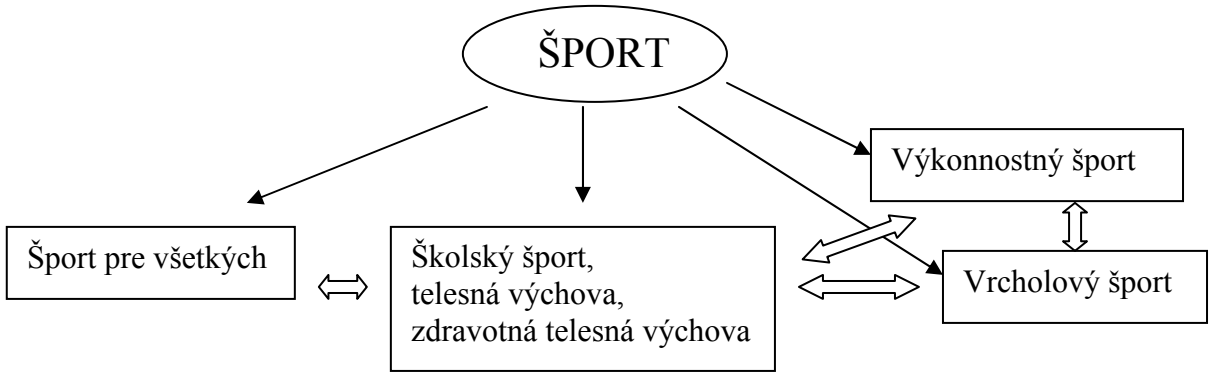
Aj samotní učitelia vyslovujú potrebu inovovať učebné osnovy školskej telesnej výchovy a prihovárajú sa za zmenu štruktúry základného a výberového učiva, za obohatenie obsahu o ďalšie činnosti, najmä o netradičné športy (Majerský, Hellebrandtová, 2006). Labudová (2007) na základe spracovaného názoru učiteľov základných škôl poukazuje na to, že v obsahu učitelia navrhujú vynechať napríklad niektoré činnosti zo športovej a rytmickej gymnastiky, skok do výšky, úpoly, hádzanú a pod. Aj toto sú podnety na tvorbu nového kurikula školskej telesnej výchovy.

Cieľ a úlohy

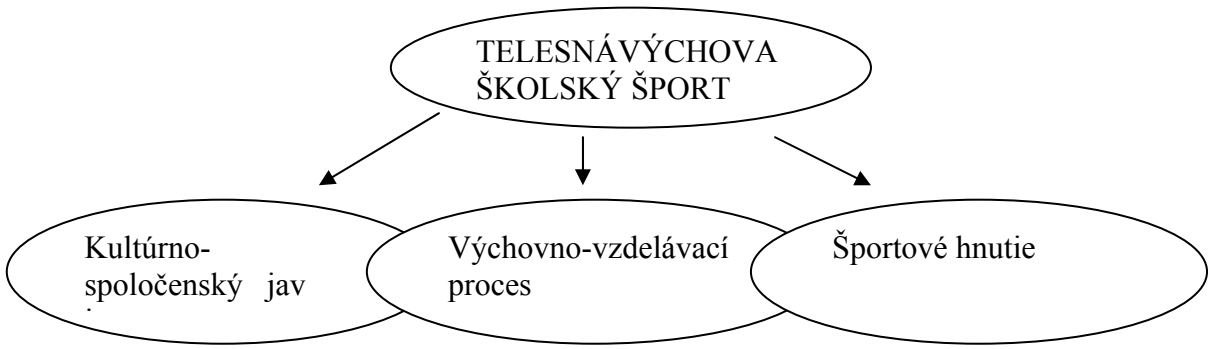
Naším cieľom je na základe naznačených východiskových bodov predstaviť smerovanie tvorby nových kurikúl telesnej výchovy v školách. Pozornosť sústredíme na pohybovú kompetenciu a na príklad obsahu učebných osnov pre stredné školy vo vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb vo vzdelávacej téme Pohybová výkonnosť a zdatnosť.

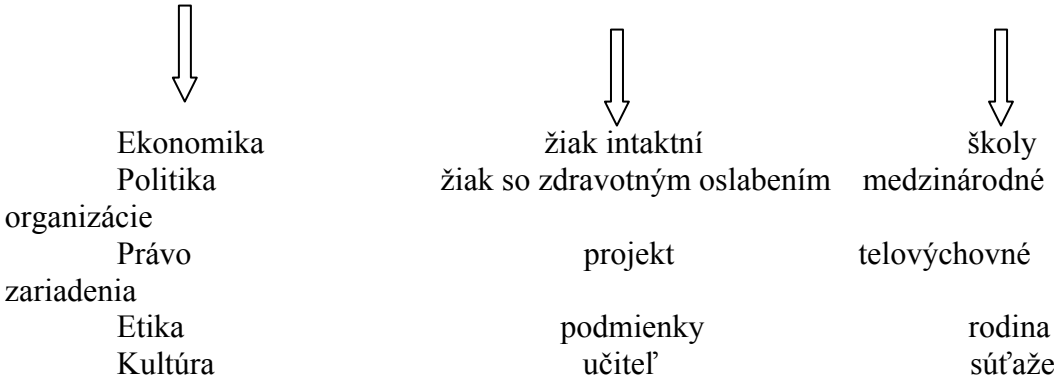
Zmeny vo vyučovaní školskej telesnej výchovy

Transformácia vzdelávania a vzdelávacích systémov v školskej telesnej výchove na Slovensku mala by byť s akceptáciou jednotlivých podsystémov športu, ktoré sú úzko vzájomne previazané vo vertikálnom i horizontálnom smere (obr. 2). Ich spoločným znakom je, že vo všetkých podsystémoch môže byť účastníkom procesu ten istý žiak. Rozdielnosť podsystémov vnímame skôr z aspektu ich cieľov, intenzity zaťaženia, očakávaného výsledku. Subsystém telesná výchova (školský šport) chápeme nielen ako výchovno-vzdelávací proces, ale aj ako kultúrno - spoločenský jav, športové hnutie so svojimi článkami (obr. 3)



Obr. 2 Štruktúra systému šport





Obr. 3 Telesná výchova ako podsystém športu

Nemusíme znova zvýrazňovať, že hodnoty, ktoré cielená pohybová činnosť sprostredkováva pre človeka, že čas, ktorý žiak strávi pri športovaní a cvičení prináša rozvoj vedomostí, výchovný a psychický zážitok, motiváciu k činnosti a toto je potrebné rozvíjať i ďalej v ďalšej etape života, celoživotne. A to v zmysle koncepcie celoživotného učenia a vzdelávania, ktoré má kooperovať s ostatnými vzdelávacími systémami z hľadiska obsahu, foriem a časovej aktualizácie. Školská telesná výchova je aj základom pre budúcu výkonnostnú alebo vrcholovú športovú úroveň.

Odporúčanie Lisabonského procesu (2000) orientované na zlepšenie kvality a efektivity vzdelávania, je úzko spojené s rozvojom kľúčových kompetencií. Ide teda o rozvoj schopnosti aktivizovať a aplikovať systém vedomostí, zručností, hodnôt, postojov, osobnostných kvalít získaných vzdelávaním v reálnom živote. Kľúčové kompetencie poskytujú žiakovi riešenie osobných aktivít, zapojenie sa do spoločnosti a sú predpokladom k úspešnej zamestnanosti. Môže tieto atribúty niesť v sebe kľúčová pohybová kompetencia? Ak je snahou rozvíjať také postoje, poznatky, schopnosti žiaka, ktoré vytvárajú kultúru slobody, rovnosti, solidarity, povzbudzujú osobné vedomie, zodpovednosť za seba, svoje zdravie, pracovnú schopnosť, tak potom tieto atribúty nesie aj kľúčová kompetencia „pohybová vnímavosť"(Labudová, 2006 a). Odborníci sa dohodli nazvať ju pohybová kompetencia: „ **Pohybová kompetencia je kombináciou aplikovaných multifunkčných poznatkov, pohybových zručností, pohybových schopností a postojov človeka , ktoré sú potrebné pre jeho pohybový vývoj, telesný, psychický a pohybový rozvoj, pohybovú výkonnosť, osobný rast a spokojnosť, zdravie, zapojenie sa do spoločnosti a úspešnú zamestnanosť**." Preto medzi jej indikátormi by mali byť:

- mobility každodenného života (chôdza do školy, príprava jedla, sprchovanie,),
- manuálne zručnosti (kopať, stavať, šraubovať, vyšívať, zatĺcť klinec, písať,...),
- životný štýl a jeho kvalita s pohybovou činnosťou (objem, kvalita, postoje),
- postoj k životu a spoločnosti všeobecne a k športu,
- prevencia civilizačných ochorení,
- posturálne zdravie (držanie tela, dysbalancia...)
- špecifické športové aktivity (jednotlivé druhy športov)

- špecifické profesionálne, záujmové a osobné činnosti.

Osvojovanie kľúčových kompetencií si vyžaduje zásadnú zmenu obsahu a spôsobu vyučovania, uplatnených vyučovacích metód a vytýčenie stratégie participatívneho, interaktívneho a zážitkového učenia (www.statpedu.sk, 2007).

Kompetencie pomôžu riešiť súčasné úlohy a požiadavky celoživotného vzdelávania. Riešia problém v línii stav – opatrenie – začlenenie. Sú vytvárané cez rozvoj pohybových schopností, osvojovaním si pohybových a športových zručností, utváraním postojov, formovaním vlastností osobnosti. Pojmovo sú predchodcom vedomostí, zručností a spôsobilostí :

vedomosť ⟹ zručnosť ⟹ spôsobilosť ⟹ kompetencia

V zmysle podpory rozvoja kompetencií bola pripravovaná prestavba vzdelávania pre stredné školy (Rámcový vzdelávací program, 2007). Odporúča sa, aby do roku 2010 boli inovované všetky učebné osnovy telesnej výchovy pre všetky stupne a typy škôl. Navrhuje sa, aby v učebných osnovách bol stanovený pomer základného a výberového učiva telesnej výchovy 70 : 30 na I. stupni základnej školy, 60 : 40 na II. stupni základnej školy a 50 : 50 na stredných školách.

Okrem iného jednou z požiadaviek bolo, aby na konkrétnom špecifickom obsahu a využívaním vhodných organizačných foriem a metód vzdelávania sa rozvíjali a posilňovali kľúčové kompetencie, teda vrátane pohybovej kompetencie. Tá sa vytvára vo vzťahu ku každému jednotlivcovi, každým jednotlivcom a v interakcii k spoločnosti. Ide vlastne o smerovanie k rozvoju súvislostí medzi pohybom a životom, pohybom a zdravím, pohybom a prácou. Rozpracovaná vzdelávacia oblasť pre stredné školy Zdravie a pohyb (Šajbidor, Labudová, 2007) prostredníctvom rozvíjaných kompetencií by mala žiakom napomôcť:

- osvojiť si zdravý životný štýl,
- získať potrebu starostlivosti o vlastné telo a zdravie,
- aktivizovať sa k pravidelnej pohybovej činnosti,
- osvojiť si postupy prevencie, ochrany a upevňovania zdravia a prvej pomoci,
- predchádzať civilizačným chorobám, škodlivým návykom, drogovým závislostiam,
- správaniu pri odstraňovaní existujúcich zdravotných porúch, oslabení,
- získať potrebu a rozvíjať pohybové schopnosti,
- osvojiť si širšie spektrum športových činností,
- vnímať ľudskú sexualitu v širokých súvislostiach,
- pripraviť sa na zvládnutie problémov súvisiacich s mimoriadnymi udalosťami.

V akom vzťahu je obsah vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb ku kompetenciám? Pokúsime sa ho objasniť na základe základných vlastností kompetencie.

1. Kompetencia má činnostný charakter : formuje sa na základe osobnej praktickej skúsenosti. To znamená, že nemôžeme vylúčiť vlastnú pohybová aktivitu žiaka na vyučovacej hodine. Už aj tu by sa dalo kritizovať početné nevhodné oslobodzovanie žiaka z vyučovania telesnej výchovy. Naopak každé vyučovanie by malo dať množstvo pohybových podnetov a skúseností každému žiakovi (či intaktnému, alebo žiakovi so zdravotným oslabením, talentovanému jednotlivcovi).

2. Kompetencia je komplexným celkom: obsahuje osvojené pohybové zručnosti, rozvinuté pohybové schopnosti, motívy k pohybovej aktivite, postoje k športu, telesnej výchove, nadobudnuté vedomosti, športový výkon a pod.
3. Kompetencia má procesuálny charakter: jej kvalita sa mení počas života vzhľadom na vekové obdobie, zrealizovaný telovýchovný proces. Kompetencia nemá trvalý stav, ale má schopnosť neustálej premeny, rozvoja a najmä možného skvalitňovania v závislosti od každého jednotlivca.
4. Kompetencia je dynamická vo svojom stave a rozvoji: môžeme ju hodnotiť pohybovou gramotnosťou, cieľovým štandardom. Počas rozvoja kompetencie predpokladáme jej určitý stupeň kvality, kvantity, ktorý by mal byť predpokladom na výkon človeka v určitej činnosti. Je výsledkom formálneho, neformálneho a informálneho vzdelávania.

Z jednotlivých rozpracovaných vzdelávacích tém (Zdravie, telo a životný štýl, Fyzické zdravie, Prevencia, prvá pomoc a ochrana človeka, Pohybová výkonnosť a zdatnosť, Športové činnosti pohybového režimu, Sexuálna výchova a výchova k rodičovstvu) sa pokúsime naznačiť základné inovačné smerovanie v téme Pohybová výkonnosť a zdatnosť.

Pohybová výkonnosť a zdatnosť

Je samozrejmosťou, že telesná výchova a školský šport významne prispieva k rozvoju jednotlivých pohybových schopností a tým k základom rozvoja aj pohybovej kompetencie. Takýto cieľ nie je možné vyradiť ani pri tvorbe inovovaných učebných osnov. Preto v obsahu by sa mali objaviť pojmy ako: sila, vytrvalosť, kondičné a koordinačné schopnosti, posilňovanie, rovnováhové schopnosti, stabilita a labilita tela, napnutie a uvoľnenie svalstva, motorické testy, diagnostika pohybovej výkonnosti, telesná zdatnosť, index zdatnosti, aeróbna činnosť, anaerobná činnosť, fitnis, wellness, sebahodnotenie, sebatestovanie, sebapoznávanie, metóda opakovania, fartleková, intervalová, praktického cvičenia, postupného zaťažovania, atď. Na každom stupni vzdelávania by mali byť rozvíjané a osvojované pojmy a poznatky, s predpokladom na konečnej rôznej úrovni.

Pri rozvoji pohybových schopností a zdatnosti sa môžu využiť mnohé telesné cvičenia, športové odvetvia a disciplíny, netradičné športy: kondičná gymnastika, posilňovanie s vlastným telom, s náčiním, na náradí, beh, prekážkové dráhy, štafety, cyklistika, plávanie, turistika,, beh na lyžiach, online korčuľovanie, snowboarding, lyžovanie, psychomotorika, futbal, rytmická gymnastika, aquaerobik, volejbal, freesbee, bedminton, joga, atď . Inými slovami, keď je v rámci základného učiva napríklad rozvoj rovnováhových schopností, každý žiak by mal získať základnú, resp. optimálnu k danému veku a somatickému rozvoju úroveň rovnováhových schopností. Učiteľ na ich rozvoj môže využiť napríklad cvičenia na kladine alebo na lavičke, korčuľovanie, cyklistiku, lyžovanie, cvičenie na overbale, fitbale, akrobaciu, psychomotoriku, cvičenie s netradičným náčiním (pedalo, kúžel, bosu) , atď.

Vyučovanie by malo smerovať k tomu, že žiak bude vedieť napríklad:

- diferencovať uplatnenie pôsobenia veľkosti sily vzhľadom na svoju kondíciu a potrebu zdravia,
- charakterizovať zásady rozvoja a rozdiel vo vykonávaní cvičení na rozvoj rýchlosti a vytrvalosti,
- dokázať zmenu v rozvoji rovnováhových schopností a zostaviť program na ich rozvoj, udržanie a skvalitnenie zdravia,

- preukázať svoju úroveň rozvoja koordinačných schopností pre denný režim,
- vybrať a uplatniť cvičenia rozvoja kĺbovej pohyblivosti a ohybnosti chrbtice ako prevenciu pred vznikom porúch , aj ako prostriedok úpravy oslabeného zdravia,
- podľa svojich možností zvládnuť pohybové situácie v priestore a čase,
- uplatniť športové zručnosti pri rozvoji pohybových schopností,
- vytvoriť si individuálny program rozvoja pohybových schopností a zdatnosti,
- aký má svoj fyzický potenciál, aké sú možnosti jeho zlepšovania,
- zhodnotiť a vypočítať úroveň pohybovej výkonnosti a zdatnosti.

Záver a odporúčania

a) Európska komisia pre šport (Biela kniha, 2007) navrhuje vypracovať do konca roka 2008nové usmernenie pre pohybovú aktivitu človeka , pretože si uvedomuje výrazný podiel športu ako prostriedku zdraviu prospešnej pohybovej aktivity, ako významnej spoločenskej, výchovno-vzdelávacej, sociálnej a kultúrnej hodnoty pre človeka. Je v návrhu vytvoriť ocenenie európskej značky školám, ktoré aktívne podporujú a propagujú telesné aktivity v prostredí školy**.**

b) Pohybová kompetencia ako jedna z kľúčových kompetencií by sa mala stať centrom pozornosti pri tvorbe učebných osnov školskej telesnej výchovy .

c) Pri inovácii učebných osnov telesnej výchovy, školského športu vytvoriť a rešpektovať základnú líniu pre pomer základného vzdelávania na vyučovaní a výberového obsahu vzhľadom na územné situovanie a charakter škôl.

d) Pri vyučovaní postupne prechádzať metódami, formami, obsahom na posilnenie rozvoja kľúčovej pohybovej kompetencie a ostatných kľúčových a predmetových kompetencií.

Literatúra

Albert, A.: O obsahovej reforme regionálneho školstva. In: Fórum pedagogiky. Transformácia vzdelávania smerom k potrebám európskeho trhu práce. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum, 2006 , s. 5 – 9.

Biela kniha o športe. Brusel: KOM (2007) 391.

Labudová, J.: Kľúčové kompetencie v telesnej výchove. In : Fórum pedagogiky. Transformácia vzdelávania smerom k potrebám európskeho trhu práce. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum, 2006 , s. 143 – 154.

Labudová, J.: Kompetencia „Pohybová vnímavosť“. In: Labudová, J. a kol.: Výskumy v školskej telesnej výchove. Vedecký zborník. Bratislava: UK FTVŠ, 2006 a, s. 15 – 22

Labudová, J.: Pohľad na kurikulárnu prestavbnu vyučovania telesnej výchovy v školách. In: Labudová, J. a kol: Tvorba kurikula telesnej výchovy v rámci transformácie vzdelávania v Slovenskej republike. Vedecký zborník. Bratislava: UK FTVŠ, 2007, s. 32- 41.

Lisbon European Council 23 and 24 March 2000. Presidency conclusions. http://www.consilium.europa.eu

Majerský, O., Hellebrandtová, D. Podnety na inováciu učebných osnov telesnej výchovy na základných a stredných školách. In: Fórum pedagogiky. Transformácia vzdelávania smerom k potrebám európskeho trhu práce. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum, 2006 , s. 155 - 163.

Matsudo, V..K.R, et al.: Physical Education, Health and Well-Being. In: World Summit on Physical Education. Proceedings. Berlin, November 3-5, 1999. Berlin: ICSSPE/CIEPSS, 2001, p. 85 – 94.
Náčrt základnej štruktúry obsahovej reformy a plán úloh – Kurikulárna reforma. Interný materiál. MŠ SR, 2007.
Rámcový vzdelávací program pre stredné školy. Obsah vzdelávania. Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb. www.statpedu.sk, pedagogické dokumenty, RVP, 2007
Stockholm European Council 23 and 24 March 2001. http://www.consilium.europa.eu
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.ml.: Východiská pre tvorbu alternatívnych kurikúl telesnej výchovy pre stredné školy na Slovensku. Tel.Vých a Šport, XVI, č.1, 2006, s. 8 – 11.
World Summit on Physical Education. Proceedings. Berlin, November 3-5, 1999. Berlin: ICSSPE/CIEPSS, 2001.

ĎALŠÍ PROFESIONÁLNY ROZVOJ UČITEĽOV TELESNEJ VÝCHOVY

PERÁČKOVÁ Janka,
Katedra športovej edukológie,
Univerzita Komenského v Bratislave Fakulta telesnej výchova a športu

Kľúčové slová: učiteľ telesnej výchovy, profesionálny rozvoj, ďalšie vzdelávanie.

Resumé: Autorka vo svojom príspevku približuje koncepciu profesijného rozvoja učiteľa v kariérnom systéme a zdôrazňuje potrebu celoživotného vzdelávania pre učiteľa telesnej výchovy na zvyšovanie jeho profesionality a expertnosti vo jeho práci. Prezentuje svoj vlastný návrh úloh FTVŠ UK v ďalšom vzdelávaní.

Učiteľ telesnej výchovy si uvedomuje dôležitosť svojho pôsobenia ako profesionála experta vo svojom odbore a preto musí reflektovať na zmeny, ktoré so sebou prináša doba, a musí prispievať ku svojmu všeobecnému profesijnému a aj špeciálnemu profesionálnemu rozvoju tým, že vyhľadáva príležitosti k udržiavaniu a rozvoju svojej profesionálnosti. Jeho profesionálnosť sa prejavuje aj v tom,
že učiteľ telesnej výchovy má poznatky o:

- množstve hodnotiacich prístupov, o stratégiách pre riešenie problémových situácií, ktoré vznikajú v aktívnom vyučovaní a majú priamy vplyv na učenie žiakov,
- literatúre zaoberajúcou sa didaktikou telesnej výchovy, edukológiou zdravotnej telesnej výchovy a literárnych zdrojoch určených pre učiteľov telesnej výchovy,
- trendoch v telesnej výchove,

že učiteľ telesnej výchovy uskutočňuje:

- priebežnú sebareflexiu, sebahodnotenie a učí sa novým poznatkom a zručnostiam k svojmu profesionálnemu rozvoju,
- sebavzdelávanie a rozmýšľa aj sebakriticky,
- rozvoj praktických činností adresne podľa potreby každého učiaceho sa žiaka,

a že učiteľ telesnej výchovy:

- reflektuje a reviduje svoje pôsobenie na základe pozorovania svojich žiakov a prispôsobuje svoje riadenie procesu telesnej výchovy,
- s kolegami konzultujú a rozoberajú svoje vyučovanie, získané poznatky z literatúry a z iných dostupných zdrojov,
- zúčastňuje sa života a aktivít v profesionálnom telovýchovnom a pedagogickom prostredí,
- vedie fyzicky aktívny životný štýl.

Učiteľ telesnej výchovy si kontinuálnym vzdelávaním zvyšuje svoju profesijné (učiteľské) a tiež profesionálne (odborné z telesnej výchovy) poznatky a zručnosti.

Návrh Koncepcie profesijného rozvoja učiteľov v kariérnom systéme reflektuje vyššie uvedené skutočnosti a podporuje dosiahnutie strategických a programových cieľov rezortu školstva vyjadrených v Národnom programe výchovy a vzdelávania na Slovensku na najbližších 15 až 20 rokov (Szigety, 2006).

Realizácia koncepcie je postavená na postupnom uskutočnení 5-tich previazaných strategických krokov na vytvorení:

- profesijných štandardov učiteľov,

- kariérneho systému,
- inovácii systému kontinuálneho vzdelávania učiteľov,
- kreditného systému a
- inovácii systému hodnotenia a odmeňovania učiteľov.

Učiteľom sa otvárajú 3 kariérne cesty, z ktorých si každý učiteľ môže na svojej celoživotnej profesijnej dráhe slobodne voliť. Šancu kariérneho rozvoja majú všetky kategórie pedagogických zamestnancov pri akceptovaní odlišnosti ich pregraduálnej prípravy a dosiahnutej kvalifikácie.

Cieľom „Koncepcie profesijného rozvoja učiteľov v kariérnom systéme“ , je vytvorenie systému požiadaviek a podmienok pre profesijný rozvoj a kariérny postup učiteľov ako kľúčového prvku rozvoja školského systému a zvyšovania kvality a efektívnosti pedagogickej práce (Kolektív autorov, 2006).

Profesijný rozvoj sa začína pregraduálnou prípravou, ďalej ho ovplyvňujú práca v odbore a získané skúsenosti, sebareflexia svojho pôsobenia a ďalšie vzdelávanie, kontinuálne vzdelávanie.

Nové všeobecne záväzné právne predpisy budú definovať kategórie učiteľského zamestnania ako - učiteľ a asistent učiteľa (Szigeti, 2006).

Učiteľ je pedagogický zamestnanec, ktorý vykonáva priamu vyučovaciu činnosť pri realizácii výchovno-vzdelávacieho programu poskytujúceho alebo neposkytujúceho stupeň vzdelania. Učiteľom je aj pedagogický zamestnanec organizácie poskytujúcej akreditované vzdelávacie programy kontinuálneho vzdelávania pre pedagogických a nepedagogických zamestnancov škôl a školských zariadení.

Asistent učiteľa asistuje pri priamej vyučovacej činnosti. Podieľa sa na utváraní podmienok nevyhnutných na vytváranie rovnakých šancí vo výchove a vzdelávaní a na prekonávanie najmä jazykových, zdravotných, sociálnych a kultúrnych bariér detí a žiakov vo
výchovno-vzdelávacom procese.

Kariérny poriadok umožní učiteľovi po adaptácii voliť si flexibilne počas celoživotnej dráhy v škole **tri kariérne cesty**, ktoré sa vzájomne dopĺňajú a prelínajú.

1) **Prvá cesta** vedie k celoživotnému udržiavaniu štandardných učiteľských kompetencií a ich nevyhnutných inovácií. Uskutočňuje sa prostredníctvom akreditovaných druhov vzdelávania. Táto cesta umožní učiteľovi získať kariérny príplatok, pričom učiteľ zotrváva v príslušnej platovej triede. Podmienkou získania kariérneho príplatku je získanie 120 kreditov, v období do 7 rokov. Na potvrdenie uznaného kariérneho príplatku v tej istej platovej triede, je po 7 rokoch potrebné opätovné získanie 120 kreditov v danom období, v opačnom prípade sa učiteľovi kariérny príplatok odoberie.
2) **Druhá cesta** vedie k získaniu expertných učiteľských kompetencií (učiteľ prvej a druhej atestácie) prostredníctvom akreditovaných druhov vzdelávania, absolvovaním ktorých splní podmienku prihlásiť sa na atestáciu - 120 kreditov pre učiteľa s prvou a druhou atestáciou. Preukázanie rozšírených expertných kompetencií sa uskutoční pred atestačnou komisiou školy alebo výnimočne pred komisiou organizácie kontinuálneho vzdelávania (prvá atestácia) a komisiou vysokej školy alebo komisiou organizácie kontinuálneho vzdelávania (druhá atestácia). Úspešným preukázaním expertných kompetencií vymedzených profesijnými štandardami splní učiteľ podmienku postupu do vyššej platovej triedy, zvýšeného tarifného platu. Učiteľ s prvou atestáciou môže byť cvičným učiteľom a uvádzajúcim učiteľom. Učiteľ s druhou atestáciou môže byť

bázovým učiteľom, ktorý sa podieľa aj na vedeckom výskume prislúchajúcej fakulty, pre ktorú pracuje ako bázový učiteľ.

3) **Tretia cesta** vedie k získaniu špecializovaných alebo riadiacich kompetencií učiteľov prostredníctvom akreditovaného špecializačného a funkčného vzdelávania a ich preukázaním pred komisiou vysokej školy alebo komisiou organizácie kontinuálneho vzdelávania. Štúdium je koncipované modulárnym spôsobom, čo umožní učiteľovi postupnú funkčnú gradáciu výberom modulov príslušných pre konkrétnu vykonávanú funkciu. Úspešným preukázaním špecializovaných alebo riadiacich kompetencií vymedzených profesijnými štandardami splní učiteľ podmienku priznania funkčného príplatku (vedúci pedagogický zamestnanec) alebo špecializačného príplatku v alternatíve so znížením základného úväzku (učiteľ špecialista).

Kariérny systém je súbor pravidiel ustanovených na zaradenie učiteľov do kariérnych stupňov a kariérnych pozícií.

Kariérny stupeň je stupeň, ktorý vyjadruje mieru preukázateľného osvojenia si profesijných kompetencií v rôznych oblastiach výkonu pedagogickej činnosti, ktoré učiteľ získava absolvovaním programov vzdelávania a sebavzdelávania.

Kariérne stupne odrážajú gradáciu profesijných kompetencií učiteľov počas ich profesijnej dráhy. Učitelia môžu dosiahnuť kariérne stupne:

1. **Prvý stupeň** - začínajúci učiteľ je pod vedením uvádzajúceho učiteľa zodpovedný za svoju adaptáciu na výchovno-vzdelávací proces a je povinný absolvovať adaptačné vzdelávanie, ktoré organizuje škola v spolupráci s organizáciami kontinuálneho vzdelávania. Musí spĺňať kvalifikačné predpoklady a má nástupný plat. Začínajúci učiteľ je povinný v lehote do dvoch rokov od vzniku prvého pracovného pomeru preukázať učiteľské kompetencie pred trojčlennou komisiou, ktorú menuje riaditeľ školy. Po úspešnom preukázaní učiteľských kompetencií spĺňa začínajúci učiteľ podmienku postupu do 2. kariérneho stupňa - učiteľ, do vyššej platovej triedy, zvýšeného tarifného platu. Ak začínajúci učiteľ úspešne neukončí adaptačný proces do dvoch rokov, zamestnávateľ s ním skončí pracovný pomer.
2. **Druhý stupeň** – učiteľ má kompetencie na úrovni profesijného štandardu druhého stupňa s ukončeným adaptačným vzdelávaním. V tomto období má nárok na kariérny príplatok k platovej tarife, ak získal stanovený počet 120 kreditov v období do 7 rokov, za absolvovanie akreditovaných vzdelávacích programov všetkých druhov vzdelávania. Po splnení podmienky získania 120 kreditov v období do 7 rokov sa učiteľ môže uchádzať o prvú atestáciu vykonaním atestačnej skúšky a predložením portfólia pred komisiou, ktorú menuje riaditeľ školy. Úspešným vykonaním skúšky splní podmienku postupu do 3. kariérneho stupňa, vyššej platovej triedy, zvýšeného tarifného platu.
3. **Tretí stupeň** - učiteľ s prvou atestáciou má kompetencie na úrovni profesijného štandardu tretieho stupňa. V tomto období má nárok na kariérny príplatok k platovej tarife, ak získal stanovený počet 120 kreditov v období do 7 rokov, za absolvovanie akreditovaných vzdelávacích programov všetkých druhov vzdelávania. Po splnení podmienky získania 120 kreditov v období do 7 rokov, sa učiteľ môže uchádzať o druhú atestáciu, vykonaním atestačnej skúšky a predložením portfólia pred komisiou, ktorú menuje dekan fakulty alebo riaditeľ organizácie kontinuálneho vzdelávania. Úspešným vykonaním skúšky splní podmienku postupu do 4. kariérneho stupňa, vyššej platovej triedy, zvýšeného

tarifného platu. Učiteľ s prvou atestáciou sa môže prihlásiť na výberové konanie na miesto vedúceho pedagogického zamestnanca školy alebo učiteľa v organizáciách kontinuálneho vzdelávania.

4. **Štvrtý stupeň** - učiteľ s druhou atestáciou má kompetencie na úrovni profesijného štandardu štvrtého stupňa. V tomto období má nárok na kariérny príplatok k platovej tarife, ak získal stanovený počet 120 kreditov v období do 7 rokov za absolvovanie akreditovaných vzdelávacích programov všetkých druhov vzdelávania.

   Učiteľ s druhou atestáciou môže vykonávať činnosti napr. člena skúšobnej komisie pre prvú atestáciu alebo člena akreditačnej komisie pre akreditáciu školských výchovno-vzdelávacích programov.

Na základe týchto kariérnych stupňov je možné vidieť, že učiteľ bude profesia charakterizovaná neustálym zvyšovaním svojej expertnosti ďalším vzdelávaním a je povinnosťou fakúlt zabezpečiť ďalšie vzdelávanie svojich absolventov. Za jeden kredit sa určuje hodnota 2 vyučovacích hodín (2 x 45 minút).

Celoživotné vzdelávanie ako integrálna súčasť profesionálnej dráhy učiteľa má viac významov. Kasačová (2006) uvádza, že je dôležitým faktorom zvyšovania kvality výkonu, udržiavania a zvyšovania spoločenského statusu profesie, implementácie nových poznatkov do prostredia aktívnej spoločenskej praxe a umožňuje profesionálovi udržať krok s dobou.

Pavlov a Valica (2006) vymedzujú tieto druhy kontinuálneho vzdelávania:

1. Podľa miesta, kde sa vzdelávanie realizuje
   a) In-servis – vzdelávanie mimo školy, zvyčajne v organizáciách kontinuálneho vzdelávania
   b) On-servis – vzdelávanie v škole
2. Podľa subjektu, ktorý riadi vzdelávanie
   a) Organizované vzdelávanie (akreditované aj neakreditované inšitúcie)
   b) Sebavzdelávanie
3. Podľa miery formalizovanosti
   a) Formálne – školský systém získanie kvalifikácie
   b) Neformálne - prebieha popri hlavných prúdoch vzdelávania a odbornej prípravy a zvyčajne nie je ukončené vydaním oficiálnych dokladov o získaní kvalifikácie. Môže sa organizovať na školách mimo ich hlavnej činnosti, v organizáciách, ktoré boli vytvorené na doplnenie programov vzdelávania vo formálnom systéme, na pracoviskách, v záujmových organizáciách a pod. Neformálny systém vzdelávania vyniká svojou schopnosťou okamžite reagovať na nové vzdelávacie potreby, na inovácie a zavádzanie nových technológií tvorbou programov vzdelávania „šitých na mieru“.
   c) Informálne – učenie sa v celom procese svojho žitia a práce a z neho.
4. Podľa zamerania cieľa a obsahu kontinuálneho vzdelávania
   a) Adaptačné – vzdelávanie začínajúcich učiteľov, absolventov učiteľských fakúlt
   b) Špecializačné – vzdelávanie učiteľov pripravujúcich sa na špecializované funkcie v škole.
   c) Funkčné – vzdelávanie vedúcich pedagogických zamestnancov
   d) Inovačné – vzdelávanie učiteľov osvojujúcich si inovačné, alternatívne stratégie a metódy výučby a výchova

e) Aktualizačné – vzdelávanie učiteľov zamerané na udržanie učiteľských kompetencií počas výkonu profesie
f) Špecializačné inovačné, funkčné inovačné – určené učiteľom a vedúcim pedagogických zamestnancov na znovupotvrdenie ich profesijných kompetencií.

V Katalógu aktivít ďalšieho vzdelávania pre učiteľov ZŠ a SŠ, v kompetencii VŠ a organizácií riadených MŠ SR pre rok 2006/2007 sú vypísané tieto druhy ďalšieho vzdelávania (http://www.minedu.sk):

a. Rozširujúce vzdelávanie (štúdium) – rozšírenie aprobácie o predmet.
b. Špecializačné inovačné vzdelávanie – získanie teoretických a praktických vedomostí a činností pre aktívnu prácu.
c. Špecializačné kvalifikačné štúdium – doplnenie poznatkov teoretických a praktických a získať tak rozšírenie aprobácie.
d. Doplňujúce pedagogické vzdelávanie – štúdium na získanie odbornej a pedagogickej spôsobilosti na výchovno-vzdelávaciu činnosť.
e. Príprava vedúcich pedagogických pracovníkov – štúdium manažérskych kompetencií
f. Uvádzanie začínajúcich učiteľov do pedagogickej praxe – aby začínajúci učitelia získali praktické skúsenosti na výkon práce, adaptácia v konkrétnych podmienkach pedagogickej praxe.
g. Priebežné vzdelávanie – nepravidelné vzdelávanie
h. Iné – rôzne jednorázové vzdelávanie

Vzdelávanie je proces, ktorý je zameraný na profesijný rozvoj učiteľov v kariérnom systéme.

Kontinuálne vzdelávanie učiteľov je charakterizované ako neustály proces, ktorý zahŕňa všetky dimenzie rozvoja osobnosti učiteľa a jeho kompetencií vymedzených v profesijných štandardoch učiteľa. Súčasne vytvára osobnostné predpoklady a vnútornú motiváciu k celoživotnej spôsobilosti využívať formálne, neformálne a informálne príležitosti na tvorivé zdokonaľovanie kvality výkonu povolania a edukácie žiakov.

Celoživotné vzdelávanie - umožní vzdelávacím inštitúciám flexibilne reagovať na vyvíjajúce sa potreby trhu práce a prispôsobovať svoje vzdelávacie programy kvalifikačným štandardom popísaným v sústave kvalifikácií; zrovnoprávni výstupy vzdelávania z akreditovaných vzdelávacích programov v neformálnom systéme so systémom formálnym; zorganizuje a zosystematizuje sektor vzdelávacích inštitúcií neformálneho systému vzdelávania; zvýši dopyt po ďalšom vzdelávaní;

Akákoľvek organizovaná aktivita jedincov v ucelenej programovo-obsahovej a organizačnej forme, s definovaným obsahom, cieľmi a očakávanými výstupmi pre účastníka sa nazýva **vzdelávacia aktivita** (www.minedu.sk). Pre účely akreditácie vzdelávacích aktivít v neformálnom vzdelávaní, ktoré vedú k získaniu čiastkovej alebo úplnej kvalifikácie, sa za vzdelávaciu aktivitu považuje program, ktorý má časový rozsah 40 a viac hodín výučby.

Na vývoji nových modelov profesijného rozvoja učiteľov participujú vedecké pracoviská, vysoké školy a organizácie kontinuálneho vzdelávania, ktoré si akreditujú svoje vzdelávacie aktivity a svoje moduly vzdelávania.

Akreditácia tu predstavuje štátne overenie kvality vzdelávacích programov pre kontinuálne vzdelávanie učiteľov na základe splnenia podmienok a požiadaviek na

predkladanie a posudzovanie vzdelávacích programov pre kontinuálne vzdelávanie učiteľov, ktoré ustanoví ministerstvo školstva.

Ministerstvo školstva (www.minedu.sk) eviduje 2468 akreditovaných vzdelávacích ustanovizní – (fyzické aj právnické osoby) a z nich len Comenius – Pedagogický inštitút Univerzity J. Selyeho v Komárne vzdeláva v oblasti telovýchovných činností – plavecké zručnosti a pohybové programy a Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici poskytuje vzdelanie pre rozšírenie učiteľskej aprobácie o predmet telesná výchova.

V súčasnosti je transformácia kurikula a vo vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb Rámcového vzdelávacieho programu sú veľké možnosti ďalšieho vzdelávania učiteľov, ktorí budú zabezpečovať túto vzdelávaciu oblasť s hodinovou dotáciou 330 hodín a s obsahom vzdelávania v týchto podoblastiach:

- Zdravie, telo, životný štýl
- Fyzické zdravie
- Prevencia, právna pomoc a ochrana človeka
- Pohybová výkonnosť a zdatnosť
- Športové činnosti pohybového režimu
- Sexuálna výchova a výchova k rodičovstvu.

Na stredných školách je telesná výchova vyučovaná aj nekvalifikovane, pretože 12,3% stredoškolských učiteľov nespĺňajú kvalifikačné predpoklady na vyučovanie telesnej výchovy, a na SOU je toto percento až 28, 1% (údaje z Ústavu informácii a prognóz školstva).

Počet chýbajúcich učiteľov pre vyučovanie telesnej výchovy na ZŠ je 3333 učiteľov a pre stredné školy 491 učiteľov. Počet chýbajúcich učiteľov predstavuje súčet počtu učiteľov neodborne vyučujúcich (nekvalifikovaní) a počet učiteľov odborne vyučujúcich, ktorí sú už dôchodcovia.

Na slovenských gymnáziách pracuje 7801 učiteľov a z nich 6102 sa nezúčastňuje žiadneho vzdelávania. Ďalšia cieľová skupina sú učitelia ZŠ – z 39 184 učiteľov sa 28 820 nezúčastňuje žiadneho vzdelávania (Ústav informácii a prognóz školstva).

Fakulta telesnej výchovy a športu počas svojej existencie od roku l960 do roku 2005 vyradila 6205 absolventov, a z nich časť určite predstavuje potenciálnych účastníkov ďalšieho vzdelávania (Peráčková, 2006).

Povaha práce sa mení a zručnosti, ktoré sa dnes na prácu so žiakmi vyžadujú sa učitelia s priemerným vekom 42, 7 roka (údaj podľa Ústavu informácii a prognóz školstva) vo vtedajšej škole nemohli naučiť.

Ani poznatky získané štúdiom nemôžeme považovať za nemenné a uvažovať o nich ako o statických, ktoré zostávajú počas celého života a ktoré môžeme využívať v nezmenenej forme.

Celoživotné vzdelávanie sa v kontexte zamestnanosti stáva prerekvizitou, aby človek ostal použiteľný a atraktívny na trhu práce. Celoživotné vzdelávanie buduje spoločnosť založenú na poznatkoch, ktorá nevytvára bariéry pre osobnostný rozvoj, ale skôr ich pomáha prekonávať. Pre všetky vzdelávacie a tréningové programy by malo byť spoločné, že sa prispôsobujú vzniknutým zmenám a anticipujú potrebnosť v individuálnom profesionálnom rozvoji.

Učiteľská profesia tiež čelí demografickým zmenám. Učitelia aj telesnej výchovy starnú (Peráčková, 2004 b). Priemerný vek učiteľov telesnej výchovy je 43 rokov (41, 3 roka dosahujú ženy a 44, 8 roka dosahujú muži). Je to trend nielen u nás,

ale v celej Európskej únii, kde priemerný vek učiteľov je tiež nad 40 rokov a až 20% učiteľov pôjde v priebehu nasledujúcich 10. rokov do dôchodku (Counsil, 2006).

Vo svetle týchto zmien sa Ministri školstva jednotlivých európskych krajín zhodli na nových strategických cieľoch pre najbližších desať rokov (Report, 2005):

- zvyšovanie kvality a efektivity vzdelávacieho a tréningového systému v Európskej únii
- zľahčovanie prístupu pre všetkých do vzdelávacieho alebo tréningového systému
- otvorenie vzdelávacieho a tréningového systému pre široký svet.

Realizácia týchto cieľov je veľkou výzvou pre všetky súčasti vzdelávacieho a tréningového systému na všetkých stupňoch.

Spoločné ciele, diskusie o možných spôsoboch riešenia problémov a výmena skúseností dobrej praxe budú tiež dôležitými inštrumentmi tejto spoločnej vzdelávacej stratégie.

Konečným a cieľovým výstupom celého štúdia na vysokej škole sú praktické profesijné a profesionálne schopnosti a zručnosti, ktoré je potrebné vo svojej učiteľskej práci ďalej rozvíjať a zdokonaľovať až do pedagogického majstrovstva vo svojom odbore (Peráčková, 2006).

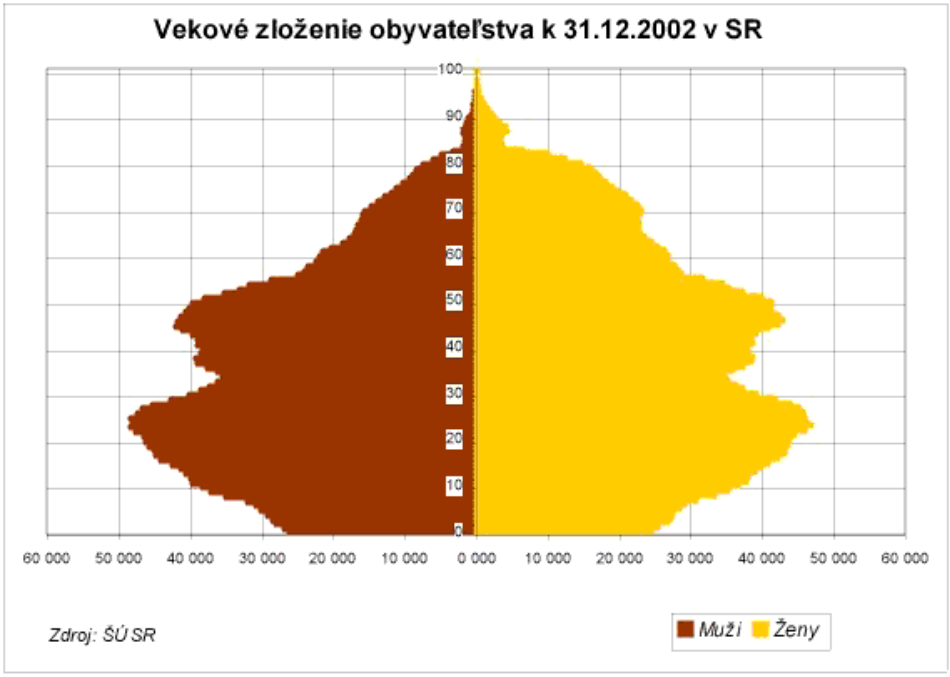
K tomu by mal pomáhať aj dobre rozvinutý systém ďalšieho vzdelávania učiteľov telesnej výchovy. Skvalitniť, rozšíriť špecializovať, inovovať a doplniť získané poznatky, zručnosti a postoje z pregraduálnej prípravy tak, aby tieto zodpovedali zmenám a očakávaniam spoločnosti, to je výzva pre najbližších 10 rokov pre všetky fakulty pripravujúcich učiteľov telesnej výchovy, veď väčšina učiteľov graduovala pred viac ako 20. rokmi. Záujmy detí v športovej oblasti sa menia, zaujímajú ich nové činnosti, ktoré starší učitelia nemali vo svojej príprave. Rola učiteľa telesnej výchovy sa od tých dôb zmenila. Nemusí len poskytovať teoretické poznatky, rozvíjať pohybové schopnosti a učiť žiakov praktickým telovýchovným a športovým činnostiam, ale dnes musí viac motivovať svojich žiakov k vykonávaniu týchto činností, facilitovať ich učenie a viesť ich k zodpovednosti za vlastné učenie, aby mali kompetencie požadované pre život v spoločnosti a pre ich ďalší pracovný život. To vyžaduje od učiteľov zabezpečiť, aby sa učenie pre žiakov stalo viac atraktívnym. Ako? Individuálnou motiváciou, poskytovaním rozličných učebných možností, vytváraním zodpovedného prístupu a kladného postoja k edukácii, aby sa učenie stalo celoživotnou náplňou, pretože to je zodpovednosť za vlastný úspech.

Podľa správy európskej rady (Council, 2006) okolo 11% dospelých osôb z Európskej únie vo veku 25 až 64 sa zúčastňuje nejakej formy celoživotného vzdelávania.

Fakulty tu musia hrať rozhodujúcu úlohu pre svojich absolventov, aby im predstavili skutočnú realitu prínosu celoživotného vzdelávania.

Fakulty pripravujúce učiteľov telesnej výchovy môžu využiť svoje špecifiká poznatkovej sféry nielen pre učiteľov, ale aj pre širokú verejnosť, ktorá chce byť zdravá, chce mať individuálne pohybové programy adekvátne pre svoj vek, chce pôsobiť na svoje okolie ako rodič, alebo starý rodič v smere pohybového rozvoja svojich blízkych a my im môžeme poskytnúť možnosti účasti na ich ďalšom vzdelávaní.

Obrázok 1:



Z hľadiska vekovej štruktúry pokračuje proces starnutia obyvateľstva, keď sa ďalej znižuje podiel detskej zložky a zvyšuje sa podiel obyvateľstva v poproduktívnom veku.

Všetky zmeny vo vekovej štruktúre obyvateľstva, ktoré v súčasnosti prebiehajú, môžeme zhrnúť pod spoločné označenie - populačné starnutie. Proces populačného starnutia je dôsledkom vývoja v dolnej aj hornej časti vekovej pyramídy. Nízka pôrodnosť oslabuje detskú zložku populácie a znižujúca sa úmrtnosť predlžuje ľudský život a posilňuje staršiu zložku populácie. Súbeh týchto dvoch faktorov zrýchľuje proces starnutia obyvateľstva.

Na 100 obyvateľov do 15 rokov pripadá v súčasnosti 68 obyvateľov vo veku 65 rokov a viac (v roku 1995 to bolo „len“ necelých 50 obyvateľov). Tu sú obrovské možnosti ďalšieho vzdelávania aj verejnosti.

Základné profesijné správanie má byť pružné, aby sa pri dnešných rýchlych zmenách bez problémov modifikovalo, oživovalo, obohacovalo alebo nahrádzalo novými prvkami. Učiteľ s prvou atestáciou môže byť učiteľom vzdelávacej ustanovizne alebo môže poskytovať svoje vedomosti a služby aj individuálne.

O uplatnení našich absolventov na trhu práce svedčia tieto čísla (www.upsvar.sk). Z oblasti „Vedy o telesnej kultúre“ bolo k 30. 9. 2004 evidovaných nezamestnaných 13 osôb (t.j. 0,72% z celkového počtu evidovaných nezamestnaných zo skupiny „Spoločenské vedy a služby“ a t.j. 3,7% z celkového počtu evidovaných nezamestnaných z Univerzity Komenského) a k 30. 9. 2005 iba 9 osôb, ako to uvádza štatistický úrad, čo je najmenej zo všetkých študijných odborov tvoriacich skupinu „Spoločenské vedy a služby“, kde bolo evidovaných nezamestnaných 1805 absolventov k 30. 9. 2004 a 1187 absolventov k 30. 9. 2005. Čísla sú lichotivé, no my vieme, že len asi 15% našich absolventov ide pracovať ako učiteľ telesnej výchovy. Ostatní sa zamestnajú v odbore, ale na iných funkčných miestach, alebo pracujú úplne v inom rezorte a mimo odboru.

Ďalšie vzdelávanie

Ponuka programov celoživotného vzdelávania musí byť integrálnou súčasťou vysokoškolskej činnosti ako dôležitý príspevok pre zlepšenie príležitosti pre cieľové skupiny (účastníkov vzdelávania) v ich úsilí o zlepšovanie ich schopností a zručností, o rozširovanie ich poznatkov a kompetencií, o vytváranie nových postojov a hodnôt. Potreby vzdelávania sa odvodzujú z potrieb praxe a z plánov strategického rozvoja (Peráčková, 2003 b).

Európska komisia si predsavzala podporiť myšlienku, že šport musí byť využitý ako pedagogický nástroj, ako dôležitý hospodársky a spoločenský faktor v Európskej Únii. Vyzdvihuje výhody a hodnoty športu pri rozvoji jednotlivcov, ale aj sociálnych kompetencií ako je práca v tíme, solidarita, tolerancia, fair-play, odmietanie xenofóbie a rasizmu a to na pozadí multikulturálnej Európy. Kto lepšie môže tieto predsavzatia preniesť do skutočného slovenského života ak nie učitelia telesnej výchovy, tréneri, vzdelávatelia pre telesnú výchovu a šport?

K príprave a ďalšiemu vzdelávaniu učiteľov nemožno pristupovať len na základe skúseností, tradícii, či rutiny, ale len na základe teoretického a empirického skúmania zložitých vzťahov subjektu a objektu výchovy a vzdelávania, vývoja a dynamiky premeny cieľov a obsahu vyučovania telesnej výchovy, využívania prostriedkov, učebných pomôcok a podmienok v akých súčasný proces prebieha.

Celoživotné vzdelávanie tvorí štvrtý pilier vzdelávania (popri vzdelávaní v základnom, strednom a vysokom školstve). Vzdelávanie sa musí stať neprerušenou kontinuitou (Peráčková, 2003 a), hlavne u vzdelávateľov, akými učitelia telesnej výchovy sú.

Fakulta v príprave budúcich učiteľov musí zohľadňovať stúpajúce nároky na pracovný výkon učiteľov telesnej výchovy, flexibilitu a efektivitu vyrovnávania sa meniacim, vzdelávacím podmienkam škôl, a to sa v laviciach študenti nenaučia.

Úlohy fakulty v ďalšom odbornom vzdelávaní učiteľov telesnej výchovy (Peráčková 2004 a):

1. Využitie rezervoáru ľudských zdrojov – **umožniť mobilitu, ďalšie vzdelávanie pre pedagogických pracovníkov fakulty** (študijné cesty, študijné pobyty, odborné jazykové kurzy - **pre následnú možnú výučbu svojho predmetu v inom jazyku – máme študentov v rámci medzinárodných výmen a je už aj záujem o doktorandské štúdium ako samoplatcovia z iných krajín**), čo bude predstavovať významný inšpiratívny a motivačný zdroj hlavne pre starších vysokoodborných učiteľov, ktorí o to budú mať záujem, pretože agentúry, nadácie a inštitúcie poskytujú mobility väčšinou pre učiteľov do 35 rokov, čo predstavuje vekovú diskrimináciu. Ak nie, potom pristúpiť k heslu „Učme sa navzájom“ – pôjde o akési kamarátske učenie (Each one teach one), čo by sa spojilo s autorskou prezentáciou nových poznatkov, nových učebných textov a publikácií pred celou fakultou, ich recenziami a krstom kníh.
2. **Prevzatie vedúcej funkcie v celoživotnom vzdelávaní (pregraduálnom, postgraduálnom a ďalšom odbornom).** V ďalšom odbornom vzdelávaní vytvoriť a akreditovať rôzne formy ďalšieho vzdelávania – rozširujúce, špecializačné inovačné, špecializačné kvalifikačné –1. a 2. kvalifikačná skúška (atestácia), doplňujúce pedagogické vzdelanie, príprava vedúcich pedagogických

pracovníkov, príprava a priebežné vzdelávanie cvičných a bázových učiteľov, uvádzanie začínajúcich učiteľov do praxe.

3. Vytvorenie špirálového osnovania učiva v systéme a stupňoch celoživotného vzdelávania sa v športe – postup k náročnejšiemu obsahu a súčasný návrat k pôvodnému na vyššej úrovni - hlbšie nové poznatky, lepšie nové schopnosti, kvalitnejšie nové zručnosti.
4. **Vytvorenie dostupného a kvalitného systému dištančného vzdelávania pregraduálneho, postgraduálneho aj ďalšieho (** ktorý by bol vlastne semi – dištančný, časť na diaľku a časť priama výučba - je veľa, hlavne našich vynikajúcich športovcov, ktorí sú ochotní študovať diaľkovo a byť zároveň samoplatcami za štúdium, alebo aj trénerov pôsobiacich v zahraničí, ktorí si chcú dopĺňať buď vzdelanie alebo len vedomosti prostredníctvom **e – learningu**, **využívaním IKT alebo videokonferencingu** – fakulta sa prispôsobí požiadavkám zákazníkov – interakcia so vzdelávateľom aj na diaľku je unikátny individuálny spôsob učenia sa.
5. **Podpora virtuálneho vzdelávania (e-learning).**
6. **Vytvorenie Centra excelentnosti v rámci systému vzdelávania v oblasti športu** v spolupráci UKF Nitra, UMB B. Bystrica, FŠ PU Prešov a možno aj medzinárodná spolupráca (každý bude zodpovedný za určitú oblasť v systéme ďalšieho vzdelávania v športe počínajúc učiteľkami v materskej škôlke až po VŠ pedagógov) – výmena skúseností, výmena vzdelávateľov, poskytovanie prednáškových priestorov, a tým približovanie vzdelávania sa k domu budúceho účastníka ďalšieho vzdelávania.
7. Podpora interdisciplinárneho prístupu (využívanie vzdelávateľských kapacít aj z iných fakúlt alebo iných VŠ hlavne pri ďalšom vzdelávaní).
8. **Vytvorenie Centra poznatkov v oblasti športu** – rešerše, preklady, rešerše z cudzojazyčnej literatúry, robiť preklady vynikajúcich publikácií našich učiteľov a ich šírenie do zahraničia.
9. Zatraktívnenie a propagácia (aj inojazyčne na internete) nášho systému vzdelávania, aby bol zaujímavý aj pre študentov a vedeckých pracovníkov z iných krajín.
10. Kvalita vzdelávania porovnateľná aspoň s EÚ – pretože **v profesiách, ktoré pripravuje fakulta je zvýšená mobilita pracovnej sily.**
11. Pre dodržiavanie kvality vzdelávania a jej zvyšovania - uskutočňovať monitoring, následnú evaluáciu a implementáciu hodnotenia.
12. **Vytvorenie komisie, ktorá vytvorí systém APEL (accreditation of prior and experiential learning** – systém akreditácie predchádzajúceho a skúsenostného vzdelávania sa), akredituje sa v akreditačnej komisii špecializovaných činností v oblasti TK na MŠ a zabezpečí, aby aj neformálne a neinštitucionálne vzdelanie v oblasti športu bolo akceptované a mohlo vyústiť do získania formálnych certifikátov a osvedčení – zníži sa tým čas aj financie na ďalšie vzdelávanie pri získaní kvalitného pracovníka v oblasti športu. Každá krajina, každý odbor musí čeliť výzve o stúpajúcom význame neformálneho a neinštitucionálneho vzdelávania sa a zvažovať dôkaz existencie nadobudnutých vedomostí, schopností a zručností nezáležiac na spôsobe akým boli nadobudnuté.
13. **Zistenie možnosti vstupu do IACET (International Association for Continuing Education and Training) –** je to vedúca svetová asociácia pre

vývoj a certifikáciu kvality štandardov kontinuálneho (celoživotného) vzdelávania a tréningu.

14. **Nadviazať spoluprácu s európskymi organizáciami European Observatoire of Sport and Employment (EOSE), European Network for Sport Sciences, Education and Employment (ENSSEE)** – fakulta už riešila grant týchto organizácii „Zlepšovanie zamestnanosti v športe v Európe prostredníctvom ďalšieho odborného vzdelávania sa“ – VOCASPORT a rieši grant v rámci AEHESIS.
15. **Vytvorenie skupín na tvorbu projektov využívania grantových prostriedkov z rôznych organizácií pre rôzne oblasti rozvoja FTVŠ UK.**
16. Príspevok k oblasti miestneho a regionálneho rozvoja – zintenzívniť propagáciu a umožniť prenájmy športovísk aj prednáškových miestností, v čase prázdnin poskytovať napr.- tábory s odborným personálom (hlavne študenti z vyšších ročníkov, ktorí si môžu privyrobiť, ale svojou činnosťou aj získať kredity započítateľné v rámci pedagogickej a odbornej praxe), vo vzdelávaní sa zamerať aj na pedagóga športu vo voľnom čase pre Centrá voľného času.

Toto by mala byť moderná európska perspektíva vo vzdelávaní na FTVŠ UK, no ako sa nám ju podarí naplniť je otázkou času a ochoty zaangažovania sa hlavne vedenia fakulty. Európa smeruje ku spoločnosti založenej na poznatkoch. Podľa Kodaňskej deklarácia má mať odborné vzdelávanie:

- európsku dimenziu,
- transparentnosť vo vzdelávaní – certifikáty, európsky životopis, europass,
- vedenie svojich študentov vo vzdelávaní,
- uznávanie kompetencií a kvalifikácii,
- hodnotenie a oceňovanie kvality,
- sledovanie svojich študentov v pracovnom uplatnení.

Európa smeruje k využívanie modernej technológie vo vzdelávaní a tým prispieva k utváraniu nových rysov vzdelávania, hlavne vysokoškolského (Skalková, 2004). Napríklad učenie bez ohľadu na čas a priestor – e-learning, modulová organizácia štúdia a jeho pružné časové zaraďovanie – kurzy, bloky, zodpovednosť študujúcich za priebeh a výsledky učenia - individualizácia štúdia a sebavzdelávanie. Tomuto sa bude musieť prispôsobiť aj naša fakulta, pretože je súčasťou siete európskych fakúlt pripravujúcich telovýchovných pedagógov a je v prvom rade zodpovedná za ďalší profesionálny rozvoj učiteľov telesnej výchovy.

Prvými lastovičkami boli praktické semináre jednotlivých katedier a posledne veľmi úspešný projekt Škola v pohybe, ktorý sa uskutočnil ako súčasť 4. európskeho kongresu FIEP v auguste 2007.

LITERATÚRA:

1. Council: Modernising Education and Training: a vital Contribution to Prosperity and social Cohesion in Europe. 2006 joint interim Report of the Council and of the Commission on Progress under the „Education & Training 2010“ work Programme (2006/C 79/01). http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/site/en/oj/2006/c_079/c_07920060401en00010019.pdf [27. 8. 2007]

2. Demografický vývoj Slovenskej republiky v roku 2003
http://www.statistics.sk/webdata/slov/infor/0604/inf3004.htm [20. 5. 2007]
3. Kasačová, B.: Dimenzie učiteľskej profesie. In: Profesijný rozvoj učiteľa. Prešov: Metodicko pedagogické centrum, 2006, s. 21-36.

4. Kolektív autorov (Kasačová, B., Kosová, B., Pavlov, I., Pupala, B., Valica, M.): Profesijný rozvoj učiteľa. Prešov: Metodicko pedagogické centrum, 2006.

5. Pavlov, I., Valica, M.: Profesijný rozvoj učiteľov v kariérnom systéme. In: Profesijný rozvoj učiteľa. Prešov: Metodicko pedagogické centrum, 2006, s. 85-139.

6. Peráčková, J.: Koncepcia ďalšieho odborného vzdelávania v športe ako súčasť celoživotného vzdelávania sa. In: Zborník Národného inštitútu športu - rok 2002. Bratislava: Bratislavské tlačiarne a ÚIPŠ Bratislava, 2003 a, s. 11 – 17.

7. Peráčková, J.: Projekt systému ďalšieho vzdelávania. In: Zborník Národného inštitútu športu - rok 2002. Bratislava: Bratislavské tlačiarne a ÚIPŠ Bratislava, 2003 b, s. 18 – 24.

8. Peráčková, J.: Úlohy FTVŠ UK v ďalšom odbornom vzdelávaní. [elektronický optický disk (CD ROM)] In EYES 2004. - Bratislava: Ministerstvo SR, 2004 a. s. 1-10 (Slávnostná konferencia k otvoreniu Európskeho roku vzdelávania prostredníctvom športu v Slovenskej republike. Bratislava, 5. 3. 2004)

9. Peráčková, J.: Zamestnanosť v športovom sektore [elektronický optický disk (CD ROM)]: Projekt VOCASPORT – stav vo vzdelávaní a zamestnanosti v športe v krajinách EÚ. In: Národná konferencia k vzdelávaniu odborníkov v športe: Elektronický zborník. – Bratislava: Ministerstvo školstva Slovenskej republiky, 2004 b. – elektronický optický disk (CD ROM). Národná konferencia k vzdelávniu odborníkov v športe. Senec, 11. –12. 11. 2004

10. Peráčková, J.: História, súčasnosť a perspektívy vzdelávania a práce učiteľov telesnej výchovy. In: Vedecký zborník FTVŠ UK a Slovenskej vedeckej spoločnosti pre telesnú výchovu a šport: Vzdelávanie odborníkov pre telesnú výchovu a šport v tradícii a perspektívach. Bratislava: ICM Agency, 2006, s. 115 – 137.

11. Peráčková, J.: Kompetentný učiteľ telesnej výchovy. In: Vedecký zborník Univerzity Komenského v Bratislave Fakulta telesnej výchovy a športu: Tvorba kurikula telesnej výchovy v rámci transformácie vzdelávania v Slovenskej republike. Bratislava: ICM Agency, 2007, s. 80 – 86.

12. Report from Education Council to the European Council on the concrete future objectives of Education and Training Systems - 2005. http://ec.europa.eu/education/policies/2010/doc/rep_fut_obj_en.pdf
[27. 8. 2007]

13. Szigeti, L.: Koncepcia profesijného rozvoja učiteľov v kariérnom systéme. 2006 http://www.rozhlady.pedagog.sk [18. 6. 2007]

14. Ústav informácii a prognóz školstva, http://www.uips.sk [16. 6. 2007]

15. Základné štatistické ukazovatele o trhu práce v SR, mesačné štatistiky a štvrťročné štatistiky; Štatistické výsledky o nezamestnanosti absolventov škôl a mladistvých k 31. 5. a 30. 9. 2003, 2004 a 2005. ÚPSvaR, roky 2003, 2004, 2005 – http://www.upsvar.sk , [28. 5. 2007]

NOVÉ PERSPEKTÍVNE TRENDY V ŠTUDIJNÝCH PROGRAMOCH PRE I. A II. STUPEŇ VYSOKOŠKOLSKÉHO VZDELÁVANIA V ŠPORTOVÝCH ŠPECIALIZÁCIÁCH – FUTBAL, HÁDZANÁ, BASKETBAL, VOLEJBAL, TENIS A ĽADOVÝ HOKEJ.

Pavol PERÁČEK,
FTVŠ UK Bratislava

Kľúčové slová: transformácia vzdelávania trénerov,trénerské kompetencie, trénerská licencia, trénerský diplom, didaktické myslenie, nové trendy v študijných programoch

Resumé: Autor sa v práci zaoberá transformáciou obsahu vzdelávania trénerov. Opiera sa o závery viacerých konferencií, rokovaní a dohôd. /Nice, Florencia, Bologna /.Uvádza navrhnuté úpravy štruktúry vzdelávania trénerov- trénerskú licenciu, trénerský diplom. Hovorí o chápaní kompetencií trénerov, popisuje nové trendy v študijných programoch a mnohodimenziálnom fenoméne globalizácie vo vzdelávaní trénerov v športových hrách.

Charakteristickým znakom všetkých progresívnych výchovno-vzdelávacích systémov je permanentná inovácia zameranosti a obsahu vzdelávania s cieľom plniť požiadavky spoločnosti na kvalitatívne vyššej úrovni.
Prestavby štúdia na našej fakulte boli v rokoch 1989/90, 1993/94, 2000/2001, 2005/06, 2007/2008 a mali pozitívne prispieť k skvalitneniu systému vzdelávania telovýchovných odborníkov. „Vyprofilovali“ sa predmety študijného programu z hľadiska citlivejšej kvantifikácie podielu jednotlivých predmetov na profilácii študentov.

Dosiahnuté výsledky inovácie zodpovedných pedagógov neuspokojili. Predchádzajúci systém štúdia možno charakterizovať ako statický, ktorý študentom rigorózne vymedzoval smer a zameranosť vzdelávania a ich študijné povinnosti. Študenti sa nemohli v priebehu štúdia samostatne rozhodovať o smerovaní svojej profilácie, na základe formovania osobnosti, uspokojovania svojich záujmov a predpokladov. „Negatívnym faktorom prestavby bolo aj rešpektovanie požiadaviek, v našich podmienkach nereálneho, bakalárskeho štúdia. Narušili sa tým medzipredmetné vzťahy, koncentrácia a nadväznosť obsahu vzdelávania, vznikli výrazné disproporcie v rozložení skúškových požiadaviek. V jednoodborovom trénerskom smere štúdia zostávajú otvoreným problémom disproporcie medzi zameranosťou vzdelávania a udeľovaním učiteľskej aprobácie absolventom.“

Ako sa vyvíja vzdelávanie trénerov v EÚ v súčasnosti ?

V EÚ bude nevyhnutné skôr alebo neskôr zaoberať sa harmonizáciou rôznych stupňov trénerských kurzov, keďže voľný pohyb pracovných síl je jednou zo základných slobôd uznávaných Európskou úniou. Ak tréneri túto možnosť budú využívať, potenciálny zamestnávateľ bude chcieť vedieť, čo sa skrýva za certifikátom,

ktorým sa tréner preukáže, aké požiadavky boli na neho kladené počas štúdia, aké minimálne trénerské vedomosti získal, aké má praktické skúsenosti. Čomu zodpovedá tento certifikát z hľadiska štruktúry trénerského vzdelávania v danom štáte. Viaceré krajiny vo svete radikálne zmenili (zlepšili) úroveň trenérského vzdelávania a prejavilo sa to vo výsledkoch, ktoré tieto krajiny dosiahli či už na OH, MS resp. ME….. (Austrália, Nemecko, Kanada, Taliansko, Francúzsko, Veľká Británia).

Aj na úrovni EÚ sa vyvíja iniciatíva na vytvorenie silného vzdelávacieho systému, ktorý bude porovnateľný a ktorý má viesť k vzájomnému uznávaniu jednotlivých úrovní trénerského vzdelávania. Už vo Florencii (2003) jeden zo záverov bol, že EÚ bude rešpektovať individuálny obsah, ktorý je daný rozličnými faktormi, tradíciami a skúsenosťami jednotlivých členských štátov. Modernizácia prípravy odborníkov v športe sa vyžaduje spoločné východiská, na ktorých sa musíme časom zjednotiť. Toto podporuje aj rezolúcia EÚ z Nice v roku 2001. Tá predpokladá spoluprácu univerzít v oblasti prípravy odborníkov v rozvoji vedy a výskumu v športe, mobility študentov, pracovníkov univerzít a výskumných pracovníkov. Vzájomné uznávanie diplomov, pedagogickej dokumentácie. Tieto aktivity sú viditeľné hlavne v rámci trénerskej komisie Európskej siete pre športové vedy, vzdelávanie a zamestnanosť – ENSSEE – European Network for Sport, Science, Education and Employment a v rámci Medzinárodnej rady pre trénerské vzdelávanie (International Council for Coach Education – ICCE). Hlavne v ENSSEE sa hovorí o päťstupňovom systéme. Tento systém by mal byť kompatibilný s Bolognskou dohodou. Na Slovensku sme už urobili viaceré kroky v tejto oblasti. Zorganizovali sme Národnú konferenciu o vzdelávaní odborníkov v športe –v roku 2004- Senec a pripravili sme materiál- Jednotná koncepcia vzdelávania v športe, schválený Vládou SR (2006)

Na základe požiadaviek, ktoré sme uviedli už vyššie, bola vypracovaná v EÚ správa o kvalifikačnej štruktúre trénerov v Európe smerom k detekcii odbornej a vzdelávacej oblasti a potrebám športového hnutia. Z kľúčových oblastí je pre nás prioritná nasledujúca – pripraviť základné návrhy na smerovanie a zmeny v štruktúre vzdelávania trénerov – a zvyšovať štandard vzdelania trénerov.

Kritickým bodom, ako sa ukazuje, sú vzťahy medzi programami trénerského vzdelávania ponúkanými športovými zväzmi a ponukou programov na úrovni univerzít. Prevládajúcim výstupom v tomto ohľade je skutočnosť, že veľa renomovaných trénerov v rôznych oblastiach športu má veľké skúsenosti – dlhoročné, ale menšie poznatky, často krát nemajú potrebnú kvalifikáciu.

V tomto kontexte sa zdá byť problematická pozícia univerzitných programov so snahou o relatívne vysokú úroveň bez dostatočnej kvalifikačnej štruktúry (Petrovič, 2006) a najmä skúsenosťami absolventov z praxe.

Veľmi dôležitá bude úzka spolupráca medzi dodávateľom (univerzitou) a odberateľom (športový zväz) a súlad medzi kvalifikačnou štruktúrou absolventov trénerských škôl a kvalifikačnou štruktúrou absolventov univerzitného vzdelávania trénerov a popis vzájomnej interakcie medzi odbornou (profesionálnou) a univerzitnou kvalifikáciou.

Na základe skúseností medzinárodných federácií a osobností z oblasti vzdelávania trénerov boli navrhnuté úpravy štruktúry vzdelávania trénerov v dvoch základných oblastiach:

TRÉNERSKÁ LICENCIA – rešpektovanie federácií a univerzít navzájom zahŕňa integráciu, praktické skúsenosti, špecifiká, demonštráciu trénerských schopností a zručností, špecifiká jednotlivých športov, minimum počtu hodín praxe. Licencia je primárne meradlom praktických požiadaviek a schopností trénerského majstrovstva. (meradlo umožňujúce trénovať)/ Petrovič,2006/

TRÉNERSKY DIPLOM – obsahuje stupeň kvalifikovanosti. Diplom je primárne meradlo trénerského majstrovstva v oblasti vied o tréningu. (doklad o vzdelaní).

K PROBLEMATIKE POJMU KOMPETENCIE

Pojem kompetencie nie je nový. Hlavne v posledných niekoľkých rokoch sa ale kompetencie stali jedným z najfrekventovanejších problémov nielen andragogiky, ale aj teórie personálneho rozvoja a vzdelávacej politiky /Belz,Siegrist,2001,Lang,2000,Lombardo,Eichinger,2004/. Tento pojem preniká aj do pedagogiky a v niektorých zahraničných krajinách do školských zákonov a do kurikula štátnych škôl.

O kompetenciách sa síce častejšie hovorí, ale tento pojem sa používa neanalyzovaný. Existujú pokusy o klasifikácii kompetencií. Napr. Beneš (2004) chápe pod pojmom kompetencie schopnosť vystupovať v určitých inštitúciách a situáciách ako odborník/expert, ďalej schopnosť a pripravenosť jednotlivca racionálne a primerane jednať v profesijnom, spoločenskom a privátnom živote a byť si vedomý zodpovednosti sám za seba a za druhých.

Dôležité sú v tejto definícii dve veci:

a) kompetencie majú tak individuálnu, ako aj sociálnu dimenziu

b) na rozdiel od kvalifikácie vyjadrujú kompetencie reálne jednanie v reálnych situáciách.

Tretí význam, na ktorý sa často zabúda ,sa vzťahuje k schopnosti jednotlivca presadiť sa v konkrétnych situáciách súťaže a konkurencie.

Kompetencie sa týkajú celej osobnosti človeka. Získavajú sa v priebehu celého života. Zhoda existuje v tom, že kompetencie vznikajú väčšinou en passant, ide teda o učenie podložené vlastnou skúsenosťou.

Skúsenosti získava každý tréner a spracováva ich iným spôsobom. Teraz však nejde o to ako kompetencie identifikovať a sprostredkovať, ale tiež ako ich používať a vedieť využiť zakomponovať do praktického života. Existujú rôzne stupne kompetencií.

Prvý stupeň súvisí so stupňom uvedomenia si vlastných kompetencií. Tréner môže byť nekompetentný a nevie o tom. Neprofesionálny, sebaistý ignorant je pre vzdelávacie programy tvrdým orieškom. Nekompetentný tréner vedomý si svojich slabín je naopak neistý a hľadá pomoc. Jednotlivec môže byť ale aj kompetentný, bez toho aby si to uvedomoval. Skúsený tréner – praktik – je sebaistý, napriek tomu, že je schopný svoje kompetencie posunúť ďalej a komunikovať. Samozrejme, existuje aj sebavedomý profesionál, teda niekto, kto je kompetentný a je si svojich kompetencií vedomý.

Kompetencie vznikajú, rozvíjajú sa a zanikajú v priebehu života. Sú teda závislé aj na veku . Niektoré kompetencie sa v určitom veku nedajú sprostredkovať vôbec, alebo sa získavajú iba v obmedzenej miere. Je zrejmé, že nároky kladené na začiatočníka sú iné než na skúseného trénera, ktorý má dlhšiu prax, prípadne experta. Nie každý musí získavať všetky kompetencie na expertnej úrovni.

Zameranie kompetencií v súčasnej dobe je rozsiahlejšie, vzhľadom k tomu, že reaguje na rastúce požiadavky trénera, väčšie nároky na výchovu trénera, na meniace sa úlohy a činnosti trénera .Kompetencie tvoria v súčasnej dobe: relevantné poznatky, fyzické schopnosti, psychické vlastnosti, systém sebahodnotenia a sociálnej roly, osobnostné charakteristiky a motivácia ovplyvňujúca konanie smerujúce k cieľu

SÚČASNÝ STAV PROBLEMATIKY

Ekonomický a technický rozvoj má v súčasnosti takú dynamiku, ktorá vyvoláva nové spoločenské potreby. Tie sa premietajú v myšlienkach celoživotného vzdelávania a v predstave učiacej sa spoločnosti. Tieto potreby sa zároveň uplatňujú v rámci mnohodimenzionálneho prúdu globalizácie. Predmetom našej pedagogickej reflexie sa v tejto výskumnej práci stala otázka, ako sa menia podmienky a problémy vzdelávania a výchovy v súvislosti s týmito globalizačnými tendenciami. Pre nás to znamenalo formulovať aktuálne problémy, ktoré sa vynárali a ktoré sa týkali plnenia požiadaviek Európskej únie v oblasti inovácie zamerania a obsahu vzdelávania. Chceli sme vytvoriť dynamický systém štúdia, ktorý študentom rigorózne nevymedzil smer a zameranie vzdelávania a ich študijné povinnosti. Práve naopak, študenti v našom formulovanom zameraní štúdia majú možnosti rozhodovať o smerovaní svojej profilácie tak, aby uspokojili svoje záujmy.

Pri koncipovaní nových študijných programov sme vychádzali zo širokého kontextu globalizácie a diverzifikácie vysokoškolského štúdia. V našej práci interpretujeme nové videnie vzťahov medzi prednáškami, majúcimi všeobecnú povahu v rámci športových hier a špeciálnymi prednáškami charakteristickými pre danú športovú hru. Formuláciou predkladaných materiálov sme chceli podporiť sociálnu integráciu, mobilitu (zamestnanosť) a zvýšenie konkurencieschopnosti študentov. Pripravenou a predkladanou komplexnou pedagogickou dokumentáciou sme chceli zlepšiť kvalitu prípravy a efektívnosť systému vzdelávania a odbornej prípravy študentov FTVŠ UK v športových hrách I a II.

Pri koncipovaní tejto problematiky sme vychádzali z Bolonskej deklarácie, zo záveru zasadnutia Európskej rady v Lisabone (marec 2000), ďalej z Kodanskej deklarácie (november 2002) a zo zasadnutia výboru ministrov EU pre oblasť vzdelávania vo Florencii (október 2003). Riešením výskumnej úlohy KEGA sme urobili prvé kroky ku komplexnej transformácii v obsahu vzdelávania v oblasti športových hier. Nová pedagogická dokumentácia rešpektuje aj európsku dimenziu vo vzdelávaní. Veľmi dôležitú úlohu pri smerovaní nového európskeho systému vzdelávania zohrávajú v športe sociálni partneri – zamestnávatelia – ktorí zamestnávajú odborníkov v športe a výrazne sa na ich vzťahujú závery z Florencie (október 2003). Títo partneri majú nepostradateľnú úlohu v rozvoji, oceňovaní a uznávaní odborných schopností a kvalifikácií na všetkých úrovniach a musia byť partnermi pri podpore zvýšenej spolupráce.

Cieľom koncipovania predkladaných materiálov bola stratégia zvyšovania inovácie vo vzdelávaní v športových hrách v kontexte učiteľov ako odborných usmerňovateľov, poradcov a sprostredkovateľov informácií. Kládli sme dôraz na aktívne učenie, ktoré predpokladá motiváciu učiť sa, spôsobilosť učiť sa a schopnosť kritického pohľadu na prezentovanú tému napr. (Patry, 1992; Galopin, Funtowicz, 2001; Hornstein, 2001; Skalkova, 2000; Provazník, 1996)

PREDPOKLADANÝ VLASTNÝ PRÍNOS

V posledných rokoch boli nesporne pedagogická teória a pedagogická prax obohatená o mnohé nové informácie, poznatky, podnety. V projekte sme si položili otázku, čo naučiť študenta v škole na začiatku III. tisícročia. Počas formulovania odpovede na túto otázku pri koncipovaní záverečnej správy výskumnej úlohy KEGA sme si položili otázku, čo znamená kultivovať pedagogické myslenie učiteľov a budúcich učiteľov a trénerov. Prečo je tento problém aktuálny. Učitelia, spoluautori riešenia VÚ, usilujúci sa o vnútornú premenu školy, dnes môžu široko využívať a aj využívajú mnohé informácie a podnety, ktoré im prináša inovačné pedagogické myslenie. Pri tom sme presadzovali základné trendy, ako je odmietanie jednostrannej orientácie na uvádzané témy v ich encyklopedickom chápaní, prekonávanie jednostranne racionalistického chápania pedagogického procesu, pasívny postoj študenta, autoritárska klíma fakulty a pod. V novom zameraní pedagogickej dokumentácie uvádzajú učitelia požiadavky, ktoré sú uvedené v prílohách VÚ.

Mnohé témy, ktoré sú súčasťou učebných osnov učitelia objasňujú podrobnejšie, hlbšie a z viacerých hľadísk (to v učebných osnovách nenaznačujeme), ale je to potrebné, pretože chceme, aby došlo k skutočnému pochopeniu problému, čo by malo viesť k praktickým aktom, ktorý by mal a mohol vyvolať zmenu myslenia študenta. Vychádzame z toho, že pokiaľ sa jednotlivé problémy (požiadavky) hlbšie nevysvetlia, môžu sa stať častým opakovaním iba heslami. Toto môže vyvolať zjednodušenie, ktoré nepostihuje podstatu veci.

Niekedy sme totiž pri predchádzajúcej pedagogickej dokumentácii pozorovali izoláciu jednotlivých vzťahov, ktoré sa neprimerane preferovali, prípadne absolutizovali, pričom sa prehliadali ostatné súvislosti. Takýto postup nie zriedka viedol k deformácii, to znamená do pozície, kedy sa z jednej krajnosti smerovalo do druhej krajnosti.

Ďalšou určitou negatívnou tendenciou. ktorú sme snažili koncipovaním inovovanej pedagogickej dokumentácie eliminovať bol neprimeraný (takmer jednostranný) záujem iba o otázky pedagogického procesu – jeho prostriedky a metódy. Naopak, neprimerane bola potlačovaná kategória obsahu vzdelávania a vyučovania. Obsah je vlastne eliminovaný od jeho sprostredkovania. Snažili sme sa študentom ukázať ako prebieha učenie študentov vzhľadom k predmetnému obsahu. Aká je pri tom funkcia učiteľa v transformácii učiva. Učiteľ by mal neustále riešiť nasledujúce otázky – ako dochádza k osvojovaniu nového učiva, ako sa osvojovanie systému pojmov mení s novými vecnými vzťahmi a kontextom, v čom spočíva ich štruktúra a kvality abstrakcie a zovšeobecnenia – či sú študenti schopní tejto kvality, ako študenti konštruujú a rekonštruujú nové pojmy – napr. súčasti TP, identifikácia talentovaných hráčov, vzťahu súčastí TP a zložiek ŠT, transformácia herných systémov a pod.

AKTUALIZÁCIA OTÁZKY DIDAKTICKÉHO MYSLENIA ŠTUDENTOV

Pri analýze nových poznatkov zo športových hier sa ukazuje, že niektoré otázky boli výrazne obchádzané v teórii a didaktike špecializácií. Ide predovšetkým všeobecne o otázku, čo by mali vedieť študenti zo ŠH I, ŠH II na prelome II. a III. tisícročia. Práve analýza tvorby obsahu vzdelávania a faktory, ktoré ju podmieňujú, transformácia obsahu vzdelávania do učebných osnov, ich chápanie, didaktická analýza učiva a činnosť učiteľa, procesy osvojovania učiva, boli odsúvané na okraj.

DIDAKTICKÉ MYSLENIE V PEDAGOGICKEJ DOKUMENTÁCII

V predkladanej výskumnej správe a jej prílohách naznačujeme celý rad dimenzií, ktoré môžeme rozvíjať a cieľavedome využívať pre prehlbovaní a skvalitňovaní našich didaktických postupov. Predovšetkým ide o organizáciu a štrukturalizáciu poznatkov. Pri ich koncipovaní sme vychádzali z toho, že poznávanie (poznatková sféra) študentov nižších ročníkov je predsa len fragmentárne, s postupujúcim rozvojom poznania dochádza k štrukturalizácii prvkov informácií, nové poznatky (informácie) sa pripojujú k tým, ktoré sú už štrukturované. Toto bude mať veľký význam pre ich budúcnosť.

Ďalšou dimenziou je hĺbka uvažovania o problémoch, schopnosť rýchlo spozorovať a odhaľovať princípy a štruktúru, tvoriacu jadro problému. Behom učenia študent spolu s rastom kompetencie modifikuje svoje generalizované. Touto cestou môže učiteľ podporovať hľadanie všeobecnejšieho výkladu.

Nemôžeme zabudnúť ani na dimenziu automatizácie. Určité zručnosti sa musia zautomatizovať, ak má subjekt (študent) riešiť komplexnejšie úlohy. Dôležitou dimenziou pedagogickej dokumentácie je aj učiť overovať vlastné riešenie, kontrolovať a hodnotiť ho. Hľadať lepšie resp. iné postupy, teda rozvíjať schopnosť študentov metakognitívnej orientácie, ktorá často študentom chýba. (Dokonca aj štátnych záverečných skúškach). Toto kladie ale veľké nároky aj na učiteľa. Učitelia by mali vedieť vyčleniť určité ciele, štruktúru, dôležité myšlienky. Učivo by malo byť tak transformované, aby bolo primerané doterajším poznatkom študentov. Tu sme naznačili určité vybrané teoretické a metodologické problémy doterajších študijných programov v jednotlivých hrách a športových špecializáciách.

NOVÉ TRENDY V PREDKLADANÝCH ŠTUDIJNÝCH PROGRAMOCH

V čom predpokladáme nové perspektívne trendy v predkladaných vzdelávacích obsahoch. Ako východiskový predpoklad formulujeme také chápanie vzdelávania, ktoré rešpektuje porozumenie problematike v plnej šírke, porozumenie profesijnému prostrediu, v ktorom budú študenti pracovať v budúcnosti.

Ďalšie čiastkové, ale významné, momenty naznačených zmien:

1./ Predkladaný obsah vzdelávania, ktorý na seba plynulo nadväzuje, sa obohacuje o nové dimenzie. Novú oblasť predstavuje predovšetkým potreba učiť študentov vnímať globálne problémy príslušnej športovej špecializácie (napr. identifikácia talentovaného hráča, jeho podpora, obsahové zameranej prípravy v jednotlivých vekových kategóriách a pod.), pomáhať im formulovať vlastné stanoviská, napr. v naznačených témach.

V týchto súvislostiach sa nepochybne nastoľuje aj významná koncepčná otázka, ako riešiť vzťah tradície (napr. zložky ŠT) a súčasnosti (napr. súčasti TP, didaktická transformácia uplatňovaných „starých“ v minulosti používaných HS na „nové“, objavujúce sa HS, na vrcholných podujatiach – MS, ME ...) a vyjadriť ich v obsahu vyučovania.

Toto ale neznamená ísť cestou zavádzania nových a nových predmetov a tým aj zvyšovať poznatkovú roztrieštenosť a encyklopedický charakter poznatkov (učiva).

Proti tradičnej ceste poplatnej zastaralým predstavám o vede a aj transformácii v študijnom programe ako kumulácii nových hotových poznatkov chceme využiť nové prostriedky. Pôjde o postupy, ktoré rešpektujú systémové prístupy, syntézu poznatkov, úsilie o koordináciu učiva, využitie transdisciplinárnych programov a tieto odstránia niektoré hranice medzi predmetmi (športová špecializácia – anatómia – biomechanika - fyziológia – psychológia ...).

Tu si predstavujeme, že do popredia vystúpi invencia a tvorivá činnosť učiteľov, ktorí by mali využiť a využívať aktivitu a individuálnu skúsenosť (skúsenosti) študentov (napr. výkonnostných a vrcholových hráčov). Mali by formulovať látku v podobe teoretických a praktických problémov, ktoré študenti budú samostatne riešiť.
V týchto súvislostiach zostáva trvalou úlohou riešiť problém výberu učiva. Núkajú sa nám rôzne možnosti. V žiadnom prípade však výber učiva nepredstavuje iba redukciu poznatkov. Vždy znamená hľadanie novej kvality učiva a jeho sprostredkovanie tak, aby sa nestratil kultivačný význam látky.
To predpokladá vyčleniť obmedzené množstvo látky, do ktorej by mohli študenti skutočne preniknúť, prežívať ju, precítiť (preklady, seminárne práce, ročníkové práce – záverečné práce) aktívne sa s ňou vyrovnávať, aby sa stala prostriedkom ich individuálneho rozvoja.

2./ Vývojové tendencie nepochybne budú otvárať perspektívne cestu rozširovania obsahu vzdelávania, prípadne ho budú novým spôsobom zhodnocovať. Riešenie nechceme zužovať iba na hodinové zastúpenie príslušných tém v učebných plánoch. Je dôležité vykonať ešte hlbšie analýzy, ktoré budú smerovať k novému prepracovaniu vzťahov.

3./ V jednote s hľadaním nového obsahového chápania je nevyhnutné akcentovať ako perspektívny trend aj činnostnú a skúsenostnú orientáciu vlastného vyučovacieho procesu. Takáto orientácia v súlade s predchádzajúcimi uvedenými rysmi vyjadruje našu snahu prekonávať knižný a verbálny charakter školskej práce.

4./ V transformácii predkladaných študijných programov sme reagovali nielen na vonkajšiu kooperáciu a interakciu poznatkov a vzťahov, ale najmä na zmenu vnútornej povahy obsahu vzdelávania, ktorá sa tradične nazýva všeobecné (anatómia, fyziológia, psychológia...) a špeciálne vzdelávanie.
Uplatňovanie všeobecných poznatkov v spoločných témach špeciálneho vzdelávania vytvára predpoklady pre ďalšiu rekvalifikáciu a sebavzdelávanie.
Na základe vyššie uvedeného vzrastajú všeobecné požiadavky na študentov – budúcich učiteľov TV a trénerov – ako je kritické a samostatné myslenie, schopnosť komunikovať, schopnosť morálne sa rozhodovať v rozporných a náročných situáciách každodenného života. Ale sem môžeme zaradiť aj významné aspekty osobnostného rozvoja napr.: schopnosť realizovať individuálnu potencialitu, komplexne pristupovať k vznikajúcim problémom.

5./ Dôležitým momentom predkladaných materiálov je, že kategóriu vzdelávania je nevyhnutné vidieť ako otvorenú. Študent nezískava vzdelanie iba v škole a navždy. Študent získava vzdelanie aj na ihrisku, pri plánovaní TP, pri jeho analýze, hodnotení, vzdeláva sa vo voľnom čase, v rôznych dobrovoľných aktivitách (rozhodovanie v športových podujatiach, výber talentovaných hráčov...). Tu sa už vôbec nedajú rozlišovať hranice všeobecného a špeciálneho vzdelania.

6./ Pri koncipovaní inovovaného obsahu vzdelávania sme brali do úvahy aj trendy, ktoré sú spojené s využívaním modernej techniky ako prostriedkov podporujúcich učenie (televízia, video, využívanie ďalších nosičov CD a DVD). Využívanie PC, internetu.

ZÁVER PRÁCE

MNOHODIMENZIONÁLNY FENOMÉN GLOBALIZÁCIE VO VZDELÁVANÍ V ŠPORTOVÝCH HRÁCH

Globalizácia je veľmi zložitý a rozporuplný proces aj vo vzdelávaní v športových hrách. V globalizujúcom sa svete s veľkou mobilitou informácií narastá aj pocit nestability a nepriehľadnosti poznatkov.

Už v predchádzajúcich častiach záverečnej správy sme naznačili, že jav globalizácie je mnohodimenzionálny. Má viacej rozmerov, jedným z nich je aj výchova a vzdelávanie. Globalizácia ovplyvňuje učiteľov a študentov, ale aj učitelia a študenti ovplyvňujú globalizáciu.

V súvislosti s globalizáciou vystupuje v obsahu vzdelávania do popredia myšlienka interkultúrneho vzdelávania a spolu s tým aj idea pluralizmu. To znamená, že sme obohatili predkladané materiály o také témy, ktoré obohatia študentov poznatkami iných krajín, výsledkami výskumu autorov z týchto krajín. Na druhej strane, ale chceme zvýrazniť a zachovať slovenskú metodiku a teóriu..

Pri koncipovaní obsahového zamerania študijného programu sme vychádzali zo skutočnosti, že medzi niektorými krajinami Európskej únie už existuje reciprocita (napr. futbal) a Európska únia zaviedla systém uznávania profesionálneho vzdelávania (nariadenie 92/51) spolu s vypracovaním právneho rámca pre štandardizáciu vzdelávacích programov v Európe. Uvedená smernica, ktorej obsah sme rešpektovali pri koncipovaní systému tvorby nových študijných programov pre I. a II. stupeň vysokoškolského vzdelávania v jednotlivých športových hrách a športových špecializáciách, pozdvihne transparentnosť pracovného trhu a zlepší vzájomnú dôveru a pocit jednotnosti medzi jednotlivými krajinami EÚ.

Ide teda o novú interpretáciu obsahu a chápania vzdelávania z hľadiska individuálneho, ale aj z hľadiska spoločenského. Ide o to, pripravovať študenta tak, aby nebol iba manipulovaný fungujúcim jednorozmerným systémom, do ktorého je začlenený. Ťažisko pozornosti sme nesústredili iba na organizačnú štruktúru, ale na obsahovú stránku vzdelávania. Tým sme sa začlenili do súčasného medzinárodného usilovania, ktoré sa snaží vyjadriť spoločenské nároky na každého človeka v novej úrovni a v kvalite vzdelávania. Snaha o zdôraznenie syntézy, medziodborových súvislostí, istej integrácie poznania, sú zabezpečované tým, že obsah vzdelávania sme rozdelili do 2 stupňov a viacerých študijných programov.

Uvedené základné koncepčné charakteristiky predstavujú nepochybne významné perspektívne tendencie. Ide o primárnu orientáciu k obsahu vzdelávania (nie iba k organizačnej štruktúre), v orientácii k väčšej pružnosti a autonómii špecializácií, v realizácii predpokladaného obsahu, v orientácii na výsledky vzdelávania z hľadiska jednotlivých študijných programov, orientácii na určitú syntézu a integráciu poznávania. Na druhej strane, uvedené charakteristiky so sebou prinášajú veľa otvorených otázok, ktoré budú predmetom ďalšej výskumnej úlohy.

POUŽITÁ LITERATÚRA

1. Belz,H.:Siegrist,M.:Klíčové kompetence a jejich rozvíjení.Praha, Portál,2001.
2. Futner, A.: Schulreform und pratisches Lernen. Neue Sammlung. Vierteljahresschrift fűr Erziehung und Gesselschaft, 1990. Hrsg. G. Becker u. a. H. 3.

3. Gudjons, H.: Handlungs orientiert Lehren und Lernen Bad Heilbrunn : Julius Klinkhardt,
1992.

4. Ginn, M. F.: Education, Demokratization und Globalization : A challenge for comparative Education. Comparative Education Review, 1996, roč. 40, č. 4, s. 341-357.

5. Kučerová, S.: Hodnotová koncepcia výchovy a vzdelávania. Pedagogická orientace, 1995, č. 14, s. 15-16.
6. Lang,R.W.:Schlusselqualifikationen.Handlungs- und Methodenkompetenz, Personalen und Soziale Kompetenz.1.Aufl.Munchen:Verlag C.H.Beck, 2000
7. Lombardo,M.:Eichinger W.:The Leadership Machine.Minneapolis 2004..
8. Patry, J. – L.: Didaktik und Curriculum. Konfrontation – Koexistenz – Komplementarität. Bildung und Erziehung, 1992, č. 2, s. 213-223
9. Petrovič L.:Rukopis.Projekt dizertačnej práce k odbornej skúške.Bratislava:FTVŠ UK, 2007

10. Provazník, S.: Sociálny funkce vědy. In. Teorie vědy. Theory of Science V (XVIII). 1-2 : Kabinet pro studium vědy, techniky a společnosti při Filozofickém ústavu AV ČR, 1996, s. 59-154.

11. Skalková, J.: Postmoderné myšlení a pedagogika. Pedagogika, 1995, roč. XXXXIV, č. 1, s. 14-29.

12. Skalková, J.: Výchova a vzdelávaní v kontextu soudobých globalizačních tendencií. Pedagogika, 2000, roč. XLX, č. 1, s. 13-22.

13. Skalková, J.: Vzdelávaní mládeže v nových kontextech. Pedagogická orientace, 2002, č. 1, s. 18-30.

THE COORDINATION TRAINING IN SPORT: THEORETICAL-METHODICAL FOUNDATIONS AND EFFECTIVENESS IN PRAXIS

V. I. LYAKH

Department of Antropomotoricity
Academy of Physical Education in Krakow, Poland
Institute Physiology of The Children and Youth, Moscow, Russia

INTRODUCTION

Nowadays there have been published numerous works concerning various aspects of CAs (see, for instance, reviews: Hirtz, 1985; Ljach, 1995, 2003; G. and B. Ludwig, 2002; Schnabel, 2001; Raczek, Mynarski, Ljach, 2002; Belej, 2001; Fec, 2000; Kasa, 1983, 1988, 2000; Kasa, Mikus, Krisanda, 1999; Simonek, 1998, 2006; Turek, 1999; Starosta, 2001, 2003 etc.). Today we have quite complete information about the notion and significance of CAs in physical education and sport, their structure, dynamics of the development and training throughout the ontogenesis, especially during the period from 3-4 till 18-19 years old. There are experimental materials about the relationship between different CAs and the physical development, conditioning abilities, the level of psycho-physiological function development, speed and quality of teaching motor skills, etc. As far as various aspects of motor co-ordination abilities are concerned there were only within the years 1925-2001 in Russian magazine "The theory and praxis of physical culture" published about 300 articles (Table 1). The thematic analysis of these papers was shown in Table 2 and in Table 3 was presented the amount of the articles refers to the training (improving) of CAs in different sport disciplines.

However, at the same time, there are some aspects of CAs that have just been addressed recently (Ljach, 1995, 1995a, 2002; Ljach, Sadowski, 1999; Sadowski, 2000; Hartmann, 1999; Hirtz, 1997; Neumaier, 1999, Zimmermann, Rostock 2002; Kopelmann, Schwerin 2002; etc.). These are as follows: the concepts and variants of their training, the CAs structure in athletes engaged in different sports events or the place of general and special coordination preparation in the system of long-term training.

This paper is aimed at representation of the major requirements of the coordination training in the long-term system of athletes' preparation.

METHODS

The analysis of references in the literature provides the methods of experts' evaluations, surveys, questionnaires, laboratories, computer and motor tests for evaluation of CAs, technical skills and other characteristics, pedagogical experiment (Ljach, 1995, 1995a; Ljach, Mikolajec, Zajac, 1998; Ljach, Sadowski, 1999; Ljach, Witkowski, Zmuda, 2002; Sadowski, 2002; Witkowski, 2003; Pawelak, 2003; Gierczuk, 2004; Ljach, Witkowski 2004, Ljach et.al.2005), methods of mathematical statistics. The subjects of this study were the athletes of playing sports events: basketball players, volleyball players, handball players and footballers of different age, sex, period of sports experience and skill level. Besides, the rest of the sample were the athletes

involved in single combats (Greco-Roman and free-style wrestling, kickboxing, tae kwon do) with the champions of Poland, Europe, and world as well.

RESULTS and DISCUSSION

1. **The concepts of coordination perfection in sports games and single combats**.

The conducted analyses (Ljach and Sadowski (1999)) suggest distinguishing, at least, five major concepts of coordination perfection in sports games and single combats (Fig.1). In our studies we based on the fifth concept and considered the process of coordination preparation as an independent part within the system of long-term training of athletes. Similar solution of the issues of coordination perfection we can notice in German coaches (Fig.2) and what is more this is typical reflection of this phenomenon as far as other European specialists are concerned.

2. **The objectives and place of coordination preparation in the system of long-term training.**

The main objectives of coordination preparation in sports games and single combats are presented on Fig.3. The first three objectives are suggested to plan in sections of general and special coordination preparation; the solution of the fourth and the fifth ones should be envisaged in the sections of conditioning, technical and tactical preparation. Our observations show that only the first objective is more or less successfully applied by coaches, whereas the 2-4 ones are realized at empirical level or are not planned at all.

Taking into account the above mentioned, our experience of studies in sports games and single combats (Ljach, 1995, 1995a;Grzadziel, Ljach, 2000; Ljach, Sadowski, 1999; Sadowski, 2000; Witkowski, 2003; Pawelak, 2003; Gierczuk, 2004), long-term planning of loads - approximate distribution of time for general and special coordination preparation among other types of preparation of athletes of playing sports events and single combats looks as follows (Table 4).

3**. The major provisions of CAs training in sport:**

3.1. CAs training should be outlined and organized as an independent part of training and performed for 15-45 minutes. The intervals between these types of training should be the same as during "strength" and "endurance" training. In practice, however, these conditions are not always applied; there are observed long intervals that have a negative effect on the level of individual CAs. It has been demonstrated that coordination loads exceeding 45 min during a single training session do not lead to expected effects (Hartmann, 1999).

Fig. 4 illustrates possible variants of coordination training in sport. The first and the second variant looks more suitable for athletes of relatively low skills, whereas the third-fifth - for skilled ones. The efficiency of the above variants has been confirmed during experimental studies on basketball players (Ljach, Mikolajec, Zajac, 1988; Mikolajec, Ljach, 1998; Ljach, 2003), handball players (Pawelak, 2003), footballers of both sex (Witkowski, 2003; Ljach, Witkowski, Zmuda, 2003), volleyball players (Grzadziel, Ljach, 2003), as well as kickboxers, taekwondists, Greco-Roman and free-style wrestlers (Sadowski, 2000; Gierczuk, 2004). Meanwhile, further research are needed to determine the significance of mentioned variants of coordination training in the system of long-term preparation of athletes.

3.2. Training of sports specific CAs results in their increase only when the selected physical exercises reflect typical competitive conditions.

3.3. The sequence in CAs training. It is well-known that success, especially in sport games and single combats, depends on many CAs. From practical point of view one should answer the question - which ability should start the training process in order to provide the basis for other CAs, and what sequence should be used? Fig. 5 illustrates the model of CAs training sequence. As it appears, the ability for reorganization and adjustment should be improved as the last when other CAs have already been developed sufficiently. However, taking into consideration the fact that individual profile of CAs in elite athletes may be different (Sadowski, 2000), the sequence in CAs training as well as other parameters of load (volume, intensity, coordination complexity) influencing the above abilities may differ as well.
3.4. The physical exercises used for CAs training should be thought and executed correctly from technical point of view. This is particularly important while training of CAs in children and youth.
3.5. The selection of the utilized physical exercises should be aimed preferentially at improvement of one CA despite the fact that in reality CAs are never manifested isolated. In training practice during improvement of the level of different CAs, the selected and utilized exercises should make higher demands of athlete in regards to precision, speed and coordination complexity. The system of these coordinative exercises was prepared and implemented to the footballers' training in different age and sex (Ljach, Witkowski 2004; Witkowski, Ljach 2004).
3.6. Easier exercises from the angle of coordination are recommended to combine with more complex ones - this is the essence and the efficiency of contrast method of CAs training (Farfel, 1975; Ljach, 1989; Hartmann, 1999). According to Hartmann (1999) this rule should be especially accounted for when an athlete is performing more and more complex exercises but fails to perform them "purely" any more. The coordination training at this stage should be terminated and the athlete should return one or several steps back.
3.7. The optimum training effect is achieved when coordination complexity of exercises gradually increases from one exercise to another. Unfortunately, the analysis of training session plans of young and skilled basketball players (Ljach, Mikolajec, Zajac, 1998), Greco-Roman and free-style wrestlers (Gierczuk, 2004), kickboxers (Sadowski, 2004) has shown that in the majority of cases the coaches fail to keep to the principle of gradual increase of coordination complexity of exercises; necessary ratios between exercises of different coordination complexity are not established during transition from one stage of preparation to the subsequent higher stage of sports mastery. As a rule, too many tasks of low and moderate coordination complexity are utilized which may be considered appropriate in preparation of young athletes but skilled masters.

According to Platonov, Bulatova (1992), the process of different CAs perfection proceeds most efficiently in the case when the complexity of motions varies in the range of 75-90% of maximum level. The tasks of relatively low (40-60 % of maximum level) and moderate (60-70 % of maximum level) coordination complexity are rather efficient in preparation of young athletes. They may be used for highly skilled athletes at the beginning of training season as well as during warming up in sessions with low loads of recovery character.

Our observations concerning the application of exercises (tasks) of different coordination complexity have allowed to determine their approximate ratios in the training of athletes (Table 5). The data show that along with the raise of athlete's qualification the volume of exercises of low and moderate coordination complexity

decreases from 30-40 and 35-45 % respectively at the age of 10-12 to 5-10 and 30-40 % in the group of skilled athletes of playing sports events at the age of 19-30 and older. The percentage of tasks of high and maximum complexity increases accordingly from 10-20 and 0-5 % to 40-50 and 15-20 %.

3.8. The duration of loads and rest intervals during performance of coordination exercises depends on the level of athlete's technical skills, conditioning and tactical preparation, actual CA which improves due to given exercise, way of conjugated development of coordination and conditioning abilities as well as upon the number of players participating in exercise, their degree of resistance, number of balls and other factors. Duration of work without the rest interval during utilization of a given exercise varies in a wide range from ten seconds to several minutes. For instance, the exercises aimed at training the ability to differentiate motion parameters, to orientate and respond last from ten to several seconds, whereas those influencing the abilities to concordance or effecting simultaneous development of CAs and special endurance may last from ten second to several minutes (Ljach, 1995).

The intensity of coordination exercises at earlier stages of training when the reserve of technical-tactical skills is the lowest is mainly low and moderate. In the group of skilled athletes the intensity of these exercises should constitute 75-90 % of maximum. This provides efficient control for the quality of their execution as well as creates favorable conditions for optimum regulation of motor activity.

The rest intervals during transition from one coordination exercise to another may be absent at all; they may be rather short (several seconds) or may last until complete recovery. The load and rest components during execution of coordination exercises by basketball players of different age are listed in Table 6.

3.9. The essential provision of coordination training - systematic usage of special coordination exercises aimed at development of the most significant for the given sports event CAs. Numerous studies (Ljach, 1995; 2002; Ljach, Sadowski, 1999; Ljach, Witkowski, Zmuda, 2002; Sadowski, 2000, etc.) have resulted in determination of the group of CAs which conditions the efficiency of competitive activity of athletes. For example: according to the opinion of many authors, the leading motor co-ordination abilities that constitute the effectiveness of activity in sport games are like as it was shown in Table 7,8 and in Fig.6. The information about the significance of various motor co-ordination abilities and combat sports in particular (according to the experts' questioning) was shown in Table 9. The results of the questioning highly qualified kick boxers and players of tae kwon do (with the champions of Poland, Europe, and world) on the trial of establishing the leading motor co-ordination abilities were performed in Table 10. Also the experiments' research after setting up the structure of CAs in the given sport disciplines (e.g. factors analysis) indicate that it is consisted of 5-10 factors. For instance: there are 8 components of the motor co-ordination abilities structures in the players of tae kwon do (men) and 9 in women. This structure is slightly different in men and women. The difference occurs among the leading factors (abilities and their inputs in the explanation of the differentiation of the whole studied phenomenon) as we can see in Table 11-12. The structure of motor co-ordination abilities in young footballers (both men and women) aged 15-19 years old is as follows (see Fig.7). It should be mentioned, however, that opinions of experts and specialists about significance of individual CAs in basketball, football, handball (Ljach, 1995, 2002) as well as single combats (Sadowski, 2000; Gierczuk, 2004) did not coincide and sometimes were opposite. These estimations not always coincided with experimental

studies aimed at determination of the leading coordination factors in the given sports events (Ljach, 2002; Sadowski, 2000; Ljach, Witkowski, Zmuda, 2002; Pawelak, 2003; Gierczuk, 2004).

3.10. In the course of training of athletes especially of the top level one should envisage the time for influencing psycho-physiological functions related with development of CAs.

The question is about the influence upon perceptive, mnemic, sensorimotor and intellectual components of these functions: speed of information reception and processing, speed and precision of response, anticipation, operative memory, speed and quality of operative thought, sense of time, space and degree of muscle efforts.

3.11. One of the major methodical problems of coordination training consists of optimum combination (conjugated impact) of coordination exercises aimed at CAs development with those influencing various conditioning and complex abilities (speed, strength, endurance, flexibility and their combinations). As a matter of fact, scientists and coaches have to develop such exercises.

3.12. From the point of view of CAs training strategy, especially with regard to children and youth, it is very important to know sensitive (the most favorable) periods of development of these abilities as well as age and individual peculiarities of their formation. Personal studies (Ljach, 1990) and the results of other scientists (Hirtz, 1985; Raczek, Mynarski, Ljach, 2002, etc.) demonstrate that the most favorable period for purposeful development of various CAs is 5 to 7 years; purposeful training 7 to 11-12 years provides the second in significance effect, whereas 14-15 to 17-18 and 12-13 to 14-15 the effect of impact appears to be lower as compared to the first two time periods (see at Fig. 8,9,10, Table 13,14). There are no grounds to claim that above 17-18 years the process of CAs improvement, at least most of them, terminates. It is just important to know and make the best use of appropriate means and methods of training of these abilities.

3.13. One of the most important theoretico-methodical provisions of CAs training is their development with account for lateralization (Starosta, 1990; Ljach, Sadowski, 1999, etc.).

Together with prof. W.Starosta (1990, 2003) we support the idea of symmetrical preparation of athletes (both hands, legs and body sides) which we consider as widening of coordination abilities along with technical and technico-tactical skills of an athlete. Such approach is also the reserve for sports preparation improvement. Our research (Ljach, Witkowski 2004) particularly proved that the higher level of sport championship of the footballers aged 11-19 years old, the better symmetry of the movements refers to the activities that require different motor co-ordination abilities (adjustment and adaptation of the movement activities, feeling ball, rhythms, balance). The left-foot footballers of all age categories are more symmetric (regarding coordinative and technical preparation) than the right-foot footballers. Despite the type of motor dominance in studied athletes (right- and left-foot), the differences between the majority of performing coordinative leg's tests (or to the side) leading or non-leading, are 3-38%. This is the evidence of the existence of big reservoir in footballers refers to symmetry of various movement actions that are coordinative complex. According to the increasing level of footballers' championship there is seen a constant tendency to diminish the differences in performing the same coordination tests with and without a ball. These differences in youth aged 11 years old are ranged 50-80% whereas at the age of 19 years old 20-30%.

However, the issue of symmetrical or asymmetrical (coordination) training of athlete at different stages of athletic preparation and in various sports events requires further discussion and investigation.

4. Effectiveness of the training of coordination in sport: the results of the experimental studies.

The results of the experimental studies on the effectiveness of the training of coordination in combat sports and sport games mainly are presented in Table 15. As we can see a half year and especially 1-2 years of the coordination trainings this is enough time to significantly improve ($p<0,05 – 0,01$) the level of various motor coordination abilities in athletes of different age, sex, advance and qualification.

The rates of growth that depend on the age, sex, individual differences, advance and qualification are 5-100% or even more. As it was established, it is possibility to achieve it even with the highly trained competitors aged 18-29 years old (men and women) who have been practicing tae kwon do for 7-14 years. Applying various variants of coordination training within two years in tae kwon do players in the given age the motor coordination abilities improved average to 26,7% ($p<0,05 – 0,01$; see Table 15). The comparison of the given rates of increase and the results of Pietrow research (1997) carried out in highly trained competitors of judo showed that the rates are lower than reservoir of increasing specific motor coordination abilities. Whereas, at the same time (as Table 15 shows it) the rates of growth of different motor coordinative abilities without directed coordination training appeared to be lower, and actually do not exist or are insignificant in players aged 18-19 years old.

The data we achieved are consistent with the results of our previous study (Ljach 1990) and the publics of the others (Hirtz 1985, Raczek, Mynarski, Ljach 2002, Neumeier 1999, Hartman 1999, Starosta 2003 et.al). It was recognized that the application of the coordination trainings- special coordination exercises and methods- influence, in positive way, not only on raise CAs and psycho-physiology function determining them, but the level of technical preparation and effectiveness of mortal combat (see Table 15).

The possibilities of increasing or improving the condition abilities (speed, strength, endurance) are, at the same time, more limited than implementation the coordination training (see Table 15). There should probably in this case apply a methodic of integrated improvement the coordination and condition abilities (Diaczkow 1973, Ljach 1989 et.al).

CONCLUSION

The paper deals with theoretico-methodological and methodical provisions of CAs training of athlete in the system of long-term preparation. The individual aspects of further scientific studies and objectives confronting sports practice are indicated. The efficiency of coordination training in sport was supported by the results of experimental studies of the author and his students carried out on basketball players (Ljach, Mikolajec, Zając 1998; Mikolajec, Ljach 1998, Ljach 2003), handball players (Pawelak 2003) football players (men and women) (Witkowski 2003, Ljach, Witkowski, Zmuda 2003, Ljach, Witkowski 2004, Ljach et.al. 2005) volleyball players (Grzadziel, Ljach 2000) and kick boxers, tae kwon do (Sadowski 2000), single combats (Greco-Roman

and free-style wrestling) (Gierczuk 2004). However, there is a need to investigate further studies after establishing the efficiency of all variants of coordination training during long-term preparation system of an athlete.

REFERENCES

1. Belej, M. (2001). Motorickè učenie. [Motor Training]. – Prešov, 141-152.
2. Djackov V.M. (1973). Die Vervollkommnung der Technik der Sportler. Theorie und Praxis der Korperkultur. Berlin 22, Beiheft 1.
3. Feč, K. (2000). Športowa priprawa mlodých gymnastov. [*Sports Preparation Of Young Gymnasts*]. Prešov, p.181.
4. Gierczuk, D. (2004). Trening koordynacyjny jako czynnik optymalizujący szkolenie zapaśników na etapach ukierunkowanym i specjalnym (praca doktorska). *[Coordination Training as a Factor Streamlining of the Goal-Oriented and Special Stage during the Schooling of Wrestlers (Ph. D. Thesis*)]. AWF, Kraków.
5. Glasauer, G.J.& Nieber L. (1999). Koordinationstraining im Basketball. [*Coordination Training in Basketball.]*. Leistungssport, 6, 42-45.
6. Grządziel, G. & Ljach, W. (2000). Piłka siatkowa. Podstawy treningu. Zasób ćwiczeń. [*Volleyball. The Basics of Training. A Battery of Exercises*]. Warszawa, COS, 57-80.
7. Hartmann, C. (1999). Ausbildung der koordinativen Fähigkeiten. [*Development of coordination abilities*]. In: C.Hartmann, H.-J.Minow. Sport verstehen – Sport erleben. Teil 2. Trainingsmethodische Grundlagen. Freistaat Sachsen, 322-347.
8. Hirtz, P. (1985). Koordinative Fähigkeiten im Schulsport. [*Coordination abilities in school sports*]. Volk und Wissen, Berlin.
9. Hirtz, P. (1997). Koordinationstraining. [*Coordination Training*]. In: Schnabel G., Harre D., Borde A. (Hrsg.): Trainingswissenschaft. Leistung. Training. Wettkampf. Berlin. 225-230.
10. Kasa, J. (1983). Štruktura pohybowých schopnosti a zručnosti. Metodickỳ list. [*Structure of motor abilities and agility*]. Trener, č 9, p.16.
11. Kasa, J. (1998). Development of co-ordinative Abilities in sport games. Movement Coordination in Team Sport Games and Martial Arts. Ed. by J.Sadowski, W.Starosta. – Biała Podlaska, pp.64-67.
12. Kasa, J. (2000). Športowa antropomotorika. [*Human Kinetics in Sports*]. Bratislava. p.209.
13. Kasa, J., Mikuš, M. & Krišanda, A. (1999). Diagnostika koordinačnych schopnosti. [*Assessment of Motor Coordination Abilities*]. Prešov, p.56.
14. Kopelmann P., Schwerin J. (2002). Koordinationstraining in der Leichtathletik. In: Koordinative Fahigkeiten – koordinative Kompetenz. Herausgegeben von G. und B. Ludwig. Kassel. S. 245-250.
15. Liakh V. (2002). Selected aspects of coordination training in a long – term system of preparation of basketball players. Education. Physical Training. Sport. Lithuanian Academy of Physical Education. – N 1(42). – pp.34-43.
16. Ljach W. (1995). Die koordinative Vorbereitung des Sportlers in den Sportspielen der Mannschaften. [*Coordinative preparation of a sportsman for group sport games*]. Science in Sports Team Games. Ed. J.Bergier. Instytut Wychowania Fizycznego i Sportu. Biała Podlaska, 140-154.
17. Ljach W. (1995). Miejsce ogólnego i specjalnego przygotowania koordynacyjnego w treningu sportowym dzieci i młodzieży. [*General and Specialist Coordination*

Preparation during Sports Training of Children and Teenagers]. Aktualne problemy sportu dzieci i młodzieży. Materiały naukowe. Instytut Sportu. Warszawa, 166-170.
18. Ljach W. (1998). Metrological Basis of the Control of Coordination of Athletes in Team Sports. Movement Coordination in Team Sport Games and Martial. Arts. Red. J.Sadowski, W.Starosta. Biała Podlaska (Poland). pp.81-87.
19. Ljach W. (2003). Koszykówka.[*Basketball*] Podręcznik dla studentów AWF. Część 1. Kraków. – 379 s.
20. Ljach W., Gargula L., Bujas P., Witkowski Z. (2005). Wpływ dwuletniego treningu koordynacyjnego na zmiany poziomu rozwoju specyficznych koordynacyjnych zdolności motorycznych i umiejętności technicznych u młodych piłkarzy nożnych będących na etapie specjalistycznym. [*The influence of two years coordination training on the changes of the level of development specific coordination motor abilities and technical skills in young soccers*] W: Kierunki doskonalenia treningu i walki sportowej (red. A.Kuder, H. Sozański). Warszawa.
21. Ljach W., Kubaszczyk A., Juras G., Waśkiewicz Z. (1995). Kryteria i metody oceny koordynacyjnych zdolności w koszykówce. Czynniki warunkujące efektywność walki sportowej w koszykówce. [*The criteria and methods of the assessment of coordination motor abilities in basketball*]. Red. I.Ryguła. Katowice, 65-87.
22. Ljach W., Witkowski Z. (2004). Koordynacyjne zdolności motoryczne w piłce nożnej.[*Coordiantion Motor Abilities in soccer*] Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa. – 179 s.
23. Ljach, W., Mikołajec, K. & Zając, A. (1998). Złożoność koordynacyjna, względna intensywność środków treningowych w koszykówce. [*Coordination Complexity, Relative Intensity of Training Procedures in Basketball*]. Sport Wyczynowy, 1-2, 18-22.
24. Ludwig, G. & B. (2002). (Herausgeber) Koordinative Fähigkeiten – koordinative Kompetenz. [*Coordinative abilities – coordinative competence*]. Univ. Kassel. – Kassel.-p.322.
25. Mikołajec, K. & Ljach, W. (1998). The Influence of Exercises with High Coordinational Complexity on the level of Technical skills, Game Effectiveness and Increase of Motor Abilities. Movement Coordination in Team Sport Games and Martial Arts. Red. J.Sadowski, W.Starosta. Biała Podlaska (Poland), 105-112.
26. Neumaier, A. (1999). Koordinatives Anforungsprofil und Koordinationstraining. [*Coordinative profile and coordination training*]. Grundlagen. Analyse, Methodik. Köln.
27. Pawelak, Z. (2003). Struktura koordynacyjnych zdolności motorycznych i kontrola koordynacyjnego przygotowania w procesie treningowym wysoko kwalifikowanych piłkarek ręcznych (praca doktorska). [*Motor Coordination Abilities and their Structure along with the Monitoring of Coordination Preparation during the Training of Highly Skilled Handball Female Players.* (PhD Thesis)]. AWF, Katowice.
28. Raczek, J., Mynarski, W. & Ljach, W. (2002). Kształtowanie i diagnozowanie koordynacyjnych zdolności motorycznych. Podręcznik dla nauczycieli, trenerów i studentów. [*Formation and Assesment of Motor Coordination Abilities. A Coursebook for Teachers, Trainers, and Students*]. AWF, Katowice. – p.237.
29. Schnabel, G. (2001). Motor Coordination – The fundamental process of Motor Activity. In: Motor Coordination in sport and exercise. Bologna. – pp.89-106.
30. Šimonek, J. (1998). How to improve the effectiveness of skills development in young girl volleyball players. Movement Coordination in Team Sport Games and Martial Arts. Ed. by J.Sadowski, W.Starosta. – Biała Podlaska, pp.167-171.

31. Šimonek, J. (2006). Model of development of coordination abilities in the long-term sports preparation in volleyball. Oradea 2006,- 85 p.
32. Starosta, W. (1990). Symetria i asymetria ruchów w treningu sportowym. [*Movement Symmetry and Asymmetry in Sports Training*]. Instytut Sportu, Warszawa. – p.320.
33. Starosta, W. (2001). The importance of Movement Co-ordination, its structure and the hierarchy of integrant elements in Sport and Physical Education. In: Motor Coordination in sport and exercise. Bologna. – pp.13-88.
34. Starosta, W. (2003). Motoryczne zdolności koordynacyjne: znaczenie, struktura, uwarunkowania, kształtowanie. [*Motor Co-Ordination Skills, their Significance, Structure, Conditioning and Formation*]. Międzynarodowe Stowarzyszenie Motoryki Sportowej, Warszawa.
35. Turek, M. (1999). Telesnỳ vỳvin a pohybowà vykonnosť deti mladšieho školskeho veku. [*Physical development and motor performance*]. Prešov. – p.111.
36. Witkowski Z., Ljach W. (2004). Ćwiczenia kształtujące koordynacyjne zdolności motoryczne w piłce nożnej. [The exercises for the development of coordination motor abilities in soccer] Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa. – 198 s.
37. Zimmermann K., Rostock E. (2002). Koordinationstraining zwischen Generalitat und Spezifitat. In: Koordinative Fahigkeiten – koordinative Kompetenz. Herausgegeben von G. und B. Ludwig. Kassel. S. 233-238.
38. Витковски, З. (2003). Координационные способности юных футболистов: диагностика, структура, онтогенез. [*Coordinative motor abilities of young football players: diagnostics, structure, development*]. Автореф. ...дисс.канд.пед. наук.– Москва.
39. Лях В.И. (1990). Развитие координационных способностей у детей школьного возраста. [*Development of Coordination Motor Abilities in school children*]. Диссертация докт. пед. наук. Москва. – 513 с.
40. Лях, В.И. & Садовски, Е. (1999). О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте. [*About conceptions, problems, position and main principles of coordination training in sport*]. Теор. и практ. физ. культ, 5, 40 – 46.
41. Лях, В.И. (1989). Координационные способности школьников. [*Coordinative motor abilities of students*]. Полымя, Минск. – p.160.
42. Лях, В.И. (1995). Координационно – двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования. [*Coordinative and motor improvement of physical education and sport: history, theory, experimental studies*]. Теор. и практ. физ. культ., 11, 16 – 24.
43. Лях, В.И., Витковски, З. & Жмуда В. (2002). Спортивно-двигательные тесты для оценки специфических координационных способностей футболистов. [*Sports-motor tests for estimation of specific coordination abilities of soccer players*]. Теория и практика физической культуры. - N 8. – pp.51-54.
44. Лях, В.И., Витковски, З. & Жмуда, В. (2002). Специфические координационные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений футболистов. [*Specific coordination properties as criterion of forecasting of soccer players sport achievements*]. Теория и практика физической культуры. N 4. – pp.21-25.
45. Петров А.М. (1997). Центральное программирование механизмов реализации координационных способностей спортсменов и их педагогическое обоснование.

[*Central program mechanisms of Coordination Motor Abilities of the athletes and their pedagogical justification*]. Автореферат диссертации докт. пед. наук. Москва. – 48 с.
46. Платонов, В.Н. & Булатова, М.М. (1992). Координация спортсмена. Методика ее совершенствования. [*Coordination of a sportsman. Improvement methodology*]. Вып. 3: Учебн. мет. пособие. КГИФК. Киев.
47. Садовски, Е. (2000). Теоретико – методические основы тренировки и контроля координационных способностей в восточных единоборствах (на примере таэквондо и кикбоксинга). [*Theoretical and methodical principles of training and controlling coordinative motor abilities in sports of Eastern martial art (on the example of tae kwon do and kickboxing)*]. – Дисс. на соискание ученой степени докт.пед.наук. – М. –р. 472.
48. Садовски, Е. (2002). Основы тренировки координационных способностей в восточных единоборствах. [*Training principles of coordinative motor abilities in sport of Eastern martial art*]. Белая Подляска. – р.415.
49. Фарфель В.С. (1975). Управление движениями в спорте. [*Movement control in sport*]. М.: Физкультура и спорт. – 208 с.

Table 1.
The publications in reference to the problems of coordination in sport in Russian magazines „The theory and praxis of Physical Culture" within the years 1925-2001 (Ljach 1995)

Years	Articles					
	Amount	**Theoretical problems**	**Professional sport**	**Sport of Children and youth**	**Physical Education**	**Others**
1925-1934	8	2	-	-	4	2
1935-1944	7	2	2	-	-	3
1945-1954	10	2	1	-	2	5
1955-1964	34	10	11	3	6	4
1965-1974	110	27	34	26	15	8
1975-1984	70	14	24	14	12	6
1985-1994	34	14	11	2	6	1
1995-2001	22	11	3	-	6	2
1925-2001	295	82	86	45	51	31

The remarks: general amount of all publications where some refers to the problem of coordination in sport are included, the division of the articles to the particular units of the table e.g. "The theoretical problems of the sport of children and youth" etc. are classified according to their main idea. In the last unit "Others" there are the articles considering coordination abilities in profession and military activity, the measurement devices.

Table 2.
The thematic analysis of the articles in magazine „The theory and praxis of Physical Culture" refers to the problem of coordination motor abilities in sport (Ljach 1995)

The content of the articles	Years								
	1925-1934	**1935-1944**	**1945-1954**	**1955-1964**	**1965-1974**	**1975-1984**	**1985-1994**	**1995-2001**	**1925-2001**
1. The concept, structure, correlations of CAs	1	1	-	7	6	12	4	2	33
2. The biomechanical studies, neuro- and psycho-physiological foundations	-	-	1	4	6	3	3	3	20
3. The criteria and methods of evaluation (diagnostic) of CAs	-	-	1	3	19(3)	7(1)	4(2)	1	41
4. The correlation of CAs with the physical development, condition abilities and others factors	-	-	-	1	2(1)	2	2(1)	-	7
5. The role of genetic and environment factors during development of CAs	-	-	-	-	1(1)	5(5)	-	-	6
6. The theoretic-methodical foundations of the studies; and CAs classification	-	-	3	-	3(3)	5(4)	4(2)	3	18
7. CAs, technical and tactical improvement	-	-	1	1	5(1)	4(1)	3(1)	1	15
8. The CAs development in ontogenesis depends on age, sex, individual differences, directed training and other factors	-	-	-	2	8(2)	9(3)	4(2)	5	29
9. The studies of particular CAs	-	-	-	-	-	-	-	-	-
State of balance	-	1	-	1	8	3		2	15
Orientation	-	-	-	1	3			-	4
Movements differentiation	-	-	1	6	22	6		-	35
Speed reaction	-	-	1	-	-		1	-	2
Rhythm	1	-	-	2	2			1	6
Muscles relaxation	-	-	-	4	3			-	7
Movement adaptation	-	-	-	-	1	2		-	3
Vestibular stability	-	5	-	2	18	4	2	2	33
CAs and movement symmetryzation and asymmertyzation	-	-	1	2	6	4	2	-	19
The foreign authors publications	-	-	-	-	6		4	2	12
General data	9	7	9	35	119	70	33	22	295

The remarks: in parenthesis there are presented the amount of publications correspond to the columns.

Table 3.
The articles refer to the problem of training (improving of CAs) in the different sport disciplines (Lyakh, 1995)

Sport Disciplines	Years								
	1925-1934	1935-1944	1945-1954	1955-1964	1965-1974	1975-1984	1985-1994	1995-2001	1925 - 2001
Gimnastics	-	-	-	5	23	5	-	-	33
Treak-and-Field	-	-	-	2	1	-	-	-	3
Sport games	-	-	1	-	8	3	2	-	14
Combat sports	-	-	-	1	7	4	6	1	19
Others	-	-	1	6	10	9	1	6	33
Amount	0	0	2	14	49	19	9	7	102

The remarks: in the first line „Gymnastics" there are also included the publications of acrobatics, artistic gymnastics,. and in the line "Others" there are included the studies of the coordination training in weight-lifting, shooting, canoeing, figure skating, skating, cycling, skiing, swimming, sailing, biathlon, water jumping, (the amount of the publication correspondent to these disciplines is form 2 to 6).

Table 4.
Suggested allotment of time for general and special coordination preparation in the system of training of young athletes of playing sports events and single combats, % (Ljach, 1995)

TYPES OF PREPARATION						
AGE (years)	**COORDINATION**		**CONDITIONING**		**Technical**	**Tactical**
	General	**Special**	**General**	**Special**		
8-10	25	5	25	5	30	10
11-12	15	5	20	10	35	15
13-14	10	10	15	10	35	20
15-16	5	15	10	15	30	25
17-18	5	10	10	15	30	30

Table 5.
Suggested ratio of exercises of different coordination complexity in training of athletes of playing sports events,% (Ljach, 2002)

Athletes, age	**Exercises of low coordination complexity (I point)**	**Ex. of moderate coordination complexity (2-3 points)**	**Ex.of high coordination complexity (3-4 points)**	**Ex. of submaximum and maximum coordination complexity (4-5 points)**
10-12	30-40	35-45	10-20	0-5
13-14	20-30	45-55	15-25	0-5
15-16	15-20	40-50	25-35	5-10
17-18	10-15	35-45	30-40	10-15
19-30	5-10	30-40	40-50	15-20

Table 6.
Load and rest components during coordination exercise performance by basketball players of different age (Ljach, 2002)

AGE, years	**LOAD AND REST COMPONENTS**					
	Exercise duration	**Exercise intensity**	**Duration of rest intervals between exercises**	**Character of rest**	**Number of Exercise**	**Exercise complexity**
8-10-13-14	from several sec to several min	From low to sub-maximum	From several sec to complete recovery	Any (passive, active)	From 8 to 40 in series, number of series 2 - 6	low, moderate
15-16-17-18	from several sec to several min	From several to maximum	From several sec to complete recovery	Any (passive, active)	From 8 to 40 in series, number of series 2 - 6	moderate, increased
19 and above	from several sec to several min	From several to maximum	From several sec to complete recovery	Any (passive, active)	From 8 to 40 in series, number of series 2 - 6	moderate, increased, subma-ximum, maximum

Table 7
CAs in the different sport games according to their significance (Lyakh 1995)

SPORT GAMES	COORDINATION MOTOR ABILITIES	**Author** and the year of publication
Basketball	Speed of reaction, movement differentiation, movements connection, adaptation and transition	Bril M.C. 1980
	Ability of adaptation and transposition, orientation, speed of reaction, movement differentiation	Raczek J. 1990
	Ability of adaptation and transition, orientation, movement differentiation, speed of reaction, movements connection	Lyakh W. 1994
	Ability of speed of reaction, movement differentiation, movements connection	Zimmermann K. 1982 Brandt C. 1985
Volleyball	Ability of adaptation and transition, orientation, speed of reaction, movement differentiation	Raczek J. 1990
	Ability of movement differentiation, speed of reaction, adaptation and transition, orientation, movements connection	Lyakh W. 1994
Handball	Ability of speed of reaction, adaptation and transition, orientation, movement differentiation	Zimmermann K. 1982, 1986
	Ability of adaptation and transition, orientation, speed of reaction, movement differentiation, movements connection	Lyakh W. 1994
Football	Ability of movement differentiation, adaptation and transition, speed of reaction, anticipation	Gagajewa G.M. 1969 Bril M.C. 1980
	Ability of orientation, adaptation and transition, movement differentiation, speed of reaction	Zimmermann K. 1982
	Ability of movement differentiation, orientation, Speed of reaction, movements connection, adaptation and transition	Meier H.W. 1982
	Ability of adaptation and transition, movement differentiation orientation , speed of reaction, movements connection	Lyakh W. 1994
Hockey	Ability of movements connection, orientation, movement differentiation, sense of balance, speed of reaction, adaptation and transition, rhythm	Breza J. 1985

Table 8.
The results of the experts assessments of coordination motor abilities in sport games (Ljach 1994 – number of experts of CAs)

Coordination abilities	**Handball** n = 10		**Football** n = 10		**Volleyball** n = 10		**Basketball** n = 10	
	Scores	Place	Scores	Place	Scores	Place	Scores	Place
Speed of reaction	29,5	3	40	4	23,5	1	39	4
Ability of adaptation and transition	20,5	1	21	2	40	4	27	3
Ability of orientation	27,5	2	20	1	25,5	2	25	1
Movement differentiation	32,5	4	27,5	3	26,5	3	26,5	2
Movements connection	49	5	45	5	48	5	45	5
Sense of balance	54,5	6	58	6	52	6	60	7
Rhythm	63,5	7	62,5	7	59,5	7	58,5	6

Table 9.
The results of the experts assessments in reference to the significance of different CAs in particular combat sports (n = 7) (Sadowski, 2000)

N п/п	Coordination abilities	Box		Judo		Kick-boxing		Tae kwon do		Fencing		Karate		Free-style wrestling	
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1.	Speed of reaction	12	1	23	2	14,5	2	14	1	8	1	16	1	23	2
2.	Ability of adaptation and transition	22	2	13,5	1	14,0	1	16	2	23,5	2	18,5	2	11,5	1
3.	Orientation	40	6	38,5	5	39	5	41,5	5,5	30	3	41,5	7,5	33,5	3,5
4.	Movement differentiation	48	9	39	6	49	9	41,5	5,5	36,5	5	41,5	7,5	33,5	3,5
5.	Movements connection	32	3	36,5	4	22,5	3	26,5	3	35,5	4	32,5	3	35,5	6
6.	Sense of balance	36,5	4	25	3	32,5	4	35	4	40	6	33,5	4	39	7
7.	Rhythm	43,5	8	60	9	47,5	8	57,5	9	51	9	55,5	9	58	9
8.	Vestibular stability	38,5	5	44	8	44,5	7	42,5	7	50	8	36,5	5,5	34	5
9.	Muscles relaxation	40,5	7	43,5	7	43,5	6	45,5	8	41	7	36,5	5,5	46,5	8

The remarks: 1- the number of the scores (the lower the number is, the better assessment of CAs significance of the experts), 2- the rank of place

Table 10.
The questioning results of the high-qualified kick-boxers and tae kwon do players in investigating the leading CAs in the given sport disciplines (Sadowski, 2000)

N п/п	Coordinative motor abilities	Kick-boxing (n = 28)		Tae kwon do (n = 23)	
		Scores	Place	Scores	Place
1.	Speed of reaction	34	1	39,5	1
2.	Ability of adaptation and transition	133,5	4	97	4
3.	Orientation	97,5	2	94,5	3
4.	Movement differentiation	140	5	133	7
5.	Movements connection	102	3	80	2
6.	Sense of balance	170,5	7	115,5	5
7.	Rhythm	147	6	151	8
8.	Vestibular stability	181,5	8	117,5	6

Table 11.
The CAs structure in high-qualified tae kwon do players (men) after specially directed coordination training (Sadowski, 2000)

N п/п	Factor	Factor input in disperse
1.	Ability of adaptation and transition	20,8
2.	Speed of reaction and orientation	15,1
3.	Movement differentiation a) strength parameters b) space parameters	20,2 10,5 9,7
4.	Rhythm	9,1
5.	Movements connection	8,2
6.	Sense of balance	7,9
Percentage of common variance		**81,3 %**

Table 12
The CAs structure in high-qualified tae kwon do players (women) after specially directed coordination training (Sadowski, 2000))

N п/п	Factor	Factor input in disperse
1.	Movement differentiation a) space parameters b) strength parameters	26,9 16,6 10,3
2.	Rhythm a) change of rhythm б) following of rhythm	22,1 12,9 9,2
3.	Orientation and speed of reaction	12,5
4.	Movements connection	9,3
5.	Sense of balance	9,2
Percentage of common variance		**80,0 %**

Table 13.
The average age of achieving 25, 50, 75,100% of chosen CAs level (Hirtz 1978)

TYPE OF CAs	SEX	THE AGE OF ACHIEVING THE PERCENT OF CAs LEVEL			
		25%	50%	75%	100 %
Coordination in lack of time	B	7,7	9,1	11,4	14,5
	G	7,7	8,8	10,5	15,3
Speed of reaction	B	9,3	9,8	11,5	17,0
	G	8,7	10,0	11,9	14,5
Movement differentiation	B	7,9	10,5	12,3	15,3
	G	7,7	9,4	11,3	15,3
RHYTM	B	8,3	10,4	12,4	15,3
	G	8,2	9,5	10,3	15,1
Sense of balance	B	10,8	12,2	12,7	14,5
	G	9,8	11,2	12,1	14,5
Space orientation	B	8,2	11,1	13,3	15,5
	G	7,7	10,5	13,3	15,4

Table 14.
The average age of achieving 25, 50, 75,100% of chosen psycho-physiological indices (Ljach,1990)

INDICES OF PSYCHO-PHYSIOLOGICAL FUNCTION	SEX	THE AGE OF ACHIEVING			
		25%	50%	75%	100%
Speed of operative thinking	B	8,7	11,2	11,8	16,0
	G	8,9	11,0	11,9	17,0
Quality of operative thinking	B	8,9	11,4	11,9	16,0
	G	8,4	8,9	11,7	17,0
Speed of perception and information processing	B	11,2	11,9	14,9	17,0
	G	10,3	11,3	13,0	15,0
The estimation of precision of performance, differentiation and dosing space parameters	B	9,3	10,2	10,8	16,0
	G	9,0	9,8	10,7	16,0
General estimation of performance precision, differentiation of muscle parameters	B	8,6	10,2	12,7	16,0
	G	9,5	11,2	12,0	16,0
General estimation of performance differentiation of time parameters	B	8,9	9,9	12,3	13,0
	G	9,0	10,1	11,4	15,0
The precision of reaction for moving object	B	9,5	10,7	12,1	16,0
	G	10,2	10,7	11,5	16,0
Simple visuo - motor reaction	B	9,1	10,2	11,0	15,0
	G	9,2	10,5	11,6	17,0
Complex visuo - motor reaction	B	9,1	10,6	12,5	17,0
	G	8,9	9,7	11,7	16,0
The complex data	B	9,3	10,7	12,2	15,8
	G	9,3	10,3	11,7	16,1

Table 15.
The coordination training influence on the growth of indexes of CAs, condition abilities, technical preparation and efficiency of sport competition (general data).

Author and the year of publication	**Sport discipline, age, sex, number of subjects**	**Variant and the length of coordination training**	**The influence of coordination training on the average growth of indexes, %**				**Remarks**
			Coordination abilities	**Technical preparation**	**Condition abilities**	**Efficiency of sport competition**	
1	2	3	4	5	6	7	8
Gierczuk (2004)	Greco Roman , 13-14 years old (n=16), man; junior category	1 variant, half year 84 trainings	12,9	12,76	-	42,68	
	Greco Roman, 20-21 years old, (n=16), man; first class	1 variant, half year 84 trainings	8,6	7,12	-	44,8	
	Greco Roman, 18-19 years old (n=16), man; first and second class	1 variant, half year 84 trainings	4,7	6,9	3,3	53,1	
	Free-style wrestling, 18-19 years old (n=13), man; first and second class	1 variant, half year 84 trainings	5,7	10,8	5,7	42,4	
	Greco Roman, 18-19 years old (n=15), man; first and second class	Lack of the directed coordination training	1,9	2,2	4,6	24,1	
Sadowski (2000)	Tae kwon do, 10-12 –> 12-14 years old (n=12), man; junior category	1 variant, 2 years	28,5	27,1	19,8	-	

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
	Tae kwon do, 10-12 –> 12-14 years old (n=12), man; junior category	Lack of the directed coordination training	5,8	6,9	13,5	-	
	Tae kwon do, 19-23 years old (n=12), man; first and second class	1 variant, 2 years	25,5	18,8	14,5	-	
	Tae kwon do, 19-23 years old (n=12), man; first and second class	Lack of the directed coordination training	3,3	4,5	5,2	-	
	Tae kwon do, 18-29 years old (n=15) man; woman. (n=13); master of sport and master of sport of international class (1 dan and above)	1, 2, 4 and 5 variant, 2 years	26,7	23,98	9,7	20,9-27,5	
Pietrow (1997)	Judo, 19-25 years old, man. (n=15), candidates of masters sport, master of sport and master of sport of international class	1 variant, 4 months and 5 variant, (4 months)	24,0	-	-	12,0	The results of raised special CAs in judo players of combined style – 71,0 %, of «strength players» 58,0% and of free style wrestling– 39,0 %

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
Witkowski (2003), Ljach, Witkowski (2004)	Football, 15-16 years old, man. (n=26)	1 variant, 1 year	17,0	14,5	11,7	-	Correlation of coordination preparation (23 indicators) and effectiveness of sport activity (r=0,5-0,8)
	Football, 15-16 years old, man. (n=27)	Lack of the directed coordination training	6,1	4,5	10,8	-	
Ljach et. al. (2005)	Football, 15-16 years old, man. (n=27)	1 variant, 1 year	14,3	10,2	-	-	
	Football, 15-16 years old, man. (n=27)	1 variant, 2 years	21,2	13,3	-	-	
	Football, 15-16 years old, man. (n=30)	Training focused on learning intellectual abilities					
		1 year	10,0	2,5	-	-	
		2 years	14,0	6,0	-	-	
Mikołajec, Ljach (1998)	Basketball, 17 years old, woman. (n=16), first class	4 variant, 2 years	18,2	19,3	17,5	18,9	
	Basketball, 17 years old, woman. (n=13), first class	Lack of the directed coordination training	8,8	6,4	12,5	11,8	
	Basketball, 13-14 years old, woman. (n=13),	4 variant, 2 years	35,2	36,3	12,0	86,3	

	junior category						
	Basketball, 13-14 years old, woman. (n=13), junior category	Lack of the directed coordination training	27,2	27,2	12,5	29,3	
Pawelak (2003)	Handball 21,6 years old first class and candidates of master of sport (n=16)	1 variant 1 year	13,2	4,2	1,4	-	-

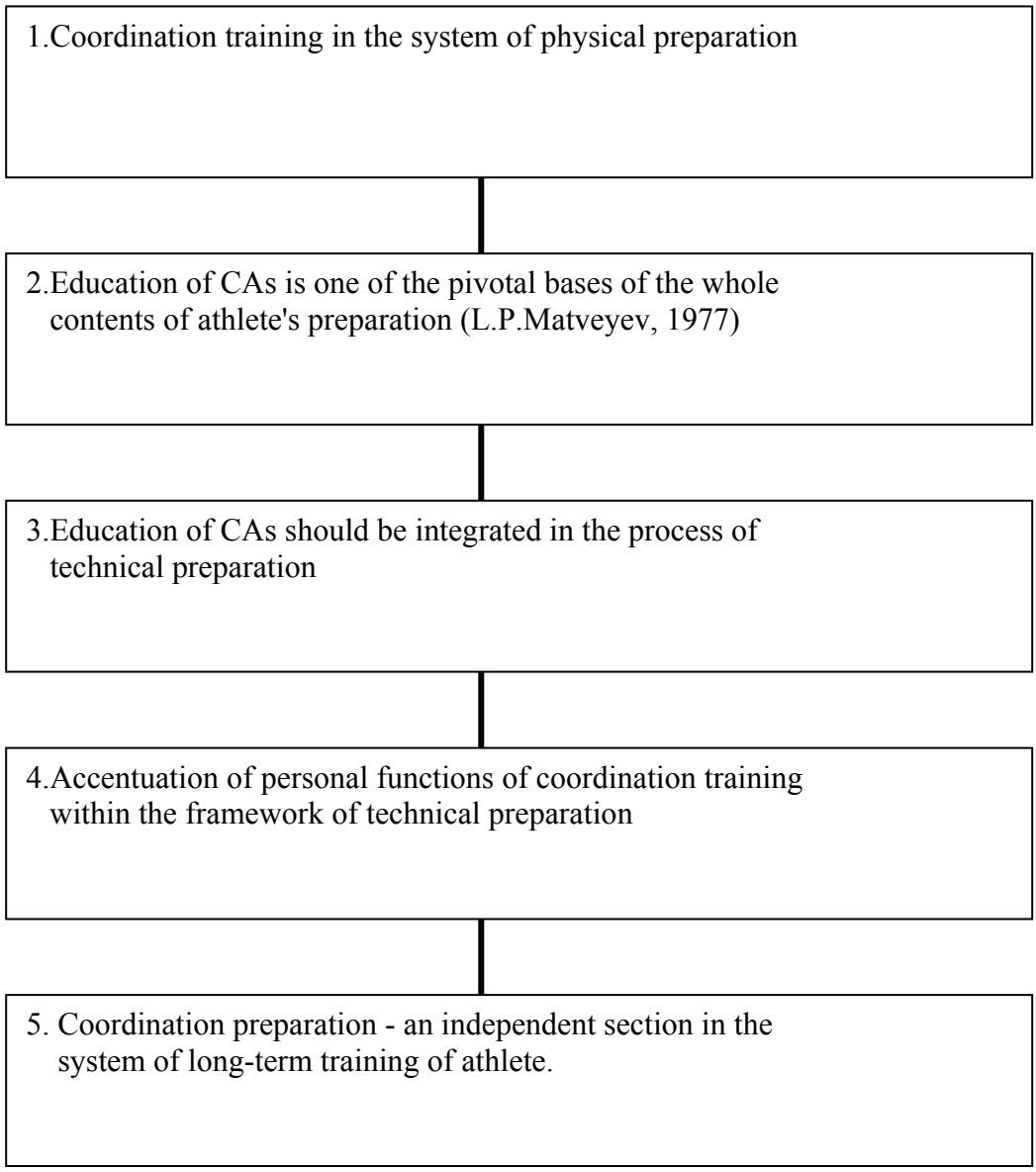


Fig.1. Concepts of coordination training in sport (Ljach, Sadowski, 1999).

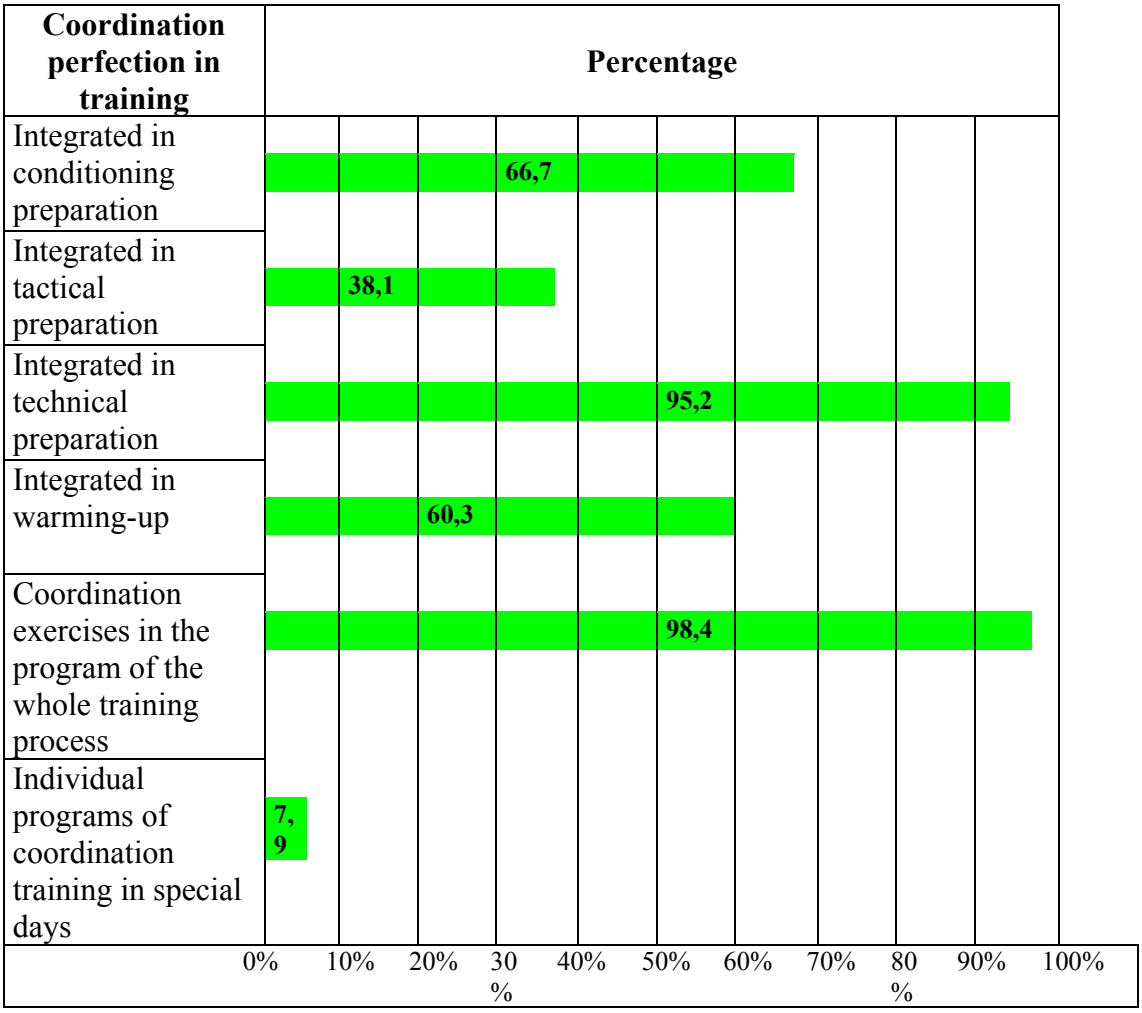


Fig.2. Distribution (%) of answers of German basketball coaches (n = 115) to question concerning their way of realizing coordination perfection in training process (Glasauer, Nieber, 1999).

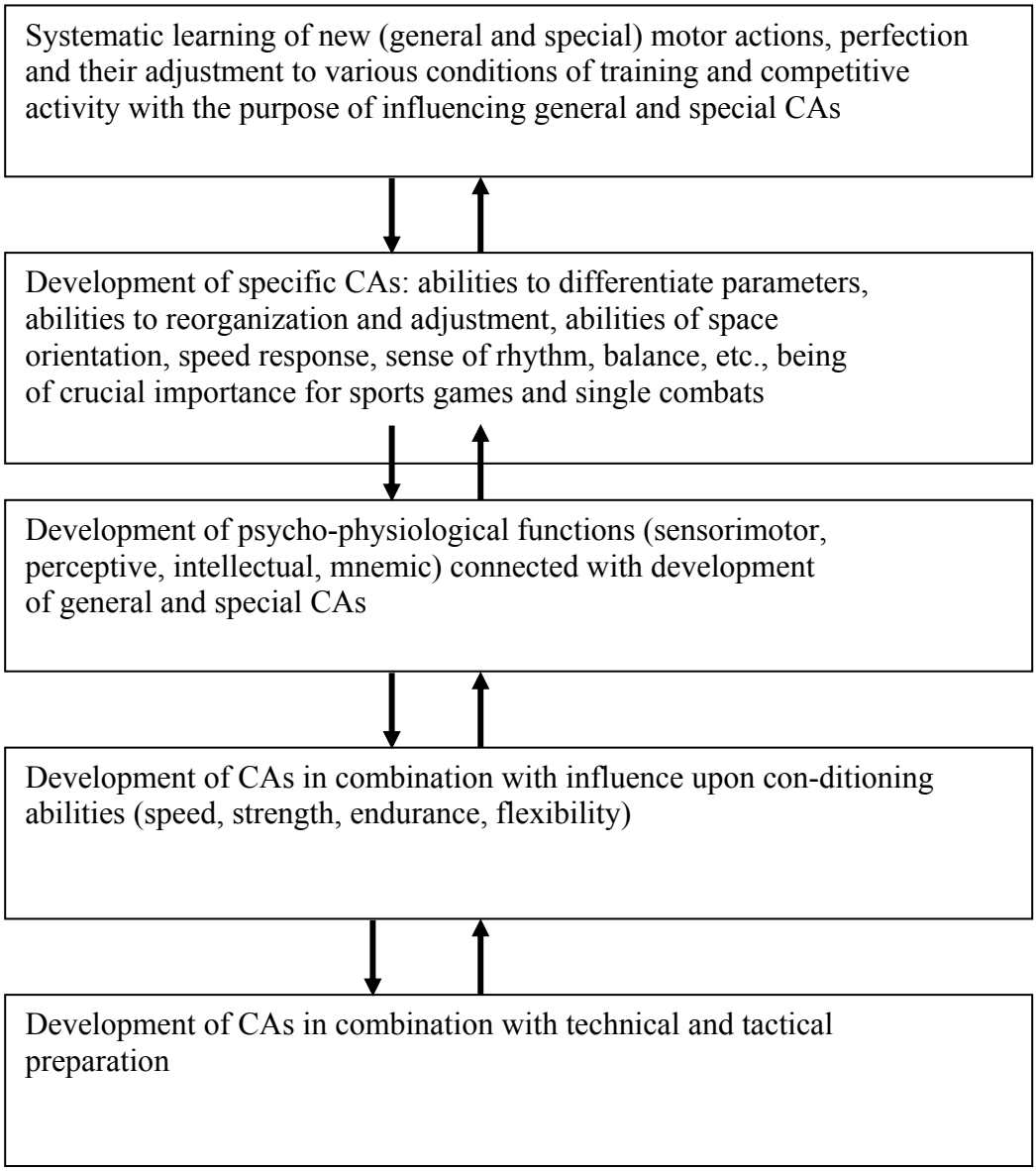
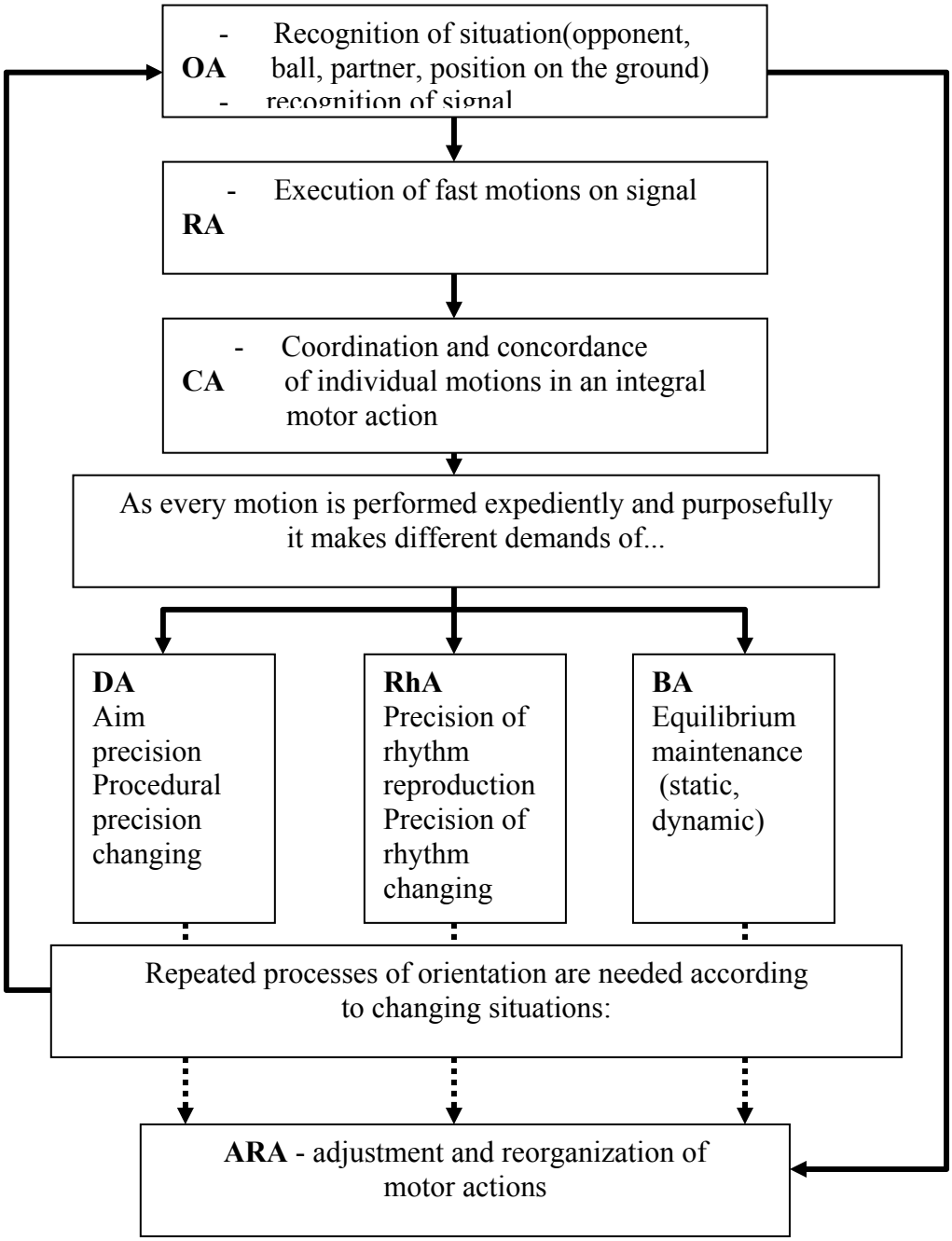


Fig.3. Objectives of coordination preparation in sports games and single combats (Ljach, 1995).

1. Even impact by means and methods during the whole of macro- or mesocycle
2. Accentuated impact on the leading CAs during preparatory, competitive or transitional period
3.Directed training of these or those CAs in the course of 2-6 microcycles
4.Utilization of exercises of increased coordination complexity
5. Utilization of special "coordination devices"(stands)

Fig.4. Variants of CAs training in sport.



Abbreviations: OA - orientation ability; RA - response ability; CA - concordance ability; DA - differentiation ability; RhA - rhythm ability, BA - balance ability; ARA - adjustment and reorganization ability

Fig.5. Sequence in training of coordination abilities (Hartmann, 1999).

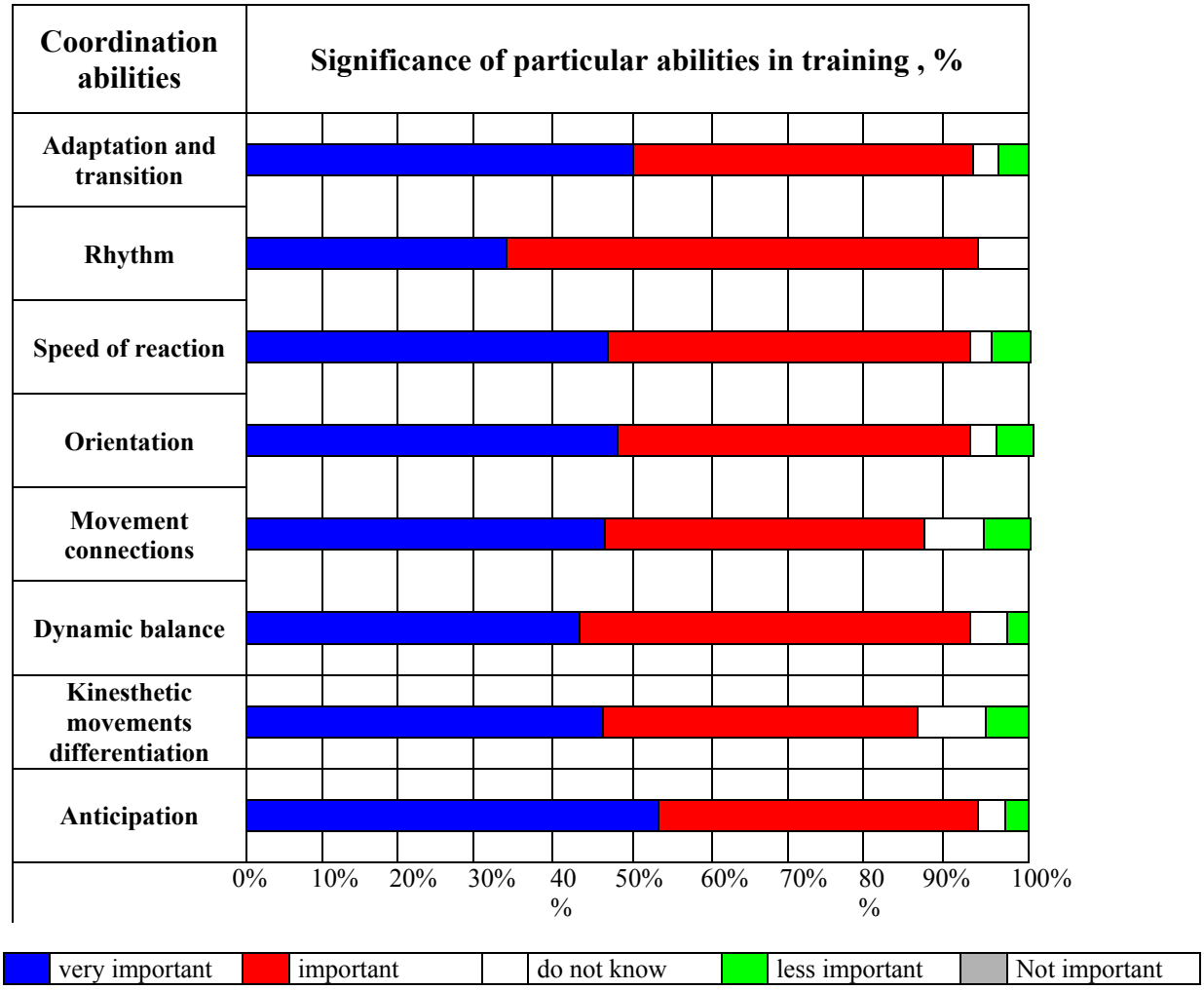


Fig. 6. The general coaches opinions (n = 115) on the significance of particular CAs in basketball training (Glasauer, Nieber, 1999)

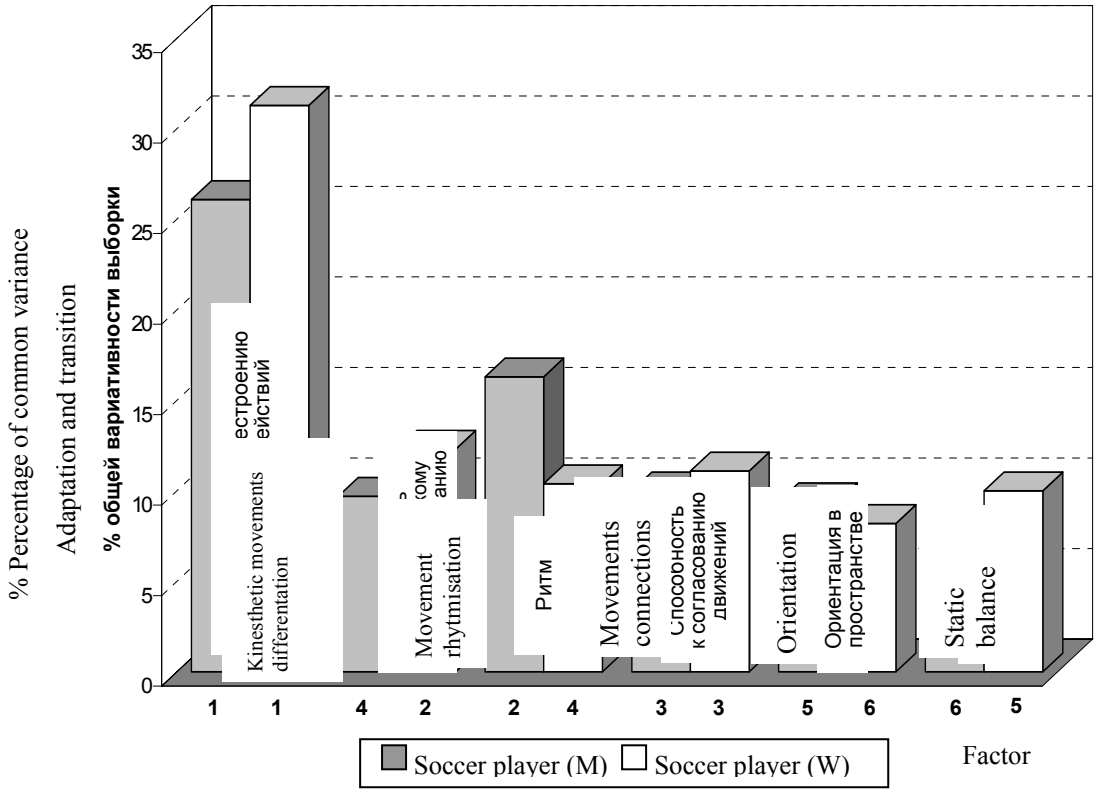


Fig.7. The factor structure of coordination possibility in high-qualified soccer players: men (n=78) and women (n=63) aged 16-19 years old (general data) (Witkowski, 2003)

	TYPE OF CAs INDEX	SEX	AGE									
			8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
ABSOLUTE	Locomotion movements (cyclical)	B										
		G										
	Locomotion movements (non - cyclical)	B										
		G										
	Acrobatic exercises	B										
		G										
	Ballistic strength exercises	B										
		G										
	Team sports	B										
		G										
SCONDARY	Locomotion movements (cyclical)	B										
		G										
	Locomotion movements (non - cyclical)	B										
		G										
	Ballistic strength exercises with precision	B										
		G										
	Team sports	B										
		G										
	Locomotion movements (movement differentional)	B										
		G										
	Total data	B	28	23	30	13	16	1	17	18	12	-
		G	30	28	19	20	12	11	6	21	6	5

- subertical
- average sensivity
- low sensivity
- high sensivity

Fig. 8. Sensitive periods of coordination motor abilities development in children and youth 7-17 years (pre-experimental data, Ljach 1990)

	TYPE OF CAs INDEX	SEX	AGE									
			8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
ABSOLUTE	Locomotion movements (cyclical)	B										
		G										
	Locomotion movements (non - cyclical)	B										
		G										
	Acrobatic exercises	B										
		G										
	Ballistic strength exercises	B										
		G										
	Team sports	B										
		G										
SCONDARY	Locomotion movements (cyclical)	B										
		G										
	Locomotion movements (non - cyclical)	B										
		G										
	Ballistic strength exercises with precision	B										
		G										
	Team sports	B										
		G										
	Locomotion movements (movement differentional)	B										
		G										
	Total data	B	28	23	25	23	10	8	7	16	3	5
		G	29	26	16	21	24	3	8	9	9	-

- subertical
- average sensivity
- low sensivity
- high sensivity

Fig. 9. Sensitive periods of coordination motor abilities development in children and youth aged 7-17 years (experimental data, Ljach 1990)

TYPE OF CAs	SEX	AGE								
		8	9	10	11	12	13	14	15	16
Cyclical movements	B									
	G									
Non - cyclical movements	B									

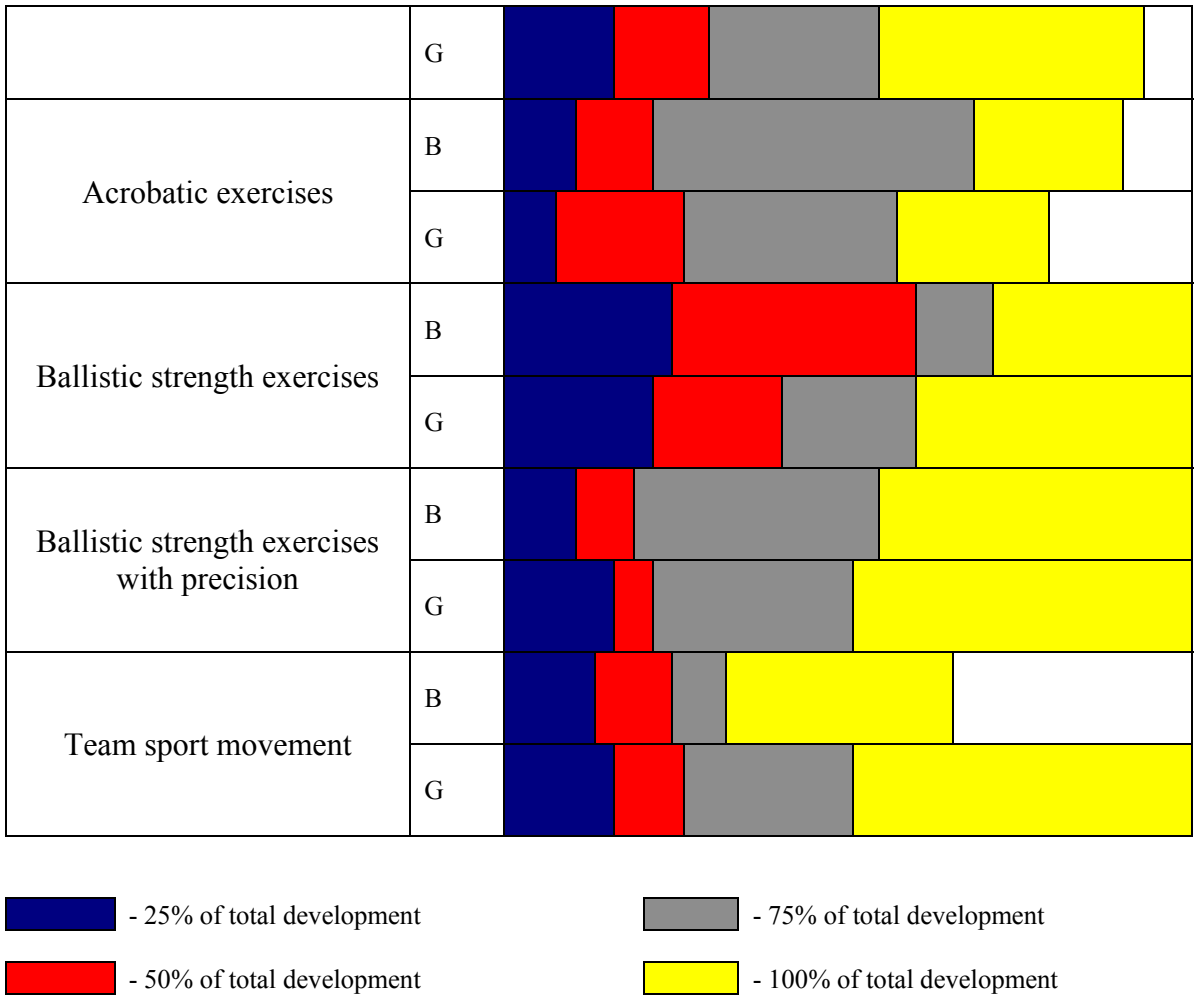


Fig. 10. The age when children reach 25, 50, 75, 100% of total development of CAs (Ljach, 1990)

EDUKAČNÁ REALITA V TELESNEJ VÝCHOVE NA 1. STUPNI ZÁKLADNÝCH ŠKÔL

Naďa NOVOTNÁ – Eva ZELMANOVÁ, KTv PF UMB Banská Bystrica
Božena PAUGSCHOVÁ, KTv FHV UMB Banská Bystrica

Rozvoj spoločnosti za posledné desaťročia sa premietol aj v rozvoji vzdelávania. Nová moderná škola si kladie za cieľ formovať osobnosť žiaka tak, aby bol schopný v neskoršom veku využiť svoje vedomosti a zručnosti v nových situáciách bežného života. Jadrom nových kurikulárnych projektov majú byť kľúčové kompetencie, ktoré charakterizujú profil absolventa, jeho spôsobilosť pre ďalšie učenie, občiansky, sociálny a individuálny život. Kompetencie musia byť integrované do obsahu vzdelávania a prísne konkretizované pre príslušné kľúčové obdobia školskej dochádzky (Walterová, 2001). Jedným z takýchto období je aj posledný ročník elementárneho vzdelávania, t.j. 4. ročník základnej školy. Preň boli v každom predmete stanovené vzdelávacie kompetencie ako nástroj merania výkonov žiakov.
Podľa Jelínkovej – Ladudeka (1992) v súčasnosti je záväzná časť učiva stanovená v štandardoch vzdelávania, ktoré sú kontrolované štátom a to aj v neštátnych školách.
Didaktickým problémom obsahového a výkonového štandardu z telesnej výchovy pre 1. stupeň základnej školy sa zaoberali dva nezávislé výskumné kolektívy. Jeden tvorili učitelia KTv PF UK v Bratislave a druhý učitelia KTv PF UMB v Banskej Bystrici, ktorí riešili uvedený problém v rámci grantovej úlohy 95/5295/6111 ako čiastkovú úlohu „ Určenie a verifikácia štandardov ako základných prostriedkov hodnotenia stavu telovýchovného vzdelávania na 1. stupni základných škôl pre nové tisícročie.“ Pri riešení uvedenej úlohy vychádzali predovšetkým zo snahy o všestrannú kultiváciu a rozvoj osobnosti žiaka a nie iba z obsahu platných učebných osnov ako súboru vybraných poznatkov, ktoré učiteľ odovzdá žiakom. Kým výkonový štandard z telesnej výchovy vznikol konsenzom podkladových materiálov učiteľov vysokých škôl z celého Slovenska, obsahový štandard bol vypracovaný kolektívom učiteľov KTv PF UK v Bratislave pod vedením PhDr. J. Siváka, CSc. Podrobnejšou analýzou vzdelávacieho štandardu z telesnej výchovy sa zaoberala Trunečková (1997, s.118), ktorá vidí ich význam v objektivizovaní reálnej úrovne pripravenosti žiakov 4. ročníkov pre vyšší stupeň, ale aj v hodnotení úrovne výsledkov práce učiteľa.

Cieľ, hypotézy práce

Pri riešení otázok súvisiacich s prípravou novokoncipovaného modulu primárneho vzdelávania považujeme za potrebné vychádzať z analýzy súčasného stavu primárneho vzdelávania, teda aj z analýzy telesnej výchovy na Slovensku. Záverom školského roku 2005/06 sme uskutočnili analýzu postojov žiakov 4. ročníkov základných škôl k telesnej výchove, analýzu ich teoretického poznania a analýzu vyučovania gymnastiky, atletiky, športových hier (basketbalu a futbalu), plávania a sezónnych činností v troch regiónoch Slovenska.

Vychádzajúc z našich predchádzajúcich výskumov a poznatkov získaných z pedagogickej praxe sme predpokladali, že postoje žiakov končiacich prvý stupeň základnej školy k telesnej výchove budú pozitívne. Ďalej sme predpokladali, že úroveň teoretického poznania žiakov štvrtých ročníkov je priemerná, t.j. aspoň 50% skúmaných žiakov splní obsahový štandard.

Metodika

Výskumný súbor nám tvorili žiaci zo šiestich škôl v Banskej Bystrici, v Čadci a jej okolí výskum prebiehal v štyroch školách a v Tornali a okolí v šiestich školách. Celkovo výskumný súbor tvorilo 618 žiakov štvrtých ročníkov prvého stupňa základných škôl, z toho bolo 310 chlapcov (50,16 %) a 308 dievčat (49,84 %). Na získanie potrebných údajov sme použili štandardizovaný vedomostný test, ktorý odporúča ŠPU SR pre žiakov 4. ročníkov ZŠ na zistenie aktuálnej úrovne poznania z teórie telesnej výchovy.

Na získanie potrebných údajov o postojoch žiakov k telesnej výchove sme použili štandardizovaný postojový dotazník, ktorý odporúča Ministerstvo školstva SR pre žiakov 4. ročníkov základných škôl. Zvolený dotazník obsahuje osemnásť položiek, z toho šesť so zameraním na kognitívnu zložku, šesť na emotívnu a šesť na konatívnu zložku. Žiak v ňom podčiarknutím súhlasnej, indiferentnej, alebo nesúhlasnej alternatívy vyjadruje svoje stanovisko ku každej položke.

Získané údaje sme spracovali podľa vyhodnocovacieho kľúča, kde každé správne riešenie úlohy má svoju bodovú hodnotu. Žiak môže získať v jednotlivých položkách maximálne 12 bodov, spolu za tri zložky 36. Za požadovanú intenzitu postoja žiaka k telesnej výchove sa určil zisk v rozpätí 23 – 36 bodov, pričom bodovanie vyjadruje kvalitu postoja nasledovne:

30 – 36 bodov - veľmi pozitívny postoj
23 – 29 bodov - pozitívny
15 – 22 bodov - indiferentný postoj
8 – 14 bodov - negatívny postoj
0 – 7 bodov - veľmi negatívny postoj

Na získanie potrebných údajov o vedomostiach žiakov z telesnej výchovy sme použili štandardizovaný vedomostný test, ktorý odporúča ŠPU SR pre žiakov 4. ročníkov základných škôl na zistenie aktuálnej úrovne poznania z teórie telesnej výchovy. Test obsahuje 20 otázok z oblastí telesnej kultúry, zdravovedy a hygieny, taktiež z oblasti športu. Žiak v ňom môže získať maximálne 53 bodov. Pre splnenie vzdelávacieho štandardu žiak musí byť úspešný tak, aby získal minimálne 40 bodov.

Získané údaje sme spracovali podľa vyhodnocovacieho kľúča, kde každé správne riešenie úlohy má svoju bodovú hodnotu.

Hodnotenie vyučovania jednotlivých tematických celkov z telesnej výchovy sme uskutočnili prostredníctvom ankiet a hodnotením plnenia výkonového štandardu.

Výsledky

Analýzou postojového dotazníka sme u respondentov zistili prevažne pozitívny postoj k telesnej výchove, čo vyjadrilo svojimi odpoveďami 53,07% respondentov. Analýza ďalej ukázala, že veľmi pozitívny postoj k telesnej výchove má 19,43% opýtaných. Zaujímavé je, že indiferentný postoj zaujalo až 170 žiakov (27,50%). Negatívny a veľmi negatívny postoj nezaujal nikto zo žiakov skúmaného súboru.

Zaujímavé je, že viac pozitívny postoj k telesnej výchove zaujali dievčatá skúmaného súboru ako chlapci. Jednou z možností vysvetlenia zisteného je, že školská telesná výchova svojim obsahom viac vyhovuje dievčatám a neuspokojuje už požiadavky chlapcov.

Ďalej sme pri vyhodnocovaní dotazníka zistili, že v jeho jednotlivých zložkách, ktoré sledujú kognitívnu, emotívnu a konatívnu zložku, taktiež prevažuje pozitívny postoj štvrtákov k telesnej výchove.

Aj napriek tomu však nemôžeme byť spokojní s vysokým percentom žiakov, ktorí zaujali indiferentný postoj k telesnej výchove. Indiferentný postoj totiž odráža ľahostajný prístup žiakov k tomuto vyučovaciemu predmetu. Inak povedané žiaka telesná výchova osobitne nenadchýna, ale ani nefrustruje.

Tab.1 Postoj chlapcov a dievčat k telesnej výchove

postoj	Chlapci n= 310		Dievčatá n= 308		Spolu n= 618	
	počet	%	počet	%	počet	%
Veľmi pozitívny	57	18,39	63	20,45	120	19,43
Pozitívny	158	50,96	170	55,19	328	53,07
Indiferentný	95	30,64	75	24,35	170	27,50
Negatívny	0	0	0	0	0	0
Veľmi negatívny	0	0	0	0	0	0

Vyhodnotenie vedomostného testu poukázalo na veľmi nízku úroveň teoretického vzdelania žiakov štvrtých ročníkov vo vybraných školách. Priemerný bodový zisk žiakov nášho súboru bol u chlapcov 38,9 bodu a u dievčat 38,1 bodu. Náš predpoklad, v ktorom sme očakávali 50 % - nú úspešnosť žiakov v teste sa nepotvrdil. Domnievame sa, že príčinou tohto stavu môže byť nedostatočná pozornosť zo strany učiteľov venovaná teoretickému vzdelávaniu žiakov z telesnej výchovy v školách, alebo neprimeraná formulácia niektorých položiek vedomostného testu. Sme si vedomí, že úroveň vedomostí žiakov z telesnej výchovy je ovplyvňovaná tiež množstvom iných faktorov, napr. podmienkami škôl pre plnenie cieľov telesnej výchovy, odbornou úrovňou pedagógov a ich vzťahom k telesnej výchove, rodinným prostredím a pod.

Tab. 2 Výsledky vedomostného testu

Hodnotenie (n= 618)	Chlapci	Dievčatá	Spolu	% z n
splnil štandard (53 - 40 bodov)	48	36	84	13,59
nesplnil štandard (39 a menej bodov)	262	272	534	86,41

Analýza odpovedí na jednotlivé otázky testu ukázala, že žiaci najlepšie zvládli otázky týkajúce sa športových hier. Úspešnosť chlapcov tu bola 100%, dievčat 94,7%. Taktiež nadpriemerné výsledky dosiahli respondenti v otázkach z telesnej kultúry, kde chlapci boli úspešní v 82,8 %, dievčatá 76,5 %. Opačnú, nízku úroveň vedomostí preukázali žiaci pri otázkach týkajúcich sa významu cvičenia a pohybovej aktivity. Z odpovedí je jasné, že žiaci zužujú význam telesnej výchovy iba na fyzickú kondíciu a nespájajú ho s formovaním celoživotného vzťahu k pohybu a pohybových aktivít so zdravím.

Najhoršie výsledky dosiahli žiaci pri odpovediach na otvorené otázky, dotýkajúce sa cvičení z gymnastiky a atletiky. Vyhodnotenie ukázalo, že žiaci neovládajú rozdelenie cvičení podľa športov.

Úplne nedostatočne odpovedali respondenti na otázku z gymnastiky, ktorá sa dotýkala fáz preskoku ponad náradie. Príčinou môže byť aj jej formulácia, ktorú považujeme za úplne nedostatočnú a pre žiakov mladšieho školského veku za neprimeranú (Porozmýšľaj a napíš, na čo všetko musíš pamätať a dávať pozor, ak chceš preskočiť cez kozu spôsobom roznožmo?). Aj keď preskok patrí medzi najobľúbenejšie cvičenia z gymnastiky u žiakov všetkých vekových kategórií dovolíme si tvrdiť, že fázy preskoku neovládajú často ani vysokoškoláci. Je samozrejmé, že pri tomto cvičení si žiaci dávajú pozor na to, aby nespadli, neudreli sa, neprevrátili náradie. Preto aj ich odpovede sa pohybovali v týchto dimenziách. V dotazníku sa vyskytuje viac otázok, na ktoré sa dá odpovedať niekoľkými spôsobmi, ale vyhodnocovací kľúč to často neberie do úvahy.

Základy športovej gymnastiky predstavujú jeden z tematických celkov v učebných osnovách z telesnej výchovy žiakov mladšieho školského veku. Podľa výkonového štandardu žiaci končiaci štvrtý ročník majú zacvičiť kotúľ vpred, kotúľ vzad, stojku na lopatkách a preskočiť kozu roznožmo. Pri cvičení sú tolerované malé technické chyby. Výskumný súbor, v ktorom sme hodnotili úroveň plnenia tohto štandardu, nám tvorilo 204 štvrtákov (107 chlapcov a 97 dievčat) z okresu Liptovský Mikuláš, Ružomberok a Banská Bystrica. Hodnotenie, ktoré vykonali traja examinátori na základe priameho pozorovania ukázalo, že celkove zvládli žiaci skúmaného súboru výstupný štandard z gymnastiky veľmi dobre. Priemerná známka chlapcov bola 1,95 a dievčat 1,99.

Pri kotúli vpred dosiahli chlapci priemerné hodnotenie známkou 2,03 a dievčatá 1,89, pri kotúli vzad dosiahli chlapci hodnotenie 2,08 a dievčatá 2,33. Pomerne výborne zvládli žiaci skúmaného súboru prvok stojka na lopatkách, kde hodnotenie chlapcov bolo 1,9 a dievčat 1, 79. Najčastejšie vyskytujúcou sa chybou pri tomto prvku bolo nesprávne vytočenie lakťov pri podopretí bokov. Najlepšie výsledky dosiahli chlapci pri hodnotení preskoku, kde boli hodnotení známkou 1,79. Dievčatá boli hodnotené známkou1,93. Z uvedeného sa potvrdili zistenia iných výskumov, že preskok patrí k najobľúbenejším gymnastickým činnostiam v rámci vyučovania telesnej výchovy. Vychádzajúc z poznatkov z praxe však vieme, že nácvik, či precvičovanie preskoku nezaraďujú učitelia do vyučovania s obľubou, nakoľko sa obávajú zranení detí a príprava na hodinu s týmto obsahom je náročná smerom k zabezpečeniu jej efektivity.

K získaniu údajov o stave vyučovania atletiky, ako aj priestorových a materiálnych vybaveniach pre tento vyučovací proces sme použili dotazník pre učiteľov 1. stupňa základných škôl. Do výskumu sa zapojili 46 učiteľov zo 7 základných škôl stredoslovenského regiónu. Väčšina škôl, ktoré sme oslovili má vyhovujúce priestorové vybavenie pre vyučovanie atletiky.

Tab.3 Telovýchovné objekty v skúmaných školách

Telovýchovný objekt	Základná škola						
	1	2	3	4	5	6	7
Telocvičňa	/	/	/	/	/	/	/
Šk. ihrisko	/	/	/	/	/	/	/
Posilňovňa	-	-	-	-	/	-	/
Šk. dvor	/	/	-	/	/	/	/
Štadión	/	/	-	-	-	/	/

Tab. 4 Zariadenia pre vyučovanie atletiky

Telovýchovný objekt	Základná škola						
	1	2	3	4	5	6	7
Atletická dráha	/	/	-	-	-	/	/
Doskočisko pre skok do diaľky	/	/	/	/	-	/	/
Doskočisko pre skok do výšky	/	/	-	/	/	/	/
Voľné priestranstvo pre hody	/	/	/	/	/	/	/

Materiálne vybavenie škôl je tiež dostačujúce. Vo všetkých školách majú stopky, meracie pásmo a kriketové loptičky.

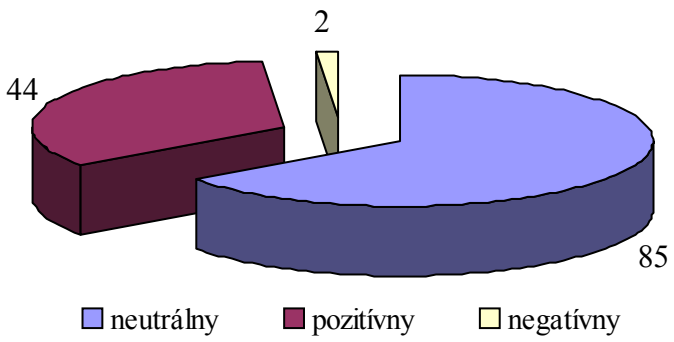
Z atletických disciplín najčastejšie učitelia vo vyučovaní telesnej výchovy vyučujú behy, z nich osobitne beh na 50 alebo 60 metrov. Z bežeckých cvičení využívajú učitelia skúmaného súboru najviac zakopávanie (uviedlo 35 učiteľov), potom nasleduje nízky poklus (32 učiteľov) a predkopávanie (30 učiteľov).

Najmenej sa učitelia zaoberajú vytrvalostným behom, ten nerealizujú ani v prípade diagnostiky žiakov. Ako hlavný dôvod uvádzali, že deťom sa 12-minútový beh nechce behať, že nevládzu, že po takej záťaži nie sú žiaci schopní sústrediť sa na ďalšie vyučovanie.

Pri sledovaní vyučovania základov športových hier sme zistili, že tento tematický celok spolu s pohybovými hrami sa teší najväčšej obľube u učiteľov. Najradšej vyučujú basketbal, potom nasleduje futbal a najmenej času venujú výučbe hádzanej. Podrobným výskumom vyučovania futbalu sa zaoberal Kollár (2005). Výskumnú vzorku mu tvorilo 131 vyučujúcich 1. stupňa z 32 rôznych základných škôl v Banskobystrickom kraji. V sledovanom súbore bolo 122 žien a 9 mužov.

Na otázku, aký je ich vzťah k futbalu odpovedali oslovení učitelia nasledovne: z celkového počtu pedagógov uviedlo 85, že ich vzťah k futbalu je neutrálny. Tento počet predstavuje 64,9%. Dvaja učitelia označili svoj vzťah k futbalu ako negatívny, čo znamenalo 1,5%. Pozitívny vzťah k futbalu má 33,6%, čo značí 44 pedagógov.

Obr. 1. Vzťah učiteľov k športovej hre futbal



Pri zisťovaní materiálnych podmienok pre vyučovanie futbalu vyššie uvedený autor zistil nasledovné:

Tab. 5 Počet futbalových lôpt, ktoré majú učitelia k dispozícii pre vyučovanie futbalu

Učiteľov	Vidiek - 37		Mesto – 94		Muži - 9		Ženy - 122		Spolu - 131	
Lôpt	Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%
1 až 2	22	59,5	68	72,3	3	33,3	87	71	90	68,7
3 až 5	8	21,6	17	18,1	3	33,3	22	18	25	19,1
6 a viac	5	13,5	5	5,3	2	22,2	8	6,6	10	7,6
0	2	5,4	2	2,1	1	11,1	3	2,5	4	3,1
0, nosia deti	0	0	1	1,1	0	0	1	0,8	1	0,8
neuviedlo	0	0	1	1,1	0	0	1	0,8	1	0,8

Iba 10 pedagógov uviedlo, že počet lôpt na škole je 6 a viac. Štyria uviedli, že nemajú na škole žiadnu futbalovú loptu, jeden učiteľ uviedol, že síce loptu na škole nemajú, ale na hodiny telesnej výchovy ju nosia deti a jeden učiteľ na túto otázku neodpovedal. V ďalšej otázke dotazníka respondenti uvádzali, že vyučujú na hodinách telesnej výchovy futbal aj dievčatá, 47 pedagógov však futbal dievčatá nevyučuje. Z metodicko-organizačných foriem učitelia najčastejšie využívajú pri vyučovaní futbalu vlastnú hru, čo uviedlo 83 respondentov. Prípravné cvičenia pre futbal využíva v praxi 33 učiteľov, herné cvičenia používa 32 pedagógov a prípravné hry zaraďuje 31 vyučujúcich.
Hodnotenie úrovne vyučovania basketbalu sme zisťovali v piatich štvrtáckych triedach v Banskej Bystrici (112 žiakov). Sledovali sme zvládnutie týchto zručností: prihrávky na mieste, prihrávky v pohybe, chytanie lopty na mieste a chytanie lopty v pohybe. Z hodnotenia vyplynulo, že práca žiakov s loptou v podobe spracovávania lopty je v priemere na veľmi dobrej úrovni. Žiaci lepšie ovládajú spracovanie lopty na mieste ako v pohybe. Najčastejšie nedostatky, ktoré sa u žiakov vyskytli boli: vytáčanie rúk pri prihrávkach trčením, práca nôh v pohybe (prekračovanie nôh), chytanie lopty z boku s následným vypustením. Taktiež nás zaujímalo, aké majú žiaci vedomosti z pravidiel basketbalu. Prostredníctvom rozhovoru sme zistili, žiaci majú priemerné vedomosti o pravidlách tejto hry. Hrací čas a jeho rozdelenie neovládal ani jeden žiak, bodové ohodnotenie hodov na kôš však všetci ovládali výborne.

Úroveň vyučovania plávania sme hodnotili na základe analýzy ankety, ktorou sme oslovili učiteľov z 37 náhodne vybraných základných škôl v spomínaných regiónoch. Vyplnenú anketu vrátilo 25 učiteľov (%). Otázky v ankete boli zamerané na zistenie aktuálneho stavu a podmienok, v ktorých sa realizujú základné plavecké výcviky žiakov 3. ročníkov základných škôl. Zistili sme, že v 11 školách sa základný plavecký výcvik nerealizuje z finančných dôvodov. Väčšina škôl, ktoré základný plavecký výcvik neorganizuje, je z vidieka s nedostatočným prístupom k plavárni, alebo nezáujmom rodičov o plavecký výcvik detí. Naše zistenia korešpondujú s výskumom Mandzáka (2003), ktorý taktiež zistil závislosť organizovania základných plaveckých výcvikov od ekonomických podmienok škôl, obcí a miest (doprava na plaváreň, prenájom plaveckej plochy, odborní inštruktori a ich honorár, zabezpečenie potrebného pedagogického dozoru na plavárni a pod.)

Sezónne činnosti sú podľa odporúčaní učebných osnov zaraďované do vyučovania tak, aby kompenzovali niektoré nedostatky v priestorovom, alebo

materiálnom vybavení škôl, taktiež podľa záujmu žiakov a učiteľov. Ich zaraďovanie do vyučovacieho procesu sme zisťovali anketou pre učiteľov. V tomto prípade nám výskumný súbor tvorilo 93 učiteľov 1. stupňa základných škôl z okresov Banská Bystrica, Ružomberok, Liptovský Mikuláš, Martin, Čadca a Žilina. Anketu sme do škôl distribuovali pomocou študentiek externého štúdia predškolskej a elementárnej pedagogiky.

Analýza odpovedí na otázky ankety ukázala, že najčastejšie využívanou sezónnou činnosťou vo vyučovacom procese je cvičenie v prírode. Súvisí to pravdepodobne s tým, že jeho organizácia je povinná aspoň 2-krát počas školského roka. Z ďalších činností nasleduje plávanie (výsledok môže byť ovplyvnený každoročným realizovaním základného plaveckého výcviku) a sánkovanie a hry na snehu. Učitelia skúmaného súboru iba zriedka využívajú korčuľovanie a lyžovanie. Taktiež kolieskové korčuľovanie sa pri skúmaní sezónnych činností v našom súbore objavilo iba 1 krát. Ako hlavný dôvod, prečo 73% respondentov využíva sezónne činnosti zriedka uvádzajú neprístupnosť vhodného terénu pre činnosti, ekonomickú náročnosť na realizáciu sezónnych činností a obavy zo zranenia, alebo ochorenia žiakov.

Záver

Vzdelávací štandard pre žiakov 4. ročníkov základných škôl má poskytnúť vo vzťahu k učiteľovi možnosť dôkladnejšej orientácie v cieľoch, ale aj v posudzovaní efektívnosti vlastnej práce v telesnej výchove. Vo vzťahu k žiakovi má byť zdrojom motivácie a garantom získania identických vedomostí, zručností, schopností a postojov, ktoré si majú osvojiť, rozvinúť a sformovať nezávisle od typu navštevovanej základnej školy (Sivák, 1996,s.2). Náš predpoklad sa nepotvrdil, žiaci skúmaného súboru boli úspešní v oblasti vzdelávacieho štandardu iba v 13,59 percentách. Avšak vedomostný test, ktorým sa úroveň vedomostí zisťuje považujeme vo viacerých položkách za neadekvátny žiakom končiacich 1. stupeň základných škôl. Nazdávame sa, že preto v dnešnej podobe nie úplne spĺňa svoju úlohu v oblasti teoretického vzdelávania. Pri príprave nového modulu primárneho vzdelávania odporúčame venovať zvýšenú pozornosť nie len projektovaniu cieľových zámerov a obsahu primárneho vzdelávania v telesnej výchove, ale aj explicitnému vyjadreniu cieľových požiadaviek na telovýchovné vzdelanie žiakov mladšieho školského veku a koncepcii hodnotenia a overovania výsledkov vzdelávania, ktorá bude pred uvedením do praxe dôkladne v školách overená. Výsledky nášho výskumu poskytujú množstvo informačného materiálu, ktoré je možné využiť pri inovovaní obsahu telesnej výchovy a pri tvorbe novej koncepcie telesnej výchovy na 1. stupni základných škôl. Sme totiž presvedčení, že skvalitniť postoje žiakov a naplniť poslanie telesnej výchovy je možné úspešne realizovať aj prostredníctvom modernizácie obsahu vzdelávania, pri ktorej je potrebné využiť záujmy detí napr. aj o v školskej praxi menej známe hry ako floorball, ringo, tenis a iné, o lezecké steny v telocvičniach, o nové atraktívne náčinie (veľké lopty, dlhé švihadlá, lietajúce taniere), o kolieskové korčuľovanie a pod. Za dôležitú považujeme aj pregraduálnu vysokoškolskú prípravu budúcich učiteľov, resp. ponuku rôznych foriem postgraduálneho vzdelávania, kde by sa učitelia priebežne zoznamovali s novými trendmi a atraktívnymi cvičeniami, ktoré by mohli aplikovať na hodinách telesnej výchovy.

LITERATÚRA

JELÍNKOVÁ, V. – LADUDEK, V. : *Hodnocení znalostí na základních a středních školách zemí OCED*. Praha : UŠI, 1992.

KOLLÁR, R.: *Stav vyučovania futbalu na 1. stupni ZŠ v Banskobystrickom kraji*. Rigorózna práca. Ružomberok : Katolícka univerzita, 2005, 92 s.

MANDZÁK, P.: Realizácia základných plaveckých výcvikov v súčasných podmienkach základných škôl. In: *Súčasný stav a perspektívne tendencie v telovýchovnom procese a vo voľnom čase Žižkov na základných školách (zborník príspevkov zo seminára s medzinárodnou účasťou).* Banská Bystrica : PF UMB, 2003. ISBN 80-8055-850-7

SIVÁK, J.: *Vzdelávací štandard z telesnej výchovy pre 1. stupeň ZŠ. Návrh pre druhú etapu overovania*. Bratislava : Štátny pedagogický ústav, 1996, 10 s.

TRUNEČKOVÁ, E.: Štandardy ako nástroj kontroly a hodnotenia výsledkov pre učiteľa i žiaka v telesnej výchove. In: *Zborník príspevkov z riešenia integrovanej grantovej úlohy*. Banská Bystrica : UMB, 1997, s.117 - 122. ISBN 80-8055-102-2

WALTEROVÁ, E.: Proměny školního kurikula, jeho tvorba a projektování. In: *Príspevky z vedeckej konferencie: Konferencia o školskom kurikule. Budmerice 18. – 19. novembra 2002*. Bratislava : Metodicko-pedagogické centrum, 2003, s.5.-20.

PERSPEKTÍVY TELOVÝCHOVNÉHO VZDELÁVANIA V PREDŠKOLSKEJ A PRIMÁRNEJ EDUKÁCII

Naďa VLADOVIČOVÁ – Naďa NOVOTNÁ,
KTv PF UMB Banská Bystrica

Úvod

Základné telovýchovné vzdelanie, základné pohybové zručnosti nadobúdajú deti v škole a je povinnosťou školy, aby im pomohla získať aj pozitívny vzťah k pohybovej – telovýchovnej aktivite. Pohyb - šport pomôže deťom zdravo a emocionálne vyplniť voľný čas, môže pôsobiť ako regulátor telesného i duševného vývinu a športové prostredie odvádza deti od prostredia nepriaznivejšieho, pôsobí preventívne proti rôznym negatívnym javom súčasného života. Vstup do školy je pre každé dieťa značnou psychickou i fyzickou záťažou, zároveň sa končí obdobie, ktoré charakterizovali hry a pohyb. Školský systém v súčasnosti akceptuje odporúčania zamerané na humanistické poňatie žiaka, mnohostranné utváranie jeho osobnosti s dôrazom na rozvoj autonómie, tolerancie, kooperácie, solidarity, zodpovednosti, sebadôvery a porozumenia pre iných. Zdôrazňuje sa rovnocennosť vzdelávacej, rozvíjajúcej a výchovnej funkcie školy. Edukácia má zahrňovať celú osobnosť, čiže aj senzomotorické súčasti osobnosti.

Súčasťou inovácie tradičných cieľov telesnej výchovy je výchova žiakov k získaniu základného telovýchovného vzdelania, ako predpokladu pre aktívne zapojenie sa do celoživotnej pohybovej aktivity, vypestovanie kladného vzťahu k pohybovej aktivite a výchova žiaka k starostlivosti o vlastné zdravie. Z uvedených dôvodov vyplýva potreba identifikácie možnosti skvalitnenia školskej telesnej výchovy, čo je cieľom grantovej výskumnej úlohy KEGA č. 3/3043/05 – Kurikulárna transformácia primárneho vzdelávania v SR a našej časti „Východiská telovýchovného vzdelávania v primárnej edukácii (Banská Bystrica, 2007), ktorú riešili 2 členky KTV PF UMB v Banskej Bystrici.

Analýza telovýchovného programu v predškolských zariadeniach

Telesná výchova detí v materských školách sa vykonáva v zmysle Programu výchovy a vzdelávania detí v materskej škole, ktorý spracoval Štátny pedagogický ústav v Bratislave a zodpovednou riešiteľkou riešiteľského kolektívu bola PaedDr. Katarína Guziová. Program bol schválený Ministerstvom školstva Slovenskej republiky rozhodnutím číslo 197/99-41 z roku 1999 ako základný školský dokument pre materské školy. Vychádzajúc z uvedeného dokumentu hlavným cieľom a poslaním telesnej výchovy je zdravý rast a správny psychosomatický vývin dieťaťa. Pohybová výchova detí predškolského veku musí obsahovať stimuly k pohybu, založené najčastejšie na zákonitostiach detských hier, takže účinnosť telesnej výchovy spočíva v primeranej a dostatočne pestrej pohybovej aktivite, kde dominuje ako hlavná metóda vzdelávania detí hra a spontánna pohybová činnosť vychádzajúca z imitácie. Telesná výchova sa v materských školách organizuje každodenne a mala by byť realizovaná tak, aby bola čo najviac naplnená pohybová potreba detí, ktorá by v predškolskom veku mala dosahovať 60 % času bdenia dieťaťa(Junger – Kasa, 1996).

V materských školách má telesná výchova rôzne organizačné formy. K základným patria ranné cvičenia, vychádzky do blízkeho okolia, pobyt na školských dvoroch a záhradách a samozrejme cvičebné jednotky telesnej výchovy. Nezanedbateľnou organizačnou formou sú aj telovýchovné chvíľky, ktoré môžu pedagógovia citlivo zaradiť do režimu dňa detí počas pobytu v materskej škole.
Obsah telesnej výchovy je rozpracovaný do jednotlivých tematických celkov. Sú to:

- zdravotné cviky,
- základné lokomócie (chôdza, beh, skákanie, lezenie),
- hádzanie,
- akrobatické cvičenia,
- hudobno-pohybová výchova,
- otužovanie,
- predplavecká výchova,
- sezónne činnosti (sánkovanie a lyžovanie).

Tematické celky obsahujú popis činností s ohľadom na vekové osobitosti detí materských škôl a sú delené pre deti 3-4 ročné, 4-5 ročné a 5-6 ročné. Odporúčané činnosti majú vzostupný charakter a nie vždy rešpektujú najnovšie poznatky o negatívnom vplyve niektorých cvičení na organizmus (chôdza v drepe, krúživé pohyby trupu, hmity pri cvičení a pod.).

Nová filozofia predškolského vzdelávania v krajinách Európskej únie hovorí o práve každého dieťaťa na miesto v materskej škole. Tendencia štátov Európskej únie je zákonom stanoviť povinnosť obciam vytvoriť dostatok miest pre všetky deti, aby sa naplnilo právo každého dieťaťa na miesto v materskej škole. Napríklad vo Švédsku sú zákonom samosprávy zaviazané k vytváraniu miest pre deti v predškolskom veku a zároveň k podávaniu oficiálnej správy o pokroku a plánoch v tejto oblasti. Vláda v Anglicku a Walese si stanovila za cieľ skvalitniť existujúci systém a vytvoriť podstatne viac vládou financovaných miest pre deti v predškolských ustanovizniach.

Na kvalitu predškolskej výchovy a vzdelávania detí významne vplýva aj kvalifikácia učiteľov. V Slovenskej republike je požiadavka na vzdelanie učiteľa materskej školy vysokoškolské vzdelanie alebo úplné stredné odborné vzdelanie. Kvalifikovanosť učiteľov materských škôl je vysoká – 99,45 %, prevažuje však stredoškolské vzdelanie(www.spu.sk).
Vysokoškolská príprava učiteľov pre materské školy v Slovenskej republike je v súčasnosti trojstupňová:

- stupeň – (Bc.) – 3-ročné štúdium, na ktoré nadväzuje druhý stupeň
- stupeň – magisterská forma (Mgr.) – 2-ročné štúdium
- stupeň – doktorandská forma (PhD.)

V štátoch Európskej únie prevažuje pre učiteľov materských škôl požiadavka vysokoškolského vzdelania.

Analýza učebných osnov telesnej výchovy pre 1. stupeň základnej školy

Telesná výchova je predmetom, ktorý bol v minulosti zameraný na plnenie určitých noriem a limitov, prostredníctvom ktorých sa ovplyvňovala telesná zdatnosť detí a mládeže. Optimálny telesný rozvoj a upevňovanie zdravia sa uvádzal v učebných osnovách v rokoch 1977 až 1995 ako cieľ telesnej výchovy. Výkonnostné ponímanie sa

po roku 1989 postupne nahrádzalo individuálnym prístupom k výkonnosti žiakov so zameraním na pozitívne ovplyvňovanie fyzického a duševného zdravia detí.

Dôležitosť telesnej výchovy ako celoživotného procesu bola zvýraznená na svetovom sumite telesnej výchovy (Berlín, ICSS PE, 1999), kde sa v záverečnom dokumente uvádza, že telesná výchova je jediným školským predmetom, ktorého základným zameraním je telo, pohybová aktivita, telesný rozvoj a zdravie. Významný je pre integrovaný a komplexný rozvoj mysle, tela a ducha dieťaťa. Kvalitná telesná výchova pomáha deťom pochopiť význam pohybovej aktivity pre zdravie, ale prispieva aj k utváraniu detského sebavedomia a sebadôvery, zlepšuje sociálny vývoj detí (Antala, 2001).

Začiatkom roku 1995 dostali viaceré katedry telesnej výchovy nový návrh učebných osnov pre 1. stupeň základnej školy. Návrh pripomienkovali vysokoškolskí učitelia, učitelia z praxe i pracovníci metodických centier. Čas na zapracovanie pripomienok bol veľmi krátky, na overenie v praxi už nezostal vôbec a od 1. septembra 1995 sa podľa nich učí telesná výchova.

Ciele telesnej výchovy sú orientované na poskytnutie základného teoretického a praktického telovýchovného vzdelania z vybraných odvetví telesnej výchovy a športu. Nezabudlo sa na zdravotne oslabených žiakov, na kompenzačnú a motivačnú funkciu telesnej výchovy i na utváranie kladného vzťahu k pohybovej aktivite. Cieľom povinného vyučovacieho predmetu je aj „významne prispieť k psychickému, sociálnemu a morálnemu vývinu žiakov uplatňovaním olympijských ideí v telovýchovnej a športovej činnosti“(Učebné osnovy, 1995, s. 111). Ciele sú koncipované veľmi široko a kladú na učiteľov i žiakov enormné nároky. Na konci 4. ročníka by mal mať žiak adekvátne rozvinuté pohybové schopnosti, spoľahlivo osvojené pohybové zručnosti z učiva vymedzeného učebnými osnovami, poznať pravidlá športových hier, mal by vedieť zmerať si pulzovú frekvenciu činnosti srdca, mal by mať osvojené základné poznatky o negatívnom vplyve fajčenia, alkohole a drog na zdravie, mal by vedieť ošetriť drobné poranenia a mal by prejavovať uvedomelý aktívny vzťah k životnému prostrediu a k prírode. Ciele vyučovania sú zachytené v dvadsiatich bodoch, v texte uvádzame len niektoré.

Obsah telesnej výchovy je rozčlenený do deviatich tematických celkov s upozornením „na potrebu rešpektovať zásadu primeranosti a vzostupnosti obsahu“, pričom výber učiva pre jednotlivé ročníky sa ponecháva na učiteľa. Tematické celky sú základným učivom, ktoré je záväzné, ale odporúčaný rozsah tematických celkov tohto učiva je orientačný(Učebné osnovy 1995, s. 113). Ďalej osnovy odporúčajú školám, ktoré na realizáciu obsahu niektorého tematického celku nemajú podmienky, riešiť tento problém vyšším dotovaním ostatných záväzných tematických okruhov, zaradením niektorej zo sezónnych činností, ale v najkrajnejších prípadoch i iných pohybových aktivít a cvičení, ktoré sa dajú realizovať vonku, prípadne v nezariadenom prostredí. Ak si pozorne prečítame citované učebné osnovy zistíme, že sú veľmi liberálne a dávajú široké možnosti učiteľovi, aby si z nich vybral „čo chce“. Poznámky a metodické odporúčania k organizácii a riadeniu vyučovania telesnej výchovy sú podrobné. Odborné a metodické odporúčania sú ale rozsiahle a neprehľadne spracované.

Učiteľ 1. stupňa - učiteľ elementarista učí sedem až deväť predmetov a učebné osnovy telesnej výchovy sú koncipované úplne inak, ako osnovy iných predmetov. Ide o otvorený systém učiva pre štyri ročníky, keď v každom z nich učí deti často iný učiteľ, ale pri správnej a erudovanej metodickej práci poskytujú učiteľom dostatok voľnosti v plánovaní učiva i k vlastnej kreativite. Vo všeobecnej didaktike (Petlák, 1997) sa

uvádza, že učebné osnovy sú istou pedagogickou normou, ale učiteľ ich musí modifikovať využívajúc regionálne možnosti. Súhlasíme s jeho názorom, že transformácia školstva prináša rôzne názory na to, či osnovy treba chápať ako záväznú normu, alebo je správne chápať ich obsah liberálnejšie. Skúsenosti z viacerých vyspelých krajín, podľa citovaného autora, hovoria o tom, že obsah vzdelávania treba stanoviť centrálnymi normami, t.j. úplne alebo čiastočne záväznými učebnými osnovami. Podľa Jelínkovej - Ladudeka(1992) je záväzná časť učiva stanovená v štandardoch vzdelávania, ktoré sú kontrolované štátom a to aj v neštátnych školách.
Zmena v učebných osnovách európskych štátov spočíva najmä v tom, že sa ustupuje od uplatňovania vstupného riadenia a prechádza sa na riadenie výstupov.

Voľbu a výber učiva pri tvorbe vlastných plánov majú učitelia v mnohých krajinách a sú na to pripravovaní už počas štúdia. Napríklad v Nórsku má učiteľ veľkú voľnosť v určitom rámcovom pláne (Monster plan), ktorý tvorí päť základných skupín pohybových činností. Sú to:

- základný pohybový vývoj;
- pobyt v prírode, hry a športy;
- malé hry, tanec a dramatizácia;
- prežitie a záchrana života;
- telesná výchova a zdravie.

Základné úlohy jednotlivých skupín i úlohy čiastkové sú stanovené v pláne. Nórski učitelia si volia vlastné cesty, vlastné postupy na dosiahnutie cieľa, ktoré sú preňho a žiakov najvhodnejšie (Hozman, 1994).

Ústrednou myšlienkou reformy vzdelávacieho systému v nemeckej spolkovej republike Bádensko – Wurttembersko je vymedzenie tzv. základného kurikula (v reformovaných vzdelávacích štandardoch) a školského kurikula (v novovytvorených školských učebných plánoch). Základné kurikulum tvoria záväzné obsahy vyučovacích predmetov, ktoré sú priraďované k hlavným predmetovým a nad predmetovým kompetenciám. Kurikulárna reforma vychádza zo zmenenej paradigmy vyučovania na školách. V minulosti sa pozornosť sústreďovala na to, čo sa má v školách vyučovať. V nových učebných plánoch sa udáva, aké kompetencie si deti musia osvojiť. Takto nastala zmena od uplatňovania vstupného riadenia k riadeniu výstupov. Ide o definovanie a popis: odborných (predmetových) a osobných, sociálnych a metodických (nad predmetných) kompetencií. Školské kurikulá umožňujú školám slobodne disponovať s tretinou vyučovacieho času na školách. Povinnosťou školy je vytvoriť si vlastné školské učebné plány. V roku 2002 rozhodla Konferencia ministrov kultúry spolkových krajín Nemecka (KMK) o formulácii záväzných národných vzdelávacích štandardov, ktoré sú základom pre rovnakú prácu na školách. Nové učebné plány (štandardy) platia od školského roku 2004/2005.

V Bavorsku sa do dvoch hodín základnej telesnej výchovy a jednej hodiny pohybovej výchovy v 1. a 2. ročníku ZŠ zaraďuje:

- rozvoj základných pohybových schopností,
- osvojovanie základných pohybových zručností,
- hra a rozvoj správania pri hre.

Okrem toho sa do hodín pohybovej výchovy zaraďujú rôzne formy pohybu s hudobným sprievodom a partnerom. V 3. a 4. ročníku sa telesná výchova delí podľa športových odvetví. Dve hodiny týždenne sa vyučuje základná telesná výchova a dve hodiny tzv. rozšírená telesná výchova.

V Belgicku, v oblastiach francúzskej komunity prebieha od roku 1997 reforma kurikulárnej transformácie vzdelávacích oblastí, založená na báze kompetencií. Vzdelávací systém je dôsledne decentralizovaný, základné vzdelanie je štruktúrované do cyklov. Okrem základného učiva, zahrnutého do povinných kurzov, systém ponúka ďalšie možnosti voľby štúdia. V roku 1995 bola odsúhlasená vyhláška „Úspešná škola“, ktorá obsahuje náznaky základnej stupnice kompetencií a pedagogických zameraní (www.statpedu.sk).

Podľa vyššie uvádzaného zdroja vo Fínsku je vzdelávanie detí v materských školách posledný rok pred nástupom do školy bezplatné. Základná škola, ktorá má deväť ročníkov, je povinná. Spoločný základ stanovuje rámcovo štát, taktiež celoštátne ciele vzdelávania a aj časové dotácie predmetov. Individuálny profil školy si môžu školy vybrať napríklad sústreďujú sa na niektorú oblasť – jazyky, matematika, veda, šport, hudba a umenie. Žiaci sú klasifikovaní až od 3. ročníka (10 najlepší a 4 najhorší). Výučba zahrňuje širšie tematické oblasti (napríklad učia sa 3 jazyky).

Biela kniha (2001) – strategický dokument vzdelávacej politiky v Českej republike požaduje, aby základné vzdelávanie rešpektovalo prirodzené potreby žiakov, individuálnu úroveň ich dozrievania a učenia a prispôsobovalo tomuto zámeru učebný program. Základným koncepčným dokumentom je „Standard základného vzdelávaní (1995)“. Ten zaraďuje odbor Telesná výchovy a šport (s podtitulom pohybové a športové aktivity) spolu s odborom Výchova ku zdraviu do vzdelávacej oblasti zdravého životného štýlu.

Proces vzdelávania v telesnej výchove má podľa „standardu“ smerovať k tomu, aby si žiaci (Mužík - Trávniček, 2005, s. 262):

- osvojili nové pohybové zručnosti, kultivovali svoj pohybový prejav i správne držanie tela a snažili sa o optimálny rozvoj zdravotne orientovanej zdatnosti,
- získali orientáciu v základných otázkach vplyvu pohybovej činnosti na zdravie a aktivitu človeka, v problematike zisťovania potrebných ukazovateľov zdatnosti a pohyblivosti a vedeli svoje poznatky využiť pri začleňovaní pohybu do denného režimu,
- ovládali základné organizačné, hygienické a bezpečnostné zásady pre realizáciu zdravotne vhodných a bezpečných športových a iných pohybových činností v známom i v menej známom prostredí,
- pozitívne prežívali pohybové aktivity ako predpoklad pre vytváranie trvalého vzťahu k športu a ako prostriedok prekonávania aktuálnych negatívnych telesných a duševných stavov,
- pochopili význam sociálnych vzťahov a úloh v športe a v iných pohybových aktivitách a vedeli ich využiť pre vhodné pohybové využitie i priateľské medziosobné vzťahy.

„Standard“ teda jednoznačne vymedzuje ciele telesnej výchovy ako súčasti výchovy k zdraviu, resp. k zdravému životnému štýlu.

Z citovaného koncepčného dokumentu vychádzajú vzdelávacie programy **„**Základná škola, Obecná škola a Národná škola“. Najrozšírenejší program Základná škola cituje vyššie uvedené ciele telesnej výchovy a zdôrazňuje význam telesnej výchovy ako najdôležitejšej formy pohybového učenia a pohybovej kultivácie žiakov, ale aj ako hlavného zdroja poznatkov a námetov preč zdravotné, rekreačné a športové využitie pohybu v režime školy i mimo školy. Všetky naznačené ciele by mali vyústiť do pozitívneho vzťahu žiaka k pohybovým aktivitám ako základnému prostriedku dlhodobého ovplyvňovania aktívneho zdravia.

Kľúčovým dokumentom pre najbližšiu budúcnosť základného školstva v Českej republike je „Rámcový vzdělávací program pro základné vzdělávaní (2004)“. Tento zavádza vzdelávaciu oblasť „Člověk a zdraví“ a zaraďuje do tejto oblasti dva vzdelávacie odbory „Tělesná výchova“ a „Výchova ke zdraví“. Vzdelávací odbor „Tělesná výchova“ je chápaná ako súčasť komplexnejšieho vzdelávania žiakov v problematike zdravia. Smeruje na jednej strane k poznaniu vlastných pohybových možností a záujmov a na druhej strane k poznaniu účinkov konkrétnych pohybových činností na telesnú zdatnosť, duševnú a sociálnu pohodu. Pohybové vzdelávanie postupuje od spontánnej pohybovej činnosti žiakov k činnosti riadenej a výberovej, zmyslom ktorej je schopnosť samostatne ohodnotiť úroveň svojej zdatnosti a zaraďovať do denného režimu pohybovej činnosti pre uspokojovanie vlastných pohybových potrieb a záujmov, pre optimálny rozvoj zdatnosti a výkonnosti, pre regeneráciu síl, pre podporu zdravia a ochranu života. Predpokladom pre osvojovanie pohybových zručností je zážitok z pohybu a z komunikácie pri pohybe v základnom vzdelávaní žiakov. Dobre zvládnutá zručnosť umocňuje spätne kvalitu jeho zážitku.

Súčasťou pohybového vzdelávania je podľa rámcového vzdelávacieho programu aj oznanie a rozvíjanie pohybového nadania, ktoré predpokladá diferenciáciu činností i hodnotenia výkonov žiakov. Dôležité je aj odhaľovanie zdravotných oslabení žiakov a ich korekcia v bežných i špecifických formách pohybového učenia – v povinnej telesnej výchove, prípadne v zdravotnej telesnej výchove. Z uvedeného vyplýva, že vzdelávacie dokumenty Českej republiky rešpektujú pohybovú potrebu žiaka a charakterizujú telesnú výchovu ako súčasť komplexnejšieho vzdelávania žiakov v oblasti podpory zdravia.

Problémom je aj v Českej republike realizácia telesnej výchovy v školách a vnímanie telesnej výchovy a jej cieľov žiakmi. Podľa českých výskumníkov (Mužík - Trávniček, 2005) aj podľa praxe sa ukazuje, že rozhodujúci vplyv na realizáciu vyučovacieho predmetu a jeho podobu, ktorá je koncepčne deklarovaná vzdelávacími dokumentmi má učiteľ. Preto je efektné a potrebné zamerať pozornosť na jeho poňatie vyučovania. Učiteľovo poňatie výučby resp. vyučovania je určitou všeobecnou stratégiou učiteľovho pedagogického myslenia a správania. Je základom pre jeho plánovanie vyučovania, pre skutočné správanie sa na vyučovacej hodine, pre jeho vnímanie kurikula, cieľov, učiva, žiakov aj kritérií ich hodnotenia. Učiteľovo poňatie vyučovania býva individuálne odlišné, relatívne stabilné, emocionálne orientované, regulujúce učiteľovu činnosť, ale nie je plne uvedomované (Mužík – Trávniček, 2005, s. 265).

Z výsledkov prvých výskumov v Českej republike vyplynuli prvé závery, z ktorých vyberáme:

- Pohybovú aktivitu ako životnú potrebu zohľadňujú aktuálne vzdelávacie dokumenty, ktoré koncipujú telesnú výchovu ako súčasť starostlivosti o zdravie a výchovu k zdravému životnému štýlu,
- Učitelia realizujú rôzne poňatie telesnej výchovy bez ohľadu na deklarovanú vzdelávaciu koncepciu,
- Pohybovo – rekreačné poňatie, prevládajúce na 1. stupni ZŠ, je zrejme dôsledkom podcenenia či neporozumenia vzdelávacích cieľov a poslania školskej telesnej výchovy,
- Absencia učiva zvyšujúceho zdravotnú gramotnosť žiakov je v rozpore so vzdelávacími požiadavkami predmetu telesná výchova a znižuje spôsobilosť jedincov porozumieť a využiť pohybovú činnosť a pohybové zaťaženie k udržaniu alebo rozvoju svojho zdravia.

Výsledky výskumov v zahraničí i u nás naznačujú, že škola v blízkej minulosti i súčasnosti neplní dostatočne deklarované poslanie telesnej výchovy, ktoré zohľadňuje pohybovú aktivitu ako životnú potrebu človeka. Ak vzdelávacie dokumenty požadujú, aby sa školská telesná výchovy profilovala ako súčasť výchovy k zdraviu či zdravotnej prevencie, je potrebné takto zamerať aj prípravu budúcich učiteľov. Tento záver platí aj pre nás.

Hodnotenie v telesnej výchove

Potreba humanizácie a objektivizácie hodnotenia, ale aj snaha získať žiakov pre pravidelnú pohybovú aktivitu vhodnou motiváciou, vyústila v roku 1991 do nahradenia klasifikácie telesnej výchovy na 1. stupni ZŠ inými formami hodnotenia, najmä hodnotením slovným. Vychádzalo sa z myšlienky, že v slovnom komentári má učiteľ možnosť ohodnotiť individuálny prístup žiaka, jeho úspechy, tvorivosť i rozvoj všeobecnej pohybovej výkonnosti. Zrušenie klasifikácie malo do vyučovacieho procesu primiesť novú kvalitu v zmysle humanizácie výchovy a vzdelávania. Výsledkom nesprávneho poňatia a postoja učiteľov k jednotlivým variantom hodnotenia platným od 1. septembra 1994 je benevolentný prístup mnohých učiteľov k plneniu cieľov, úloh i požiadaviek učebných osnov. Progresívne učebné osnovy, ale v tom čase bez štandardov, podporili „veľmi voľné“ vyučovanie telesnej výchovy, čo neskôr nezmenilo ani vydanie obsahového a výkonového štandardu z telesnej výchovy pre 1. stupeň základnej školy (v roku 1999). Súčasný spôsob života našej najmladšej generácie, ale aj spôsob vyučovania telesnej výchovy má za následok znižovanie telesnej zdatnosti detí, zhoršenie ich zdravotného stavu a znižovanie záujmu detí o predmet i o samotné cvičenie.

Hodnotenie v telesnej výchove je procesom sústavného poznávania a posudzovania činnosti žiaka, ktorý sa odvíja od zisťovania, zaznamenávania a analýzy zistenej úrovne rozvoja jeho osobnosti, jeho učebnej činnosti, úrovne pohybového rozvoja, úrovne postojov a správania na hodinách v škole, ale i mimo školy (Antala 1993, Liba 1996).

Podľa rozličných aspektov môžeme rozlišovať viac druhov hodnotenia, ale vzhľadom na rôzne dôsledky na žiaka uvádzajú viacerí autori (Cangelosi, 1994; Slavík, 1995; Kosová, 1998) dva základné typy hodnotenia vo vyučovacom procese:

- sumatívne hodnotenie(finálne, bilančné) - ide o celkový prehľad alebo výsledok činnosti. Je zameranie na výkon, prehliadajúce osobnosť. Na takomto hodnotení je postavené aj známkovanie.
- formatívne hodnotenie(priebežné, operačné) - cieľom je získať informácie o momentálnej výkonnosti, diagnostikovať prípadné odchýlky, chyby, poskytnúť všetkým spätnú väzbu, urobiť potrebnú korekciu. Keďže podstatou tohto typu hodnotenia je poskytnúť hodnotenej osobe spätnú informáciu čo najskôr, malo by byť neoddeliteľnou súčasťou vyučovacieho procesu v telesnej výchove.

Opakované používanie spätnej informácie minimalizuje počet chýb a zaisťuje rýchlu korekciu (Dobrý, 1996). Motorické učenie detí mladšieho školského veku je determinované tvorbou dynamických stereotypov. Zo strany žiakov by toto hodnotenie malo byť chápané ako súčasť vyučovacieho procesu, ako prostriedok vlastného zlepšenia a sebakontroly.

Skúsenosti potvrdzujú, že zrušenie klasifikácie neprospelo ani žiakovi, ani kvalite vyučovania. V oblasti kontroly a hodnotenia bola podľa Trunečkovej (1997)

zaznamenaná značná živelnosť a slovné hodnotenie „absolvoval (a)“ je aj podľa nášho názoru nedostatočné. Progresívnejšie sú v oblasti slovného hodnotenia tzv. alternatívne školy, u nás triedy s alternatívnym vyučovaním. Východiskom pre kontrolnú a hodnotiacu činnosť učiteľa by mali byť štandardy z telesnej výchovy, ktoré stanovujú základné požiadavky na žiaka z telesnej výchovy a pomáhajú učiteľovi pri objektivizácii hodnotenia. Naše štandardy zatiaľ túto požiadavku neovplyvňujú.

Hodnotenie v zahraničných systémoch školskej telesnej výchovy je tiež rôzne a uvádzame niekoľko zahraničných príkladov, ktoré sme spracovali podľa Antalu (1993). Vo Švajčiarsku je najrozšírenejšou formou hodnotenia známka(stupnica 6 alebo 10 stupňová), ale v prvom roku školskej dochádzky je nahradená slovným(písomným) hodnotením. Po roku 1980 nahradila známku v niektorých kantonoch „knižka telesných schopností.“

Vo všetkých spolkových krajinách Nemecka sa telesná výchova hodnotí známkou v rozsahu 6 stupňov. Prístup je však rozdielny, napr. v Porýni - Falcku musí byť hodnotenie individualizované vo vzťahu k úsiliu žiaka.

V Anglicku neexistujú direktívy týkajúce sa hodnotenia v telesnej výchove. Učitelia využívajú najmä pozorovanie, písomné testy a testy pohybových zručností. V niektorých grófstvach sa používajú záznamové „lístky“ žiakov, do ktorých sa zaznamenávajú ich základné charakteristiky, úsilie, výkonnosť a pod. Na vyšších stupňoch niektorých škôl existuje skúška z telesnej výchovy.

V Belgicku sa termín hodnotenie neobjavuje, ale nahrádza ho pojem „pozorovanie.“ Cieľom pozorovania je najmä spätná informácia o výsledku práce. Predmetom pozorovania je oblasť motoriky žiaka, účelnosť jeho prejavov a zlepšenie dosiahnuté v psychomotorických ukazovateľoch. Pre objektivizáciu sa používajú záznamové listy.

Vo Francúzsku sú žiaci hodnotení v telesnej výchove bodmi v rozsahu 0 až 20. Hodnotenie je súčasťou vysvedčenia, ktoré žiaci dostávajú 3x za školský rok. Okrem bodového hodnotenia je tu aj priestor pre doplňujúce slovné hodnotenie. Predmetom hodnotenia sú pohybové zručnosti, výkonnosť žiaka, poznatky a prístup k vyučovaniu.

V Taliansku sa hodnotí prístup a vzťah k vyučovaniu, nie výkonnosť. Používa sa 10 - stupňová slovná škála.

V Španielsku prevláda formatívne hodnotenie zamerané na posúdenie pokroku žiaka, vedomostí a odhalenie ťažkostí v učení.

Vo Švédsku a Nórsku sú žiaci nižších stupňov škôl hodnotení slovne a vo Fínsku sú hodnotení 7 - stupňovou škálou, ale aj tu prevažuje v prvých ročníkoch hodnotenie slovné.

V roku 1988 bol pre krajiny združené v Rade Európy vypracovaný dokument(projekt NO 8 on Inovation in Primary Education), v ktorom sa pre nižší stupeň školy odporúča slovné hodnotenie žiakov (Kosová, 1996). Trend k slovnému hodnoteniu na prvom stupni základnej školy si našiel svoje uplatnenie v mnohých štátoch sveta a výskumy potvrdzujú (Bernátková, 1995), že slovným hodnotením sa neznižuje vedomostná úroveň žiakov, žiaci sú bezprostrednejší, uvoľnenejší a smelší. Pre oblasť telesnej výchovy zatiaľ nemáme exaktné výsledky o vplyvy nahradenia klasifikácie slovným hodnotením na pohybovú a vedomostnú úroveň žiakov.

V mnohých krajinách sa úspešne uplatňujú rôzne druhy zošitov, knižiek a listov, ktoré umožňujú zaznamenávať a sledovať vývoj žiaka v oblasti telesného a pohybového zdokonaľovania, čo u nás stále absentuje.

Vzdelávací štandard z telesnej výchovy pre 1. stupeň ZŠ

Po zavedení učebných osnov (1995) do praxe, zostala pre zostavovateľa podľa všeobecne platných zásad nedokončená robota. Aby takto koncipovaný školský dokument, vydaný ministerstvom školstva plnil svoju funkciu, musel byť doplnený vzdelávacími štandardami. Stanovením tzv. minima sa dáva učiteľovi možnosť veľkej tvorivosti a práve to je možnosť, na ktorú učitelia a naša škola neboli zvyknutí. Poznanie osnovania učiva v osnovách alebo v štandardoch vplýva na konkrétnu prácu učiteľa a až následne sa môže prejaviť jeho tvorivosť. Vzdelávací štandard z telesnej výchovy pre 1. stupeň základnej školy bol vydaný v roku 1999 a podľa autorov by mal zabezpečiť „monitorovanie celospoločensky žiaducej úrovne výstupov vzdelávania“. Didaktickým problémom obsahového a výkonového štandardu z telesnej výchovy pre 1. stupeň základnej školy sa zaoberali dva nezávislé výskumné kolektívy. Jeden tvorili učitelia Katedry telesnej výchovy PF UK v Bratislave a druhý učitelia Katedry telesnej výchovy PF UMB v Banskej Bystrici, ktorí riešili uvedený problém v rámci grantovej úlohy 95/5295/6111 ako čiastkovú úlohu „ Určenie a verifikácia štandardov ako základných prostriedkov hodnotenia stavu telovýchovného vzdelávania na 1. stupni základných škôl pre nové tisícročie.“ Pri riešení uvedenej úlohy sme vychádzali predovšetkým zo snahy o všestrannú kultiváciu a rozvoj osobnosti žiaka a nie iba z obsahu platných učebných osnov ako súboru vybraných poznatkov, ktoré učiteľ odovzdá žiakom. Kým výkonový štandard z telesnej výchovy vznikol konsenzom podkladových materiálov učiteľov vysokých škôl z celého Slovenska, obsahový štandard bol vypracovaný kolektívom učiteľov Katedry telesnej výchovy PF UK V Bratislave pod vedením PhDr. J. Siváka, CSc. Vzdelávací štandard konkretizuje požiadavky na úroveň vedomostí, zručností, schopností a postojov na žiakov 1. stupňa základnej školy na každej škole. Obsah a rozsah požiadaviek na osvojenie si všeobecných poznatkov z telesnej kultúry, na osvojenie si špecifických poznatkov a pohybových zručností, požiadavky na úroveň základných pohybových schopností a všeobecnej pohybovej výkonnosti, ale aj požiadaviek na intenzitu postoja k telesnej výchove a k vlastnému zdraviu je z nášho pohľadu predimenzovaný a vzhľadom na počet vyučovacích hodín nereálny. Hodiny telesnej výchova sa učia v telocvični a takto zostavený obsahový a výkonový štandard z telesnej výchovy nespĺňa svoje poslanie.

Záver

Slovenská republika je členom Európskej únie, v ktorej sa na kvalitu výchovno-vzdelávacieho systému kladú veľké nároky. Pripravujeme nový školský zákon, od ktorého sa očakáva, že naše školy sa budú môcť zrovnať so školami vo vyspelých krajinách Európy. Výstupom nášho výskumu, ktorý sme riešili v rámci výskumnej úlohy KEGA 3/3043/05 chceme prispieť k riešeniu niektorých úloh spojených so skvalitňovaním nášho školstva , konkrétne so skvalitňovaním výučby telesnej výchovy.
Základnou úlohou školy je vychovávať a vzdelávať žiaka tak, aby bol dobre pripravený na praktický život a na ďalšie štúdium. Dobre pripraviť žiaka znamená pripraviť ho tak, aby štúdiom získal poznatky a vedomosti, ktoré bude môcť využívať v škole aj mimo nej, ale mal by to byť žiak zdravý a fyzicky zdatný. Zdravie je určitým základom na ktorom bude možné rozvíjať všetky zložky osobnosti mladého jedinca.
Ak by sme mali charakterizovať zmeny, ktoré sa udiali v školských systémoch vo väčšine štátov Európy v poslednom desaťročí , je to jednoznačne decentralizácia

verejného školstva a kurikulárna transformácia vzdelávacích oblastí založená na báze kompetencií.

Úlohou súčasnej reformy školskej telesnej výchovy , je podľa nás, uskutočniť zmenu nielen obsahu vzdelávania, ale aj spôsobu výučby. Výchova k zdravému životnému štýlu alebo výchova k zdraviu patrí do základných vzdelávacích oblastí základnej školy, preto jej venujeme svoju pozornosť i svoje výskumné kapacity.

Naše závery výskumu sme konfrontovali s návrhom kompetencií z telesnej výchovy pre 1.stupeň základnej školy, ktoré vypracovala pracovná skupina pre 1.stupeň základnej školy pracujúca v rámci odbornej predmetovej komisie pre školskú telesnú výchovu pri ŠPU v Bratislave pod vedením Dr. Soni Kršjakovej z Pedagogickej fakulty Univerzity Komenského. Konštatovali sme, že naše závery sú veľmi blízke vypracovanej verzii kompetencií pre 1. stupeň základnej školy.

Základnou úlohou v telesnej výchove je vybrať také tematické okruhy, ktoré v spojení s adekvátnymi formami a metódami budú viesť žiakov k získaniu požadovaných profesných kompetencií. Obsah učiva odporúčame rozdeliť do dvoch úrovní a to na základné učivo a učivo rozširujúce.

Obsah základného učiva by mal byť zameraný na :

- rozvoj základných lokomócií,
- rozvíjanie pohybových schopností s akcentom na rozvoj koordinačných schopností,
- osvojovanie si základných motorických zručností, ktoré nadväzujú na základné lokomócie,
- poznatky a vedomosti súvisiace s významom a vplyvom pohybových činností na zdravý
- vývoj človeka,
- formovanie pozitívnych postojov k pohybovým aktivitám a športu.

Obsah rozširujúceho učiva by si každá škola mala určovať sama, pričom je potrebné zohľadňovať ciele školy, športové tradície školy a mesta, materiálne a regionálne podmienky. Pomer základného a rozširujúceho učiva navrhujeme v pomere 70 : 30.

Pri tvorbe predmetových kompetencií v telesnej výchove vychádzame z obsahového a vzdelávacieho štandardu z telesnej výchovy, ktorý pred využitím podrobíme dôkladnej revízii z hľadiska šírky a hĺbky jednotlivých požiadaviek a s prioritou na rozvoj individuálnych pohybových schopností a zručností žiakov. Zamýšľaná vzdelávacia oblasť by mohla mať názov Pohyb a zdravie a mala by obsahovať problematiku telesnej výchovy a výchovy ku zdraviu.

Pre 1. stupeň základnej školy by v rámci telesnej výchovy malo dominovať formovanie a upevňovanie pohybových návykov so zameraním na základné lokomócie ako predpokladov zvládnutia základného učiva, utváranie trvalého záujmu o telesnú výchovu a poznanie významu pohybu pre zdravie. Žiak končiaci 1. stupeň základnej školy by mal získať kompetencie pre tieto oblasti :

- zdravie,
- aktívny pohyb,
- fair – play ,
- kooperácia a komunikácia v športe.

Pri získavaní všeobecných personálnych a sociálnych kompetencií by sa mala spolupodieľať významnou mierou aj telesná výchova.

Kľúčové kompetencie navrhované pre predškolskú výchovu zahrňujú psychomotorické kompetencie. Edukačný program telesnej výchovy by mal obsahovať aj psychomotorické hry a cvičenia.

Ak požadujeme, aby sa školská telesná výchova na 1. stupni základnej školy profilovala, ako súčasť výchovy ku zdraviu, je potrebné a nevyhnutné takto zamerať prípravu budúcich učiteľov a doškoliť súčasných .

Literatúra

ANTALA, B. *: Hodnotenie v školskej telesnej výchove*. In: Chromík, M. a kol.: Didaktika telesnej výchovy. Bratislava: UK, 1993, s. 152 - 173.

ANTALA, B.: *Vývoj, súčasný stav a nové trendy vo vyučovaní telesnej výchovy v školách.* In: Didaktika školskej telesnej výchovy. Bratislava: FTVŠ UK a SVS TVŠ, 2001, s. 17 – 40 ISBN 80-968252-5-9

BERNÁTKOVÁ, A. :. *Slovné hodnotenie žiakov.* Pedagogické spektrum, 4, 1995, č. 7-8, s. 79.

CANGELOSI, J. S. : *Strategie řízení třídy.* Praha: Portál 1994, 289 s.

DOBRÝ, L. *:. Zpětná informace v pohybovém učení*. Těl. Vých. Sport. Mlád. 62, 1996, s. 2 - 6.

HOZMAN, Z. : *Základné princípy, charakteristika a cíle školní tělesné výchovy v Norsku*. In: Zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie č. 3. Prešov 1994, s. 131 - 135.

JELÍNKOVÁ, V. – LADUDEK, V. *: Hodnocení znalostí na základních a středních školách zemí OCED*. Praha: UŠI, 1992.

JUNGER, J. – KASA, J.: *Úvod do športovej kinantropológie.* Prešov: UPJŠ v Košiciach – PF Prešov, 1996, 116 s. ISBN 80-7097-326-9

KOSOVÁ, B. : Hodnotenie ako prostriedok humanizácie 1. stupňa základnej školy. Habilitačná práca. Banská Bystrica: 1996.

KOSOVÁ, B. : Vybrané kapitoly z teórie personálnej a sociálnej výchovy pre učiteľov 1. stupňa ZŠ. Banská Bystrica: UMB PF 1998, s. 134.

LIBA, J. : *Smery prípravy k výučbe telesnej výchovy v štúdiu učiteľstva pre 1. stupeň ZŠ.* In: Sborník 4. mezinárodní vědecké konference. České Budějovice: PF JU 1996, s. 95 - 98.

MIKUŠ, M. - KASA, J. - SÝKORA, F. : *Kontrolná činnosť v telesnej výchove.* Prešov: MC 1991.

MUŽÍK, V. – TRÁVNIČEK, M.: *Poslání tělesné výchovy na základní škole.* In: Maňák, J. – Janík, T. et. al.: Orientace české základní školy. Brno: MOPF , 2005. ISBN 80-210-3870-5

PETLÁK, E. : *Všeobecná didaktika.* Bratislava, Iris: 1997, 270 s.

Program výchovy a vzdelávania detí v materskej škole. Bratislava: Ludoprint, 1999, 182 s. ISBN 80-967721-1-2

Program výchovy a vzdelávania detí v materskej škole. Bratislava: Ludoprint, 1999, 182 s. ISBN 80-967721-1-2

SIVÁK, J.: *Vzdelávací štandard z telesnej výchovy pre 1. stupeň ZŠ.* Návrh pre druhú etapu overovania. Bratislava: Štátny pedagogický ústav, 1996, 10 s.

SLAVÍK, J. : *Hodnocení žáka a pedagogické rozhodování*. Praha: Informační technologie 1995.

TRUNEČKOVÁ, E.: *Štandardy ako nástroj kontroly a hodnotenia výsledkov pre učiteľa i žiaka v telesnej výchove.* In: Zborník príspevkov z riešenia integrovanej grantovej úlohy. Banská Bystrica: UMB, 1997, s.117 - 122. ISBN 80-8055-102-2

Učebné osnovy pre 1. stupeň základných škôl. 1995. Bratislava, Príroda 1995.ISBN 80-07-00748-2.
www.statpedu.sk
www.htm://ec.europa.eu/education-study

VZTAH UČITELŮ ZÁKLADNÍCH ŠKOL K RÁMCOVÉMU VZDĚLÁVACÍMU PROGRAMU PŘED JEHO ZAVEDENÍM DO ŠKOL V ČESKÉ REPUBLICE

Soňa FORMÁNKOVÁ,
Katedra sportů Fakulty tělesné kultury, Univerzity Palackého Olomouc
Zdeněk VLČEK
Student 5. ročníku učitelství tělesné výchovy a zeměpisu Fakulty tělesné kultury
Univerzity Palackého Olomouc

Úvodem

Nový školský zákon (č. 561/2004 Sb.), který vstoupil v platnost k 1. lednu 2005, přinesl do českého školství poměrně revoluční změnu, mnohými označovanou za „největší od dob Marie Terezie“. Tento zákon si klade za úkol podstatně změnit český vzdělávací systém tak, aby lépe postihl potřeby současné společnosti. Tedy takové vzdělávání, jehož výsledky jsou co nejlépe využitelné v osobním životě a v zaměstnání (Tupý, 2006).

Nejčastějšími pojmy, spojovanými s touto reformou, jsou **Rámcový vzdělávací program (RVP)** a **Školní vzdělávací program (ŠVP)**, který z RVP přímo vychází.

Uvádí se, že české školství je na poměrně slušné úrovni co do vědomostí zejména v přírodních vědách. Alarmující jsou však zjištění výzkumů čtenářské gramotnosti v ohledu porozumět textu, interpretovat ho a uplatňovat myšlenky a zkušenosti v řešeních úkolů.
Je otázkou, zda rámcový vzdělávací program, tak jak je postaven, je tou cestou, která by v dalších případných šetřeních posunula Českou republiku v žebříčku hodnocení vzhůru.
A je otázkou, jaký vztah zaujmou k reformě ti, kteří program mají vytvořit a uvést jej v život – tedy učitelé.

Tento příspěvek nastiňuje vztah učitelů k takovým součástem nového programu, kterými jsou „klíčové kompetence“ (pojem zahrnující soubor schopností, vědomostí, dovedností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého člena společnosti), „průřezová témata“ (v etapě základního vzdělávání jsou vymezena tato témata: osobnostní a sociální výchova, výchova demokratického občana, výchova k myšlení v evropských a globálních souvislostech, multikulturní výchova, environmentální výchova, mediální výchova) a ukazuje na celkové ladění pro reformu.

Vývoj reformy

Počátek reformních snah sahá do 90. let minulého, století, kdy se objevuje snaha vytvořit první dokumenty s novým obsahem. Nejznámější je tzv. Zelená kniha (1999), která měla vyvolat veřejné debaty o českém vzdělávání a školství. Zaujmout větší část veřejnosti se však nepodařilo. V roce 2001 vychází Národní program rozvoje vzdělávání v České republice, tzv. Bílá kniha, jež definuje hlavní cíle vzdělávání a stává se podkladem k realizaci školské reformy. Na Bílou knihu navazuje tvorba Rámcového vzdělávacího programu a s ním Školních vzdělávacích programů jednotlivých škol. Školský zákon udává, že základní školy musí dle svých ŠVP začít vyučovat v prvních a šestých třídách v září 2007, střední školy a gymnázia od 1. září 2009.
Zkušební období pro rámcový vzdělávací program se začalo již ve školním roce 2003/2004 na některých pilotních školách (většina, až na 16 škol, pilotáž nedokončila).

Průběh reformy

Reforma v České republice probíhá, ve srovnání se školskými reformami v okolních zemích, vyjímečnou rychlostí, je velmi hluboká a má obrovský záběr do šířky. Týká se všech vzdělávacích úrovní a sektorů, všech předpisů a systémů. Rozvoj reformy je dle Hrubé (2007) živelný a postupuje zdola. Vláda sice vytvořila novou, odpovídající legislativu, měla však omezenou kontrolu nad celým procesem a navíc nestanovila žádné konkrétní dílčí cíle. Tento proces „zdola" nese odpor ke změnám a reformě v důsledku setrvačnosti starých návyků a nedostatkem zkušeností s novou situací.

Výstupy, poznatky ze školení a sledování postojů

U vybraných pedagogických pracovníků, učitelů 1. stupně základní školy a 2. stupně základní školy byly sledovány postoje k rámcovému vzdělávacímu programu. Sledování postojů bylo zaměřeno na klíčové kompetence, průřezová témata a tělesnou výchovu. Šetření bylo prováděno diplomovou prací (Vlček 2007) v lednu až dubnu 2007 na sedmi základních školách na Moravě a v Čechách v rámci školení k RVP.

Z výsledků vyjímáme některé poznatky ze dvou oblastí, které byly diskutovány a prezentovány nejčastěji.

1. Jak jsou učitelé na ŠVP naladěni

Odpověď zní: „Různě." Mohli bychom z tohoto pohledu učitele rozdělit do tří skupin.

První skupina vidí v RVP a priori zlo. Většinou se jedná o pedagogy, kteří o reformě příliš nevědí a věří tomu, že časem pomine, jako některé jiné pokusy.

Druhou část tvoří poučení učitelé s mnoha věcnými otázkami, touhou něco udělat, ale zároveň s pocitem nejistoty z neznámého.

Třetí je skupina pedagogů, kteří rozumí principům RVP. V tomto směru jsou nejdál učitelé malotřídek.

Co se týká zařazení učitelů do výše jmenovaných skupin podle věku – věk nemá, dle našeho názoru vliv. Předpokládali jsme, že učitelé s dlouholetou praxí budou mít svou cestu a systém, kterých by se rádi drželi. Naopak mladí učitelé, že budou plni elánu a nadšení pro věc. Naše šetření naznačují situaci právě opačnou.

2. Čeho se učitelé obávají

Největší procento obav učitelů se týkalo stěhování dětí, jejich přestupů ze školy na Školu v návaznosti na učivo, které ta která škola zahrnuje ve svých vzdělávacích programech.

Dalším naznačeným problémem jsou učebnice a školní dokumentace, stejně jako hodnocení (hodnotit slovně nebo známkou?)

Základem pro tvorbu konkrétního školního vzdělávacího programu je týmová práce. Většina pedagogických sborů ji neovládá.

Je nutno pro úplnost dodat, že ani ekonomicko – finanční krytí nové reformy nevidí učitelé „růžově" (dělení tříd dle jazyků, integrace žáků se speciálními vzdělávacími potřebami, volitelné předměty, terénní výuka, atd.)

Závěrem

„Reformní vlna zasáhla celou Evropu, která cítí, že ztrácí schopnost konkurovat Spojeným státům americkým a dalším progresivním zemím. Proto se zavádí klíčové kompetence, které mají usnadnit uplatnění v dalším životě" (Vlček 2007).

V České republice není reforma přijímána snadno. Je to dáno nejspíš rychlostí změn a malou informovaností odborné i laické veřejnosti.

Vzdělávání vždy stálo a bude stát na osobnosti a činnosti pedagoga, kterému by rámcový vzdělávací program mohl umožnit využívání nejrůznějších cest.

Literatura

Hrubá, J. (2007). *Hlavní problémy reformy našeho školství.* Retrieved 23.2.2007 from the World Wide Web: http://ucitelske-listy.ceskaskola.cz/Ceskaskola/Ucitelske_listy/Ar.asp?ARI=102930&CAI=2147

Tupý, J. (2006). *Proč měnit vzdělávání.* Retrieved 23.2.2007 from the World Wide Web: http://WWW.ceskaskola.cz/Ceskaskola/Ar.asp?ARI=103423&CAI=2152.

Vlček, Z. (2007). *Sledování vztahu učitelů a vychovatelek základních škol k rámcovému vzdělávacímu programu před jeho zavedením do škol.* Diplomová práce. UP Olomouc.

TELOVÝCHOVNÉ VZDELÁVANIE V PRIMÁRNEJ EDUKÁCII A NECVIČIACI ŽIACI

Soňa KRŠJAKOVÁ
Univerzita Komenského Pedagogická fakulta

Abstrakt

Problematika necvičiacich žiakov je špecifikom vyučovania telesnej výchovy na všetkých stupňoch škôl. S týmto fenoménom sa na iných vyučovacích hodinách nestretávame a keď aj náhodou áno, tak je to skôr výnimka. Na hodinách telesnej výchovy je to však pravidlo. Žiaci majú na to rôzne objektívne i „menej objektívne" dôvody. Stáva sa teda pravidlom, že určitá časť žiakov je viac alebo menej, alebo dokonca vôbec nezaangažovaná do diania na vyučovacej hodine t.j. nevzdeláva sa. Riešené úlohy v diplomových prácach študentiek PdF UK v Bratislave i študentov Učiteľstva pre 1. stupeň ZŠ na seminároch z didaktiky Tv prinášajú výsledky výskumov v tejto oblasti i námety na určité riešenia.

The issue of non-performing school pupils is typical for physical education lessons at all types of schools. This phenomenon will usually not be encountered in other lessons , and if so, it is just an exception. However, physical education lessons face this situation regularly. School pupils have various more or less objective reasons, thus a part of them is frequenthly more or less or even completely disengaged from learning process. The article presents result of the related research performed by future Primary School teachers as part of their thesis as well as some tips to resolve such situations.

Kľúčové slová

Telesná výchova, necvičiaci žiaci, 1. stupeň základnej školy
Physical education, non – performing school pupils, first primary school

Vyváženosť duševnej a fyzickej záťaže je pre zdravý a proporcionálny vývin každého jedinca potrebná. Potreba pohybu – tak vlastná dieťaťu, by mala byť utváraná a upevňovaná po celý život. Šport – pohybové aktivity – telesná výchova, ako nezastupiteľná súčasť edukácie, by k tomu mali prispievať počas celej školskej dochádzky. Prvé návyky sa formujú už v predškolskom veku. Nástupom do základnej školy sa však tieto činnosti výrazne obmedzujú. Už v tejto vekovej kategórii prevládajú pasívne formy prežívania voľného času nad aktívnou pohybovou činnosťou. Šport a športovanie sa dostáva na tretie miesto za pozeranie televízie alebo videa a hry na počítačoch. Dôvody prečo tomu tak je, nie sú predmetom tohto príspevku.

Vzhľadom k uvedenému musíme konštatovať, že mnoho detí realizuje pohybovú činnosť len v škole. Často sú to len vyučovacie hodiny telesnej výchovy. Realizácia komplexného pohybového režimu žiakov 1. stupňa ZŠ nie je však na školách na požadovanej úrovni. Ranné cvičenia sú skôr výnimkou ako pravidlom. Telovýchovné chvíľky sa vyskytujú ešte tak v 1.ročníku, no postupne vo vyšších ročníkoch sa vytrácajú s repertoáru práce učiteliek. Rekreačné využívanie prestávok sa obmedzuje v dobrom počasí na pobyt na školskom dvore. Krúžková činnosť športového charakteru je tiež na väčšine škôl obmedzená a pre 1.stupeň sa ponúka minimum krúžkov.

Samozrejme, že najväčší priestor patrí v školskom pohybovom vzdelávaní vyučovacím hodinám telesnej výchovy. Žiaľ i v tomto priestore je veľa možností na

zlepšenie. Opäť nebudeme poukazovať na príčiny, pretože to nie je predmetom tohto príspevku. Na základe výsledkov aj našich výskumov kolektív autorov pod vedením Dr.Siváka vypracoval učebné osnovy z telesnej výchovy pre 1.stupeň ZŠ (1) . Snahou autorov bolo eliminovať rôznorodosť podmienok jednotlivých škôl pre vyučovanie telesnej výchovy. Umožniť každému učiteľovi aktívne tvoriť vlastné plány, projektovať svoju činnosť pre konkrétny kolektív triedy a konkrétne podmienky. Snahou autorov bolo tiež zabrániť nerealizovaniu vyučovacích hodín z rôznych dôvodov – nemáme telocvičňu, je zlé počasie, žiaci boli počas vyučovania zlí, potrebujeme dobrať dôležité učivo z profilujúcich predmetov ap. Deklarované zmeny v tejto koncepcii TV na 1.stupni ZŠ sú známe, nakoľko učebné osnovy sú v platnosti viac ako 10 rokov. Akcentuje sa v nich predovšetkým:

- postup od kolektívneho plnenia noriem, výkonov žiakov ku preferencii emocionality a prežívania pohybu,
- výraznejšie zastúpenie kognitívnych komponentov a konkretizovaných poznatkov do obsahu učiva,
- akcentovanie významu intelektualizácie telovýchovného procesu, ap. (2)

Autori metodickej príručky pre vyučovanie telesnej výchovy ďalej (3) navrhujú:

- aby učitelia pri plnení cieľov a úloh TV nezabúdali pôsobiť na psychický a sociálny rozvoj osobnosti žiaka,
- aby žiak neprijímal len hotové informácie predkladané učiteľom, čo následne vedie k pasivite a bezcennosti žiakových vedomostí,
- humanizáciu a demokratizáciu telovýchovného procesu,
- vytváranie novej kvality vzájomných vzťahov Učiteľ – Žiak – Žiaci, ovzdušia dôvery a slobodného prejavu,
- minimalizovanie direktívneho štýlu práce učiteľa s očakávaním dynamického prechodu od frontálnosti k diferenciácii až k individualizácii telovýchovného procesu.

Vážnosť predmetu telesná výchova a zodpovedný prístup žiakov k povinnostiam, ktoré vyplývajú z jeho funkcií, úloh a cieľov je jednoznačne podmienená poznaním, uvedomením si a zároveň nadobudnutím presvedčenia o tom, že všetko čo sa v tomto predmete naučia, osvoja si a v čom sa zdokonalia má zmysel, význam, osobný prospech pre ďalšie uplatnenie v živote. Ak chýbajú žiakom tieto poznatky, potom absentuje aj motivácia a efektívne stimuly, ktoré aktivizujú ich samostatnú činnosť.

Identifikácia problémov súvisiacich s vyučovaním TV na školách by mohla byť tematikou aj viacerých príspevkov. Notoricky sa opakujú problémy súvisiace s objektovým, priestorovým i materiálnym vybavením škôl pre výučbu TV. Ďalším nemenej vážnym problémom sú učitelia zabezpečujúci edukáciu v TV – ich príprava, vzťah k športu a predmetu, záujem o inovačné prvky atď. Za závažný problém považujeme aj súčasný trend „nechápania“ významu pohybu pre žiakov na školách. Nezanedbateľnú úlohu zohráva aj rodina, jej postoj k pohybu, pohybovým aktivitám, športu. Nepodnetné prostredie pre tieto činnosti je veľmi zlým vkladom do ďalšieho života dieťaťa.

Keďže sa na UK PdF systematicky venujeme problematike TV na 1. stupni ZŠ, vnímame niektoré problémy intenzívnejšie a pri výučbe budúcich učiteľov sa snažíme na ne poukazovať, podnecovať študentov k hľadaniu možných riešení, aby po príchode do praxe sa nezačlenili do skupiny učiteľov „plačúcich nad rozliatym mliekom“.

Jedným z takýchto špecifických problémov sa javí problém „necvičiaci žiaci“. Naše zistenia počas rokov realizácie pedagogickej praxe so študentmi fakulty na

rôznych školách a výsledky výskumov diplomantiek to potvrdzujú. Fenomén „necvičiaci žiaci“ je typický pre naše školy. Nestretávame sa s ním na iných vyučovacích predmetoch. Napríklad matematika nepozná pojem „nepočítajúci žiaci“. V telesnej výchove je to však pravidlo, že na vyučovacej hodine sa z rôznych dôvodov necvičiaci žiaci spravidla vždy nachádzajú.

Bolo pre nás nepríjemným zistením, keď prof. Labudová z FTVŠ UK na konferencii k otvoreniu Roka vzdelávania prostredníctvom športu, ktorá sa konala 5.3.2004 v Bratislave, poskytla jej účastníkom nelichotivú štatistiku počtov necvičiacich žiakov na našich stredných školách. V niektorých ukazovateľoch sa percento necvičiacich pohybovalo okolo 50%. Tento alarmujúci ukazovateľ o niečom rozhodne svedčí. Jednou z možných príčin môže byť aj možnosť necvičiť zo zdravotných dôvodov a postupný návyk necvičiť, ktorý si žiak nesie už od 1.stupňa ZŠ. Tu vznikajú určité otázky: Prečo žiaci necvičia? Prečo sa vyhýbajú cvičeniu na hodinách TV? Aké sú dôvody ich necvičenia? Kde sú príčiny? V čom sú príčiny? V kom sú príčiny? ap. V nadväznosti potom na tieto otázky sú aktuálne ďalšie: Čo robiť, aby sa tento stav zmenil? Ako môže učiteľ tento stav ovplyvniť? Čo môže učiteľ urobiť pre to, aby aj necvičiaci žiaci boli zaangažovaní do procesu edukácie?

Cieľom doterajšej práce i realizovaných výskumov bolo, aby sa vypracovali určité námety, vzory, príklady rôzneho typu s rôznymi činnosťami, ktoré by:

- zapojili necvičiacich žiakov do realizovaného procesu na hodine TV,
- rôznorodými aktivitami predchádzali pasivite žiakov na vyučovacej hodine,
- rôznorodými aktivitami získali pre cvičenie na ďalších hodinách TV,
- využívaním medzipredmetových vzťahov poukazovali na prepojenie vzdelávania v TV s inými predmetmi.

Predmet „telesná výchova“ má v porovnaní s inými predmetmi viacero špecifík. Jedným výrazným je absencia učebnice a pracovných listov, ktoré v iných predmetoch vo veľkej miere „vedú“ učiteľa od učiva k učivu. Učiteľ 1. stupňa ZŠ tak v telesnej výchove nemá presne dané čo za čím nasleduje a čo má v akom poradí žiakov naučiť. V tomto smere to má v TV ťažšie, no na strane druhej sa mu otvára priestor na tvorivú aplikáciu učiva vzhľadom k daným podmienkam. V reálnom živote tu však práve mnohí učitelia strácajú pôdu pod nohami a stávajú sa bez takejto pomôcky bezradní. Mnohí potom siahajú ku starým metodickým príručkám (kuchárskym knihám), ktoré im presne povedia čo v ktorej hodine robiť. Nové metodické príručky nadväzujúce na súčasné osnovy ponúkajú učiteľovi „len“ námety pre aktivity z jednotlivých tematických celkoch a je na učiteľovi, aby podľa podmienok zostavil vlastný program výučby cvičiacich i necvičiacich žiakov.

Z priameho pedagogického pozorovania výučby TV, dotazníkových prieskumov v diplomových prácach i rozhovorov s učiteľmi je známe, že príprava na výučbu u väčšiny učiteľov nepočíta s úlohami pre necvičiacich žiakov. O možnostiach úloh rôzneho typu a obsahu sa väčšina učiteľov dozvedela až po priamom kontakte s výskumníkom. Výskumníkmi boli v našom prípade diplomantky, ktoré predmetnú tematiku spracovali vo svojich diplomových prácach (4,5,6,7).

Na sledovaných hodinách (viac ako 150) v jednotlivých súboroch sa počet necvičiacich pohyboval od 0 do 10. V priemere na jednu pozorovanú hodinu to boli 2-3 žiaci. Z výsledkov realizovaných výskumov môžeme konštatovať, že dôvody necvičenia žiakov na hodinách TV sú predovšetkým tieto: žiak je po chorobe, po očkovaní, je chorý – napr. zlomená ruka, ospravedlnenie od rodiča – bolesti hlavy, brucha, ucha ap., oslobodený od TV lekárom, nepriniesol si úbor.

Výsledky sú rôzne, no kategória necvičiacich z dôvodu choroby (po chorobe resp. aktuálne „chorý“) je najakútnejšia. Vo všetkých súboroch sa jedná približne o ¾ z celkového počtu necvičiacich. Ďalšou skupinou sú oslobodení od TV, ktorým by mal učiteľ pripraviť špeciálny cvičený program vzhľadom na ich zdravotné problémy. Rôzne veľkú skupinu v jednotlivých súboroch tvoria žiaci, ktorí si nepriniesli úbor. Na tomto stupni školy to nie je spravidla vinou žiaka, ale rodičov.

Vo výskumoch nás ďalej zaujímalo, čo necvičiaci žiaci počas vyučovania robia. Opäť sa vo všetkých súboroch opakovali tie isté činnosti. Bolo to „bezduché“ sedenie na lavičke, sedenie na lavičke spojené s vyrušovaním, hraním kariet, prípadne hier na mobilnom telefóne. Inú kategóriu tvorili aktivity relatívne zmysluplné t.j. čítanie alebo učenie sa na iný predmet. Ďalšiu skupinu tvorili žiaci, ktorí sa v určitom zmysle angažovali vo výučbe t.j. povzbudzovali spolužiakov, pripravovali náčinie, poskytovali dopomoc, robili méty.

Vo výsledkoch prieskumov evidujeme rozdiely v zapájaní žiakov do procesu. Niektoré diplomantky považujú za angažovanie sa vo výučbe len tých žiakov, ktorí boli zapojení počas celej vyučovacej hodiny. Iné zaradili do tejto kategórie všetkých, ktorí boli nejakým spôsobom zapojení - pomoc spolužiakom, príprava náčinia, rozhodovanie, zapisovanie výsledkov ap. V každom prípade môžeme konštatovať, že percento vôbec nezapojených je vysoké (V Bratisleve 1/3, v západoslovenskom kraji viac ako ½). V každom prípade to svedčí o nepripravenosti školy na túto situáciu. Telesná výchova a telovýchovné vzdelávanie je súčasťou primárnej edukácie a preto každý žiak by mal byť vzdelávaný na každej vyučovacej hodine telesnej výchovy. Je tu samozrejme otázka primeranosti aktivít vzhľadom k aktuálnemu zdravotnému stavu resp. iným problémom, ktoré sú dôvodom necvičenia. Rôznorodosť pohybových prostriedkov umožňuje učiteľovi angažovať do cvičenia všetkých žiakov, no pri niektorých treba aplikovať individuálny prístup a špecifické cvičenia. Tento trend je zrejmý v súčasnej edukácii, ktorá akceptuje ako integráciu žiakov so špeciálnymi potrebami tak aj inklúziu, ktorá by mala byť métou pre najbližšiu budúcnosť aj v primárnej edukácii.

Vychádzajúc z platných učebných osnov pre TV na 1. stupni ZŠ (myslíme tým nielen osnovy pre telesnú výchovu) možno využiť široký tvorivý potenciál ako študentov učiteľstva 1. stupňa ZŠ tak aj samotných učiteliek. Prezentované námety v ročníkových i diplomových prácach, ale i mnoho námetov študentov v projektoch z didaktiky TV sú toho dôkazom.

Žiaci môžu byť zapájaní do štandardných činností, ktoré súvisia s výučbou – zapisovatelia výsledkov, merači výkonov a hodnotiace subjekty pri výkonoch, pomoc pri prinášaní, manipulácii i odnášaní náčinia, dopomoc spolužiakom a posudzovanie správnosti cvičenia, „živé“ méty, pomocní rozhodcovia pri súťažiach s jasnými kompetenciami a vyšpecifikovanými úlohami ap. Týchto žiakov však možno zamestnávať aj intelektuálne, pomocou pracovných listov. Takéto listy by mali korešpondovať s výučbou a jednotlivé úlohy v nich by mali byť formulované zrozumiteľne pre žiaka daného ročníka. V úlohách je vhodné zakomponovať aj učivo z iných predmetov a tým určitým spôsobom integrovať vedomosti. Za vhodné považujeme využívať aktuálne športové dianie, zvlášť v období konania OH prípadne iných významných športových podujatí.

Z obľúbených typov úloh odporúčame tajničky, doplňovačky, šifrovačky, osemsmerovky, bludiská, vyfarbovačky, dokreslovačky ap. Obsahom týchto úloh je problematika TV, ale môže byť v spojení i s učivom iných predmetov. Za dôležité

považujeme, aby hodiny telesnej výchovy boli zmysluplne využívané na telovýchovné vzdelávanie a prispievali k rozvíjaniu kultúrnej gramotnosti žiakov.

Sme presvedčení, že i toto môže byť jedna z ciest ako využiť čas pre telovýchovné vzdelávanie na telovýchovné vzdelávanie. Nemáme predsa času toľko, aby sme mohli s ním takto hazardovať. Je to jedna z ciest ako motivovať ku TV vzdelávaniu, vzbudiť záujem o šport, športové dianie. Významné športové podujatia, športové vzory o ktorých sa žiaci dozvedia z médií – môžu byť tým spúšťacím mechanizmom, ktorý zapáli v žiakoch „oheň zvedavosti" a vyvolá túžbu po športovaní, vzbudí záujem o určitý druh športu, bude chcieť byť úspešným športovcom.

Na Slovensku má učiteľ okrem učebných osnov a výkonových štandardov k dispozícii i 2 metodické príručky, ktoré na tieto dokumenty nadväzujú. Ponúkajú určité námety aké učivo a ako vyberať a zaraďovať do jednotlivých ročníkov v jednotlivých tematických celkoch. Samozrejme, že autori odporúčajú aj celú škálu ďalších odborných prameňov metodického charakteru, ktoré na knižnom trhu sú. Predpokladáme, že tvorivý učiteľ bude k týmto materiálom pristupovať tvorivo a spracuje vlastné programy práce, ktoré budú vyhovovať ako podmienkam danej školy, tak aj konkrétnym žiakom danej triedy. Takéto materiály môžu mať formu námetových alebo metodických listov pre učiteľov a v nadväznosti na ne pracovných listov pre žiakov. Vždy by mali rešpektovať úroveň vedomostí konkrétnych žiakov, aby boli primerane náročné, no nie príliš jednoduché, čo by mohlo byť pre žiakov nezaujímavé a nemotivujúce ku ďalšiemu vzdelávaniu, vyhľadávaniu informácií ap.

Literatúra

(1)*Učebné osnovy pre 1. stupeň ZŠ.* Bratislava: Príroda,1995. ISBN 80-07-00748-2.
(2)SIVÁK, J. - SOKOL, P. - KRŠJAKOVÁ, S. (1996) Analýza koncepcie učebného predmetu TV a úrovne jej realizácie v ZŠ. In *ACTA FACULTATIS PEDAGOGICAE UNIVERSITATIS COMENIANAE, Bratislava: PdF UK.*
(3)SIVÁK, J. a kol. (1998) *Metodická príručka - telesná výchova - 1.stupeň ZŠ.* Bratislava: SPN, 1998. ISBN 80-08-02705-3.
(4)ČERMÁKOVÁ, M. (2003) *Zamestnanie pre necvičiacich u detí mladšieho školského veku.* Diplomová práca.Bratislava: 2003. Pedagogická fakulta UK.
(5)HUDECOVÁ, N. (1999) *Súbor aktivít pre necvičiacich žiakov.* Diplomová práca. Bratislava: 1999. Pedagogická fakulta UK.
(6)JURÍKOVÁ, M. (2004) *Tvorba námetových listov pre necvičiacich žiakov na 1. stupni ZŠ.* Diplomová práca. Bratislava: 2004. Pedagogická fakulta UK.
(7)RUŽIČKOVÁ, P. (2004) *Pracovné listy pre necvičiacich žiakov.* Diplomová práca. Bratislava: 2004. Pedagogická fakulta UK.

Adresa pracoviska:

Kabinet športovej edukológie PdF UK, Račianska 59, 813 34 Bratislava, Slovensko
Mail: sona.krsjakova@fedu.uniba.sk
Tel.: +421 – 02 – 654 22 654

VYUŽITÍ VYUČOVACÍCH TECHNOLOGIÍ V KURIKULÁRNÍ REFORMĚ V ČESKÉ REPUBLICE

Ferdinand MAZAL,
Katedra sportů, Fakulta tělesné kultury Palackého Univerzity v Olomouci

Abstrakt

Příspěvek vychází ze současné situace technologie vzdělávání v České republice. Zamýšlí se nad současným stavem vzdělávání edukátorů a možnostmi rozšíření kvality a kvantity v oblasti dalšího vzdělávání učitelů. Technologicky je problematika dalšího vzdělávání zajištěna zejména elearningovými systémy. Problémem se jeví obsah vzdělávacích disciplín neboli předmětů, přítomnost a kvalita multimédií, aktuálnost a zaměření na cílové skupiny uživatelů. Kvalita přenosu informací se silně projevuje v lidském faktoru, který často nedosahuje kvality možností technologií. Stále nejsou dostatečně zajištěny základní řídící nástroje pro přechod vzdělávání na bez problémů realizovatelnou kvalitní, obsáhlou a strukturovanou oblast dalšího vzdělávání učitelů. Systém dalšího vzdělávání učitelů v České republice neexistuje. Možnosti specializovaně zaměřeného týmu lidí dokladujeme na projektu ESF Tvorba a ověření elearningových opor pro další vzdělávání učitelů tělesné výchovy. Výstupy a zkušenosti tohoto projektu by mohly přispět ke změně v oblasti dalšího vzdělávání učitelů tělesné výchovy

Klíčová slova: edukátor, učitel tělesné výchovy, e-learning, elearningová opora, další vzdělávání učitelů.

Úvod

Kvalitní příprava vysokoškolských učitelů pro využití moderních informačních a komunikačních technologií a e-learningu ve výuce v současné době chybí. V České republice po roku 1990 v podstatě nikdy nezačala. Několik vizionářů se seznámilo s možnostmi webového vzdělávání, on line, e-learningu, blended learningu a dalších možností. Díky osvíceným pracovníkům na některých univerzitách a fakultách byly v různé úrovni a s různou intenzitou tvorby a snažení, položeny základy e-learningu (někdy elearningu) u nás. V porovnání například s USA je cíl poněkud odlišný. V USA, kde vzdálenost je často limitujícím fenoménem a technologie byly na jiné úrovni než v ČR, je dnes e-learning pro vysoké školy nezbytným předpokladem přežití a současně velkým zdrojem financí.

V Evropě je snaha o využití technologií ve vzdělávání stále různorodě problémová. V březnu 2001 Rada Evropské unie předložila členským zemím návrh rezoluce eLearning. Akční plán Evropské komise - eLearning předkládá návrh změn v evropských vzdělávacích a učících systémech, a doporučoval:

- rozvíjet komplexní integraci ICT do vzdělávání a učení
- vytvořit pružné infrastruktury, které zpřístupní elearning
- podporovat všeobecnou digitální gramotnost
- vytvořit kulturu celoživotního vzdělávání
- vypracovat kvalitní evropský vzdělávací obsah.

Pro realizaci těchto obecně formulovaných cílů potřebuje Evropa výrazně rozšířit vzdělávací možnosti zejména konkrétními výstupy v jednotlivých zemích, stanovením strategie a cíleně zaměřeným a důsledně realizovaným výzkumem.

E-learning je technologie i vzdělávací strategie

Stručně vyjmenujme důvody proti a pro použití technologií, které jistě změnily a mění strukturu, obsah i formu vzdělávacího procesu, jak jsme jej znali a známe.

Kritici zařazování ICT do vzdělávacího procesu dokladují, že chybí přímý kontakt s vyučujícím, dochází ke zhoršování komunikativních dovedností. Následkem toho se snižuje kultura komunikace a kultura vzdělávání. Zdůrazňují, že například v elearningu jsou žáci, studenti pouze „doplňkem“ v procesu předávání dat a informací Chápou je tedy jako složku reprodukující a nikoli složku produkující ve vyučovacím procesu. Námitka, že podobně tomu může být i v obvyklém vyučovacím procesu obstojí. Přímý kontakt a diskuse s každým studentem v každé vyučovací hodině je většinou i v přímém vyučovacím procesu nerealizovatelná.

Ve vzdělávacím, v procesu bychom měli ovlivňovat složky kognitivní, hodnotové, emocionální, sociální. Od 1. září 2007 začala v České republice ve vzdělávacím systému podstatná a dlouhodobě probíhající změna. Od 1. 9. neplatí na základních školách a víceletých gymnáziích učební osnovy, kurikula, ale každá škola pracuje podle Školního vzdělávacího programu, který si každá škola vytvořila podle svých specifických podmínek a potřeb. Nové postupy a přístupy realizuje zejména v prvním a šestém ročníku s uplatněním 9 cílů základního vzdělávání, rozvojem klíčových kompetencí a průřezových témat. Množství změn by vydalo na celý příspěvek, ale není to obsahem tohoto příspěvku

Žáci mají získat a pochopit souvislosti v současném světě a připravit se uspět na trhu práce. K tomu, aby rapidní a stále rychleji probíhající změny ve světě pochopili, je potřebný kvalifikovaný a kompetentní pedagog, který musí mít aktuální znalosti, vědomosti a dovednosti. Množství pedagogů v České republice (více jak 250000 učitelů) nelze tradičními způsoby vzdělávat. Proto se stále více uplatňuje, jako na celém světě a stále masivněji využívá elearning.

Pokud akceptujeme elearning jako specifickou vzdělávací strategii, je nezbytné ji upravit pro potřeby cílové skupiny. Výhody elearningu, jako jsou libovolné místo a doba pro studium, individuální tempo studia, průběžná možnost aktualizace obsahu, inovace studijních opor včetně multimédií, kdykoliv kontakt mezi studenty a mnohem častější, ač nepřímý kontakt s učitelem, tutorem a podobně. Mnohem větší možnosti výběru studijních materiálů z internetových nabídek, obrovské množství okamžitě realizovaných úkolů, testů a cvičení s okamžitými informacemi výsledku pro studenty i učitele a bezprostřední zpětná vazba pro všechny účastníky studia, činí z elearningu budoucí fenomén. Pro větší počet účastníků je navíc velmi levný s vysokou produktivitou práce. Změnil se totiž i přístup studujících, stále častěji kvalitně zvládají samostudium.

Pomiňme historii a potřeby, které jsou pro správný vývoj a tvorbu elearningových kurzů a jednotlivých opor nezbytné a v kostce si dovolím informovat o přípravě a části realizace projektu ESF operačního programu 3.2. Tvorba a ověření e-learningových opor pro další vzdělávání učitelů.

Projektové úvahy, přípravy a realizace projektu

Stále větší variabilita e-learningu napovídá, že různá bude i pedagogická práce a využití práce autora, v našem projektu většinou vysokoškolského učitele. To určilo základní požadavky na
kvalitní vzdělávací elaarningové programy neboli disciplíny pro učitele. Z pohledu vysokoškolského učitele je nutné získat :
- přesnější představu o možnostech a limitech e-learningu
- seznámit se s hlavními pojmy a zásadami tvorby e-learnigových textů, opor a možností LMS
- osvojit si základní dovednosti využití LMS ve výuce
- připravit se na práci v konkrétním LMS
- získat dovednosti potřebné pro práci tutora.

Pro projekt bylo tedy nutné mnoha postupných kroků.
Pro jasnější představu si je nyní dovolím nabídnout ve formulovaných postupech a to chronologicky.

Cíle projektu:

- Pokus ověřit možnost vytvoření sady distančních opor pro další vzdělávání v profesním oboru učitel Tv. Zkoušíme nahradit neexistující systém dalšího vzdělávání v oblasti Člověk a zdraví vytvořením materiálů, které lze ihned rozšířit do všech škol na celém území ČR a velmi rychle je inovovat podle potřeb společnosti.
- Elearningové opory mohou být k dispozici všem zájemcům 365 dní v roce, 24 hodin denně.
- Finanční dotace od EU umožňuje kvalitní zázemí a dobrou finanční motivaci autorům.
- Zajišťuje tvorbu materiálů od odborníků, ověření u aktivních učitelů v praxi a odborníků na E-learning.

První etapa:
Od VI. 2006

- Začátek projektu byl 1. červenec 2006.
- Byl vytvořen řídící tým a dílčí pracovní týmy v oblasti školení psaní distančních textů. ICT, E-Learningu, tvorby Školního vzdělávacího programu.
- Byla připravena struktura, organizace, obsah a designu EDO.
- Byl ověřen stav e-learnigových studijních disciplín v oboru Kinantropologie.
- Byla zajištěna tvorba 42 e-learningových studijních opor autory.
- Byla administrativně i organizačně zajištěna školení a činnost první až třetí skupiny autorů pro tvorbu EDO (školení, konzultace, scénáře, tvorba multimediálních sekvencí, komplexní inovace apod.) IX. 2006 - IX. 2007 - IV. 2008.

Druhá etapa

Od I. 2007 do XI. 2007

- Proběhla příprava materiálů pro autory EDO souvisících s RVP a didaktikou E-Learningu.
- Je připravena evaluace vytvořených distančních opor v pilotním experimentu odborníky E-L a cca 250 učiteli základních a středních škol.
- Byli začleněni oponentní připomínky odborníků z praxe do vytvořených EDO.
- Vytvořené distanční opory využít v dalším vzdělávání učitelů Tv na školách v ČR.
- Je připraveno průběžné hodnocení EDO v pilotním projektu oponenty - recenzenty průběžně od 10. 9. 2007 do 14. 12. 2007.
- Oponenti pro obsah EDO je 250 učitelů základních a středních škol v ČR.
- V 10 třídách A, G, H, P, V. po 3 měsíce studují 7 až 8 EDO, evaluační dotazníky pro každého učitele/oponenta a EDO.
- Každá třída má třídního učitele – tutora.
- Vždy 2 třídy jsou zaměřeny na: atletiku, gymnastiku, hry, plavání, všeobecné znalosti.
- Každá třída má 4 až 5 povinných EDO a další si každý oponent vybere ze zbývajících do 42.
- Každý studuje 5 až 8 EDO za 3,5 měsíce.
- Každý oponent vyplní k jednomu EDO dva dotazníky, anamnézu a evaluační dotazník
- Vyhodnocení evaluačních dotazníků z pilotního projektu a aktualizace EDO autory bude v termínu od 1. 1. 2008 spolu s předáním autorům.

Třetí etapa
Od I. 2008
Od ledna 2008 do dubna 2008 plánujeme v projektu pro autory práci. Autoři reagují a upraví e-Learningové distanční opory podle připomínek oponentů a svého mínění do finální podoby a pro potřeby praxe.

Domníváme se, že výsledky projektu pomohou a za výstupy toho projektu a současně souhrn příspěvku považujeme:

- Pomoc ve vzdělávání učitelů Tv jednodušším a levnějším způsobem.
- Efektivněji dodané vědomosti a poznatky učitelům.
- Patrně pozměněné postoje učitelů i žáků a studentů.
- Společnost si snad uvědomí, že učitel je světlonoš a ten je vítán a vážen (pokud umí).
- Pomůže učit a naučit budoucí generace dovednostem a postojům tak, aby se úspěšně uplatnili v životě.

Literatura

[1] ANTA, Blended learning (2002) [online] [cit 2004] Dostupné na www:
<http://www.schools.nsw.edu.au/learning/yrk12focusareas/learntech/blended/index.php
>
[2] BEMBRIDGE, G. The traditional case for investing in eLearning is... [online] [cit 2003]
Dostupné na www:
<http://www.garybembridge.com/downloads/eLearning_strengths_and_risks_Sept03.pd
f/>
[3] BIZMEDIA, Quality and e-learning in European Training. [online] [cit 2003] Dostupné
na www:< http://www.elearningage.co.uk/go1.htm> b
[4] BOHONY, P. Ústav technológie vzdelávania. In. POLÁK, J. BOHONY, P. 10rokov technologie vzdelávania. Nitra: SlovDidac, 2002, s. 19 - 30
[5] DVOŘÁK, M. Analýza nabídky vzdělávacích služeb s využitím e-learningu v České republice. Bakalářská práce, Cheb 2004
[6] EGER, L. E-learning = vzdělávací proces spojený s počítačem a se sítí AULA, č. 4, s. 15 - 17, 2003
[7] EGER, L. Blended learning jako příležitost pro efektivní výuku. In. ZDRÁHAL, T. Hodnocení kvality vysokých škol. Ústí nad Labem: UJEP v Ústí na Labem, 2004, s. 21-26
[8] EGER, L. E-learning, evaluace e-learningu + případová studie z projektu Comenius Plzeň:
ZČU v Plzni, 2004, 76 stran
[11] European Distance Learning Forum [online] [cit 2003] Dostupné na www:
< http://www.edlf.cz/>
[12] HAŠKOVÁ, A. Vedecko - výzkumná činnosť na Ústave technológie vzdelávania. In.
POLÁK, J. BOHONY, P. 10rokov technologie vzdelávania. Nitra: SlovDidac, 2002, s. 31-46
[13] KALHOUS, Z., OBST, O. Školní didaktika. Praha: Portál, 2002
[14] KOLÁŘ, J. O významu distančního vzdělávání. [online] [cit 2004] Dostupné na www:
< http://www.edlf.cz/edlf_cz/newsletter/prezentace/01_KEYNOTE_CVUT_Kolar.ppt>
[15] KVĚTOŇ, K.: Začlenění e-learningu do vzdělávacího systému instituce. In. Zimola, B.
E-learning ve vysokoškolském vzdělávání 2003. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2003.
[17] KVĚTOŇ, Karel. *Základy e-learningu 2003.* Vydavatelství ČVUT v Praze, leden 2004.
Vlastním nákladem autora.
[18] KVĚTOŇ, K. a kol. Spolupráce vysokých škol při tvorbě standardizovaných multimediálních vzdělávacích pomůcek. In. SEDLÁČEK, J. E-learning 2004. Gaudeamus,
2004, s. 305-312
[19] LOJDA, J. Význam kvality v distančním vzdělávání. In: Distanční vzdělávání v České

republice – současnost a budoucnost. Národní centrum distančního vzdělávání, Praha 1999
[20] LOJDA, J. Learning concept fro Web Based Training. In. HUBA, M., KVĚTOŇ, K.
Virtual university VU04. Bratislava: 2004 s. 165 - 166
[21] LUSTIGOVÁ, Z., ZELENDA, S. Jak vybírat virtuální prostředí pro on-line learning
aneb jsou nástroje na srovnávací analýzu vhodným poradcem? In. LISALOVÁ, J. ILLE, K.
Distanční vzdělávání v České republice – současnost a budoucnost. Jindřichův Hradec: 2002,
s. 12, celý příspěvek na CD
[22] LUSTIGOVÁ, Z. Některé faktory ovlivňující úspěšnost studujících v online kurzech. In.
ZIMOLA, B.: E-learning ve vysokoškolském vzdělávání 2003. Zlín: Univerzita Tomáše Bati
ve Zlíně, 2003
[23] MAŇÁK, J., ŠVEC, V. Výukové metody. Brno: Paido, 2003
[24] MECHLOVÁ, E. Distanční vzdělávání podporované informačními a komunikačními
technologiemi. In. LISALOVÁ, J. , FREIBERGOVÁ, Z. Distanční vzdělávání v České republice – současnost a budoucnost. Praha: 2004, s. 219- 224
[25] MIKULECKÁ, J. Standardizace kvality v oblasti e-vzdělávání. In.SEDLÁČEK, J. E-learning. Hradec Králové, audeamus, 2003
[26] MUŽÍK, J. Rozdíly mezi vzděláváním dětí, mládeže a dospělých. Brno: MJF Praha, 2004
[27] NOCAR, D. E-learning v distančním vzdělávání. In. LISALOVÁ, J. , FREIBERGOVÁ,
Z. Distanční vzdělávání v České republice – současnost a budoucnost. Praha: 2004, s. 231-
237
[28] PEJŠA, J. E-learning - trendy, měření efaktivity, ROI, případové studie. [online] [cit
2004] Dostupné na www:< http://www.e-learn.cz/soubory/e-learning_trends_ROI.pdf>
[29] POLÁK, J. 10 rokov česopisu Technológie vzdelávania. In. POLÁK, J. BOHONY, P.
10rokov technologie vzdelávania. Nitra: SlovDidac, 2002, s. 47-52
[30] POLÁK, J. Didakticko – technologické kompetencie. Sedláček, J. E-learning, sborník
příspěvků ze semináře a soutěže e-learning 2003. Hradec Králové: Gaudeamus, 2003. ISBN
80-7041-965-2
[31] POLÁKOVÁ, E. Výklad niektorých pojmov alternattívneho vzdelávania. Technológia
vzdelávania. Roč. 12, 2004, č. 2.
[32] POULOVÁ, P. Komparace vybraných LMS. Košice, 2004
[33] PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J.: Pedagogický slovník. 3. rozšířené a aktualizované vydání. Praha: Portál, 2001

[34] PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J.: Pedagogický slovník. 4. rozšířené a aktualizované vydání. Praha: Portál, 2003.
[35] ROSSETT, A., DOUGLIS, F., FRAZEE, R.V. Strategies for Building Blended Learning.
[online] [cit 2004] Dostupné na www:
<http://www.learningcircuits.org/2003/jul2003/rossett.htm>
[36] SMITH, J.M. Blended learning. [online] [cit 2004] Dostupné na www:
< http://www.gwsae.org/Executiveupdate/2001/March/ble>
[37] SKALKOVÁ, J. Pedagogika a výzvy nové doby. Brno. Paido, 2004
[38] TURČÁNI, M. Dištančné vzdelávanie + e-learning = perspektíva pre všetkých. Technológia vzdelávania. Roč. 12, 2004,

Doc. PhDr. Ferdinand Mazal, CSc,
Katedra sportů
FTK Univerzity Palackého v Olomouci, Hynaisova 9, Olomouc, 770 00
ferdinand.mazal@upol.cz

POZNATKY O SÚČASNOM STAVE TELESNEJ VÝCHOVY – PERSPEKTÍVY A NÁMETY NA ZLEPŠENIE

Milan MIKUŠ, ext. prac. Fakulty športu PU v Prešove
Michal MODRÁK, Metodicko – pedagogické centrum Prešov
Michal UCHAĽ, SOU – stavebné Prešov

Pri spracovaní tohto príspevku sme sa opierali o poznatky získané na hospitáciach na hodinách telesnej výchovy, v diskusiach s učiteľmi na vzdelávacích podujatiach, v individuálnych rozhovoroch s učiteľmi a riaditeľmi škôl. Cenným zdrojom poznatkov boli aj záverečné práce 1. a 2. kvalifikačnej skúšky ako aj niektoré rigorózne práce.

V našom príspevku pre nedostatok času a priestoru chceme upozorniť len na niektoré pretrvávajúce problémy a nedostatky v telesnej výchove na základných a stredných školách. Uvedenými kritickými poznámkami nechceme dehonestovať prácu našich škôl, ale poukázať na tie negatívne stránky, ktoré treba riešiť, odstrániť a tak zvýšiť efektívnosť výučby telesnej výchovy.

Riadenie telovýchovného procesu môžeme stručne charakterizovať takto :

- Obsah výučby je výrazne orientovaný na osvojovanie pohybových činností (pohybových, športových zručnosti). Dlhodobo je podceňovaný zámerný rozvoj pohybových schopností, podceňované je formovanie postojov žiakov, ich hodnotového systému ak i výučba vedomostí.
- Chybuje diferencovaný prístup k žiakom. Učitelia vyučujú všetkých žiakov rovnako – to isté učivo, tie isté metódy, prostriedky, požiadavky na žiakov. Ideálom je priemerný žiak.

Talentovaní žiaci sú odkázaní sami na seba, žiaci s menšími pohybovými predpokladmi nestačia, trápia sa a po čase sa rôznymi formami ospravedlňujú z hodín telesnej výchovy.

- Zapájanie žiakov do riadenia telovýchovného procesu je minimálne (vedenie družstva, poskytovanie dopomoci a záchrany, rozhodovanie, rôzne funkcie v športových hrách, atletike a podobne.
- Chýba celková orientácia telovýchovného procesu na prípravu žiakov na ich na ich budúcu celoživotnú telocvičnú aktivitu.

Súhlasíme s Turekom (1997)na charakteristiku súčasných trendov vo výchove a vzdelávaní. Niektoré z nich v plnej miere platia i v telesnej výchove, napríklad:

Od	K, KU
orientácie na priemerného žiaka	diferencovaného a individuálnemu prístupu k žiakom
učiteľa ako neomylnej autority	k učiteľovi ako poradcovi, koordinátorovi práce žiakov
dôrazu na obsah učiva (v TV často len osvojovanie pohybových činností)	dôrazu na celý proces vyučovania, učenia sa
hodnotenia prevažne osvojených pohybových činností	pozitívnemu hodnoteniu celej osobnosti

Vážnym aktuálnym problémom je súčasne plánovanie výučby telesnej výchovy :
- Riaditelia škôl požadujú od všetkých učiteľov jednotné tzv. „ časovotematické plány „„ ktoré nerešpektujú špecifiká telesnej výchovy. V nich ide len o inventár, napríklad 66 hodín (tém), v ktorých učitelia uvádzajú napríklad „ skok do diaľky „ , „ akrobácia „ , „ basketbal – prihrávky „ a podobne. V zásade ide o uvedenie tzv. „ hlavného učiva „ , ktoré je orientované na osvojovanie pohybových činností. Chýba plánovanie ostatných zložiek učiva (rozvoj pohybových schopností, formovanie postojov, hodnotového systému, osvojovanie poznatkov a podobne.)
- Východisko vidíme v zostavovaní ročných rozvrhov učiva, ktoré vychádza z daných podmienok na škole, tradície, záujmu žiakov, ale aj učiteľa.
- Chýba plánovanie učiva do koncentrovaných tematických celkov.

V telovýchovnom procese z hľadiska systémového procesu jedným z hlavných činiteľov je učiteľ.

Učiteľom hrozí vyhorenie, z čoho v niektorých prípadoch vyplýva slabá príprava, používanie didaktických štýlov pred kognitívnym prahom, neplnenie osnov, demotivácia , slabé spoločenské ocenenie.

Z hľadiska spoločenských podmienok je postavenie telesnej kultúry v spoločnosti alarmujúce, postavenie predmetu v učiteľskom zbore je neprimerané, redukujú sa počty hodín telesnej výchovy a takmer módnym sa stáva fenomén , že riaditelia škôl svojvoľne i napriek tomu, že v škole pôsobia štyria telocvikári !

Pokúsime sa stručne upozorniť na niektoré problémy práce učiteľa telesnej výchovy:
- Kvalita práce učiteľa je značne diferencovaná. Máme skupinu kvalitných tvorivých učiteľov, ale aj veľkú časť tzv. „ hádzačov lôpt „ , ktorí značne záporne ovplyvňujú váhu nášho predmetu.
- Kvalifikovanosť výučby je nízka. Nielen časť absolventov učiteľských prípraviek, ale aj mladí učitelia z praxe odchádzajú do iných povolaní.
- V praxi na školách neexistuje systematická odborná kontrola a hodnotenie práce učiteľa a telesnej výchovy vôbec.

Interná kontrola v škole vykonávaná riaditeľom (zástupcom) vyznieva formálne. Napríklad na to, či je na vyučovacej hodine disciplína, či je učiteľ v telocvični a podobne. Nerieši sa didaktická problematika telovýchovného procesu.

Externá kontrola a hodnotenie napríklad školská inšpekcia vzhľadom na nedostatočný počet pracovníkov s telovýchovnou kvalifikáciou nemôže zabezpečiť pravidelnú systematickú kontrolu a hodnotenie, napr. raz za 3 – 4 roky.

V praxi je veľa učiteľov, ktorí ani raz počas svojej učiteľskej praxi sa nestretli s kvalifikovanou kontrolou a hodnotením ich práce.

Naviac značná časť učiteľov telesnej výchovy sa z finančných a organizačných dôvodov len výnimočne zúčastňuje na vzdelávacích podujatiach organizovaných metodicko – pedagogickými centrami, Národným športovým centrom a inými inštitúciami.

Uvedieme ešte niektoré poznatky o štruktúre hodnotového systému žiakov, rodičov a učiteľov o niektorých postojoch súvisiacich s telesnou výchovou.

Na vzorke 404 žiakov stredných škôl, ich rodičov a 215 učiteľov všetkých predmetov (Pajtáš 2000, 2005, Mikuš – Krišanda, 2000) sme zistili, že :
- Zdravie , ako základná ľudská hodnota bol v každom súbore uvádzaná v rebríčku hodnôt na 1. – 3. mieste. Najvyššie ju hodnotia rodičia .
- Dobrú telesnú zdatnosť ako typickú hodnotu súvisiacu s telesnou výchovou najvyššie hodnotia učitelia a najmenej rodičia a žiaci.

- V optimálnom modeli skladby voľného času je telesná výchova a šport vysoko hodnotená učiteľmi, menej rodičmi a žiakmi.
- V praxi už skôr pozorovaný rozpor medzi pozitívnym hodnotením významu telesnej výchovy a športu v zdravom životnom štýle a medi ich využívaním v reálnej praxi.
- Všetky skupiny respondentov uvádzajú, že telesná výchova a šport patria medzi najdôležitejšie predmety pri výbere žiakov na život.
- Medzi vyučovacie predmety, ktoré najviac formulujú vzťah k zdraviu je u učiteľov na 1. mieste telesná výchova.

V súčasnosti pripravovaná väčšia liberalizácia obsahu učiva telesnej výchovy predpokladá pravidelne zisťovanie (monitoring) úrovne dosahovania štandardov u všetkých žiakov.

Z prieskumu vo východoslovenskom regióne (Junger – Modrák , 2006) vyplýva, že priemerná učiteľská prax predstavuje 20 rokov, čo predstavuje 50 %-tnú hodnotu, ak predpokladáme, že učiteľ môže aktívne pôsobiť v učiteľských službách 40 rokov. Najväčšiu skupinu tvoria učitelia starší ako 50 rokov. Vytrácajú sa mladí učitelia. Pomer mužov a žien je pomerne vyrovnaný. Kladne vyznieva odbornosť učiteľov. Takmer 83 % majú aprobáciu telesná výchova a z nich väčšia polovica vedie predmetové komisie TV na školách, ktoré sú akceptované u 60 % pedagógov.

Športová hala je pri 5,4 % škôl. Dvoma telocvičňami disponuje 11 % škôl, jednou telocvičňou takmer 60 % Najväčšie percento – 62 % tvoria posilňovne. Rozcvičovní je podľa nášho názoru málo (iba 4,3 %). Zo sledovanej vzorky je takmer 9 % škôl bez vnútorného telovýchovného zariadenia. Podmienky vytvorené pre výučbu plávania – 7 škôl majú krytý bazén alebo plaveckú učebňu.

V našich podmienkach by mohlo ísť o každoročné overovanie štandardov na konci 1. a 2. stupňa základnej školy a na stredných školách napríklad na konci 3. ročníka.

Okrem toho predpokladáme interné overovanie štandardov na školách (riaditeľ, zástupca, vedúci predmetovej komisie – telesnej výchovy). Taká skutočnosť vyžaduje súčasne s novými učebnými osnovami pripraviť meracie prostriedky (testy, postojové škály a podobne).

Jedným z riešení súčasného nepriaznivého stavu v školskej telesnej výchove predpokladá urýchlené spracovanie nových učebných osnov –rámcové programy základného vzdelávania, ktoré by mali :
- riešiť problematiku kmeňového učiva,
- stanoviť cieľové požiadavky na výkony žiakov –štandardy, spôsoby ich overovania,
- spracovať modelové vzdelávacie programy pre školy, učiteľov, uviesť spôsoby , možnosti ako dosiahnuť štandardy.

Považujem za zvlášť dôležité aby Štátny pedagogický ústav v spolupráci s Metodicko – pedagogickými centrami pripravil kvalitný obsah (program) k uvedenej problematike v rámci ďalšieho vzdelávania nielen učiteľov, ale i riaditeľov škôl. Metodicko – pedagogické centrum v Prešove vo východoslovenskom regióne sa tejto tematike už venuje. (Modrák, 2007).

Dobrým východiskom pre túto odbornú , propagačno – metodickú prácu je záujem učiteľov.

POUŽITÁ LITERATÚRA :

1. ANTALA, B - LABUDOVÁ, J (2006) : *Školská telesná výchova v (r) evolúcii alebo v ohrození.* TVŠ 1. s. 2 – 4. ISSN 1335-2245.
2. JUNGER, J (2006): *Problémy vo výučbe telesnej výchovy a športu na rozličných stupňoch škôl.* In.: Zborník prác z vedecko-pedagogickej konferencie učiteľov telesnej výchovy. MPC Prešov s. 9 – 16. ISBN 80-8045-426-4.
3. JUNGER, M. – MODRÁK, M. (2006): *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 s. 53 – 62. ISBN 80-8045-426-4.
4. LABUDOVÁ, J. (2007): *Pohľad na kurikulárnu prestavbu vyučovania telesnej výchovy na školách.* In.: Vedecký zborník Tvorba kurikula telesnej výchovy v rámci transformácie vzdelávania v Slovenskej republike. FTVŠ UK Bratislava s. 32 – 41. ISBN 978-80-89257-04-1.
5. MELICHER, A. (2006): *Monitoring telesnej výchovy na stredných školách Slovenskej republiky.* TVŠ 1. s. 5 – 8. ISSN 1335-2245.
6. MELICHER, A. – SLEZÁK, J. (2006): *Kompetencie v tvorbe školskej telesnej výchovy.* In. Vedecký zborník Vzdelávanie odborníkov pre telesnú výchovu a šport v tradícii a perspektívach. FTVŠ UK a SVSTVŠ Bratislava s. 226 – 230. ISBN 80-89257-03-8.
7. MIKUŠ, M. a kol. (1999): *Vnútroškolské riadenie telesnej výchovy na základnej škole*. Expres print, Prešov. ISBN 80-968400-0-2.
8. MIKUŠ, M. – KRIŠANDA,A. 2000. *Telocvičná motorika učiteľov*. In.: Zborník z 3. medzinárodnej konferencie : *Motorika detí predškolského a mladšieho školského veku.* Prešov, Prešovská univerzita s. 237 – 241.
9. MIKUŠ a kol. (2003): *Vnútroškolské riadenie telesnej výchovy na strednej škole*.
10. MODRÁK, M. (2007): In.*: Niektoré postrehy z práce sekcie telesnej výchovy pri Metodicko- pedagogickom centre v Prešove.* In. Vedecký zborník Tvorba kurikula telesnej výchovy v rámci transformácie vzdelávania v Slovenskej republike. FTVŠ UK Bratislava s. 147 - 151 ISBN 978-80-89257-04-1.
11. PAJTÁŠ, I. 2000. *Telesná výchova v hodnotovom systéme učiteľov, žiakov a rodičov žiakov stredných škôl.* Prešov, Metodické centrum s. 60.
12. PAJTINKA, Ľ. (2006): *Rozložme sily na 8 – 9 rokov*. In.: Učiteľské noviny, č. 9 s. 13. ISSN 0139-5769.
13. ŠEREŠOVÁ, E. a kol. (2007): *Škola v pohybe*. Metodická príručka zo seminára. IV. Európsky kongres FIEP. Telesná výchova a šport. Príprava a uplatnenie učiteľov v Európe. FTVŠ UK a VSTVŠ Bratislava. ISBN 978-80-89197-71-2.
14. ŠIMONEK, J. 2006.*Tvorba predmetových a všeobecných kompetencií z TV pre žiakov ZŠ ako súčasť transformácie slovenského základného školstva.* In. Vedecký

zborník Vzdelávanie odborníkov pre telesnú výchovu a šport v tradícii a perspektívach. FTVŠ UK a SVSTVŠ Bratislava. ISBN 80- 89257-03-8.
15. ŠIMONEK, J. (2006) *: Osobnosť učiteľa telesnej výchovy z pohľadu žiakov a pedagógov.* TVŠ 6, č. 3, s. 2 – 4. ISSN 1335-2245.
16. ŠIMONEK, J. (2007): *Kompetencie z telesnej výchovy pre žiakov ZŠ ako súčasť kurikulárnej transformácie slovenského základného školstva.* In.: Vedecký zborník Tvorba kurikula telesnej výchovy v rámci transformácie vzdelávania v Slovenskej republike. FTVŠ UK Bratislava s. 42 – 50. ISBN 978-80-89257-04-1.

VZŤAH ŽIAKOV S NIŽŠOU POHYBOVOU VÝKONNOSŤOU K HODINÁM TELESNEJ VÝCHOVY S ROZDIELNÝM DIDAKTICKÝM PRÍSTUPOM

Karol LUKÁČ – Viera BEBČÁKOVÁ
Prešovská Univerzita v Prešove, Fakulta športu, Katedra športovej edukológie, Slovenská republika

Úvod

Dvojica autorov sa v príspevku venuje problematike modernizácie edukačného procesu školskej telesnej výchovy prostredníctvom uplatňovania moderných didaktických prístupov v školskej telesnej výchove, ktorých opodstatnenie je posudzované prostredníctvom rozdielneho vzťahu žiakov s nižšou výkonnosťou k hodinám telesnej výchovy s využitím rozdielnych didaktických prístupov.

PROBLÉM

Výskumy Zicha (1996) potvrdili niektoré známe súvislosti. Predovšetkým poukazujú na tu časť každej generácie, (25 – 30%), ktorá je športovo inaktívna, nie je športovo disponovaná prípadne telesnú výchovu nerealizuje z viacerých, hlavne osobných dôvodov. Podľa slov uvedeného autora je takýchto mladých ľudí len veľmi ťažko motivovať k realizovaní niektorej z pohybových aktivít. Taktiež výskumné práce (Svozila – Frömela – Mitaša – Chmelíka – Stelzera – Ludvu a Fialovej, 2004) poukazujú na skutočnosť, že žiaci s nižšou pohybovou výkonnosťou hodnotili v telesnej výchove pozitívnejšie progresívne vyučovacie hodiny, ako habituálne (tradičné) vyučovacie hodiny. Kaplan (2005) upozorňuje na skutočnosť že v atmosfére školskej telesnej výchovy učitelia venujú svoju pozornosť pohybovo úspešným žiakov, čo všeobecne vedie k plneniu štandardov, ktoré sú smerodajné pre klasifikáciu. Uvedené štandardy však nemusia zodpovedať individuálnym antropometrickým, biologickým a fyziologickým zvláštnostiam jedinca. Zabehnutý normatívny prístup totiž môže emočne odradiť od pohybových aktivít pohybovo menej úspešných žiakov, ktorým sa stanovené normy nedarí plniť, čo môže vyústiť aj v trvalejšie odmietanie pohybových aktivít. Rychtecký (1996) v jednom so svojich príspevkov upozorňuje na dokumenty Rady Európy ktoré reflektujú strategické prístupy k pohybovej aktivite mládeže - „Manifest o mladých ľuďoch a športu“, (Charta športu pre mládež) z roku 1995 kde v článku 2.1. je deklarované, že: *„Všetci mladí ľudia majú mať rovnaký prístup k telesnej výchove a k osvojovaniu základných zručností v športe, aby mali možnosť angažovať sa v športe a v každodennej pohybovej aktivite“*. Kategórie žiakov klasifikovaných podľa vlastného hodnotenia ako žiaci s nižšou pohybovou výkonnosťou, môžeme určitým spôsobom označiť ako „problematickú skupinu“ školskej populácie, nakoľko ich vzťah k vyučovaciemu predmetu telesná výchova, a nielen k povinnej ale aj mimoškolskej pohybovej aktivite v rámci voľno časových aktivít je v mnohých prípadoch v negatívnej rovine. Podľa slov Peráčkovej (2001) nie všetci žiaci sú orientovaní na podávanie pohybového výkonu, nie všetci sú dostatočne telesné zdatný, aby mohli spĺňať požiadavky jednotlivých hodín telesnej výchovy. Je to pre nich problém. Žiaci s problémami nižšej alebo nízkej telesnej zdatnosti sa neradi zúčastňujú akejkoľvek činnosti, kde je tento ich handicap prezentovaný, a v školskej telesnej výchove o činnosti porovnávajúce výkony, súťaže a vyhodnocovanie najlepších nie je núdza. Žiaci prežívajú neúspechy v pohybových aktivitách oveľa horšie ako

neúspechy v kognitívnej oblasti. Aj napriek tomu podľa (Sigmunda – Frömela – Sigmundovej – Pelclovej – Skalika, 2005) školská telesná výchova ako aj iné formy organizovanej PA poskytujú jedinečnú príležitosť pre pozitívne pôsobenie na vnútornú motiváciu i u detí menej „šikovných“, detí s nižším pohybovým sebavedomím a nižšou športovou výkonnosťou a to práve aj prostredníctvom aplikácie progresívnych vyučovacích hodín telesnej výchovy.

CIEĽ

Cieľom predkladaného príspevku bolo zistiť vzťah žiakov (chlapcov a dievčat) s nižšou pohybovou výkonnosťou k hodinám telesnej výchovy s využitím rozdielnych didaktických prístupov.

METODIKA

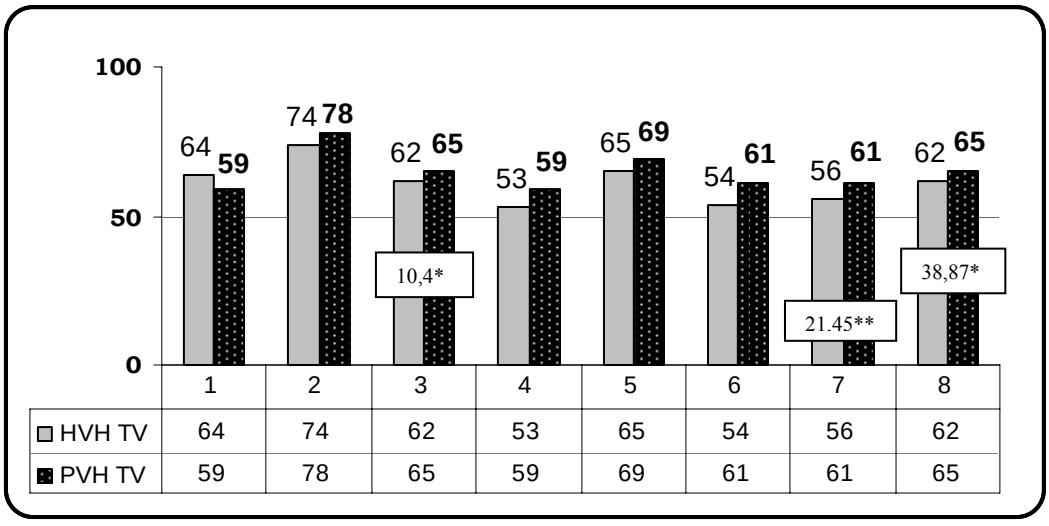
Výskum bol zrealizovaný na 30 základných školách v školskom roku 2005/2006, v rámci pedagogickej praxe študenti Fakulty športu Prešovskej Univerzity v Prešove v mesiacoch október a november 2005, vykonávali povinnú pedagogickú prax na základných školách. V rámci pedagogickej praxe každý študent Fakulty športu odučil jednu habituálnu (tradičnú) a jednu progresívnu vyučovaciu hodinu (s inovatívnym didaktickým prístupom) s tým istím obsahom. Sledovaný súbor tvorili žiaci – chlapci a dievčatá 5.,6.,7.,8.,9. ročníka základných škôl v rôznych regiónoch Slovenska. V závere oboch vyučovacích hodín telesnej výchovy bol použitý štandardizovaný dotazník určený na hodnotenie vzťahu žiaka, k realizovaným vyučovacím hodinám a na sebahodnotenie vlastnej pohybovej výkonnosti v rámci triedy „Diagnostika vyučovacej hodiny telesnej výchovy – žiaci“ (Frömel,1994). Žiaci tak podľa vlastného názoru ohodnotili svoju úroveň pohybovej výkonnosti vzhľadom k ostatným spolužiakom. Zaradenie do hornej resp. dolnej polovice triedy klasifikujeme ako vyššiu resp. nižšiu výkonnosť. Dotazník spolu vyplnilo 1200 žiakov z toho 452 dievčat a 748 chlapcov vo veku od 10 do 15 rokov.

Pri spracovaní a vyhodnocovaní získaných údajov zo štandardizovaného dotazníka bol použitý softwer Dotazník 2002, vyvinutý SoftWareCentrom - Fakulty tělesné kultúry v Olomouci. Študentom fakulty športu Prešovskej Univerzity v Prešove boli pred nástupom na pedagogickú prax pripomenuté teoretické a praktické základy tvorivo – humanistického prístupu v didaktickom procese na hodinách telesnej výchovy. Štatistické spracovanie dát bolo zrealizované prostredníctvom softwaru Statistika 6.0. Pre spracovanie boli použité neparametrické štatistické metódy - chi štatistika (x^2). Výsledky boli spracované testom Observed vs. Expected Frequenc.

VÝSLEDKY

Vzťah chlapcov s nižšou pohybovou výkonnosťou k rozdielnym hodinám telesnej výchovy

Chlapci nižšej pohybovej výkonnosti vnímali pozitívnejšie progresívne vyučovacie hodiny telesnej výchovy (ďalej len PVH TV), čo sa odzrkadlilo aj vo vyššom percentuálnom počte pridelených kladných bodov v jednotlivých dimenziách. Výnimku tvorila dimenzia kognitívna, kde percentuálny počet kladných bodov predstavoval (64%) v HVH TV a (59%) v PVH TV. Habituálna vyučovacia hodina (ďalej len HVH TV) u týchto žiakov s nižšou pohybovou výkonnosťou v rámci skupiny umožňovala podľa ich subjektívneho názoru vo väčšej miere chápať ciele vyučovacej hodiny. Rozdiely v získaných kladných bodoch určujúcich vzťah k vyučovacím hodinám bol štatistický významný tak u chlapcov (x^2 = 21,45**) ako aj u dievčat (x^2 = 26,9**) v prospech PVH TV. Môžeme sa teda domnievať, že PVH TV podporila vo väčšej miere rozvoj kondície (sily, vytrvalosti), mala vo väčšej miere relaxačný a regeneračný efekt a v neposlednom rade žiaci so slabou „silou a vierou“ vo vlastné schopnosti odchádzali z tejto vyučovacej hodiny s pocitom príjemnej únavy (dimenzia 3). Z obr. 1 vidieť že žiaci s nižšou pohybovou výkonnosťou mali v PVH TV lepší pocit uspokojenia z pohybovej aktivity, vyučovacia hodina im poskytla vhodnú pracovnú klímu a „pohodu“, (dimenzia 4). Žiaci mali pocit že boli častejšie pochválený praktikantom a spolužiakmi (dimenzia 2). Za pozitívne v tomto type vyučovacej hodiny u žiakov s nižšou pohybovou výkonnosťou považujeme aj vyšší percentuálny zisk kladných bodov v kreatívnej dimenzií. Z toho možno usúdiť, že PVH TV poskytli žiakom priestor pre aktívnejšie rozhodovanie sa čo alebo akým spôsobom budú robiť. Žiaci mali možnosť tvorivo riešiť samostatne nejakú úlohu, a navyše sa na hodine tohto progresívneho zamerania vyskytol moment niečoho nového. Aspekt humanisticko – kreatívneho modelu vyučovania, ktorý rozvíja emotívny svet a tvorivý potenciál žiaka sa prejavil aj vo zvýšenej miere v „úlohe žiaka“ vo vyučovaní práve v prospech progresívne realizovaných vyučovacích hodín , (obr. 1).



	1	2	3	4	5	6	7	8
HVH TV	64	74	62	53	65	54	56	62
PVH TV	59	78	65	59	69	61	61	65

Legenda:

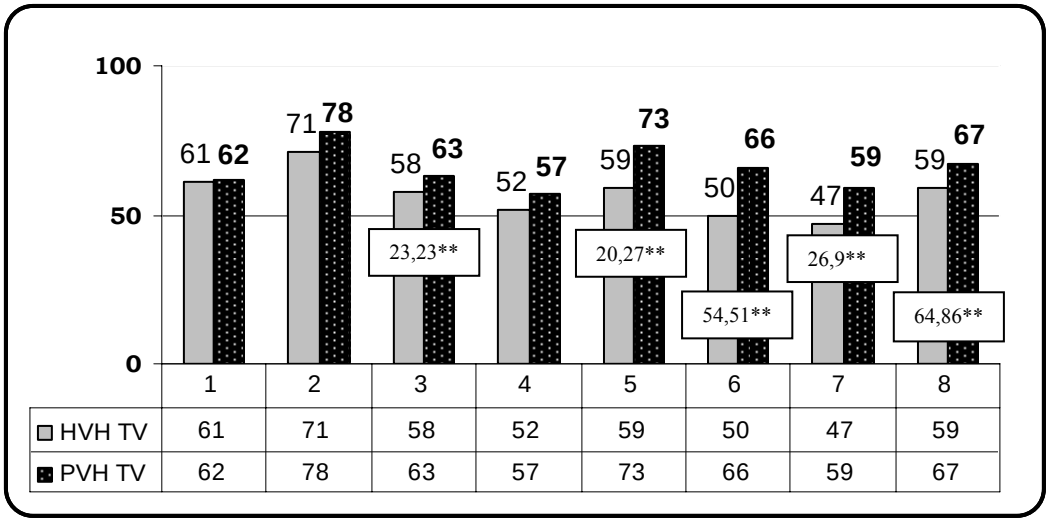
1	Kognitívna dimenzia	**5**	Vzťahová dimenzia	**Dimenzie 1,2,3,4,5,6,**	k-1 (0-4)	*(p< 0,05) **(p< 0,01)	df = 4, df = 4,	**χ^2= 9,48; χ^2= 13,27;**
2	Emocionálna dimenzia	**6**	Kreatívna dimenzia					
3	Zdravotná dimenzia	**8**	Úloha žiaka	**Dimenzia 8,**	k-1 (0-8)	*(p< 0,05) **(p< 0,01)	df = 8 df = 8	**χ^2= 15,50; χ^2= 20,09;**
4	Sociálna dimenzia	**%**	percento kladných odpovedí					
7	Celkové hodnotenie vyučovacej hodiny, súčet I.-VI.,			**Dimenzia 7,**	k-1 (0-24)	*(p< 0,05) **(p< 0,01)	df = 24 df = 24	**χ^2= 37,65; χ^2= 44,32;**
χ^2	Chí skóre – analýza kategoriálnych dát, kontingenčné tabuľky,							

štatistický významné hodnoty sú vyznačené *(p< 0,05) resp. **(p< 0,01);

Obrázok 1 Vzťah chlapcov **s** nižšou pohybovou výkonnosťou základných škôl k habituálnym a progresívnym hodinám telesnej výchovy (n_{h2}= 86**,** n_{P2} = 89)

Vzťah dievčat s nižšou pohybovou výkonnosťou k rozdielnym hodinám telesnej výchovy

K rovnakým záverom ako u chlapcov sme dospeli aj pri analýze hodnotenia vzťahu dievčat nižšej pohybovej výkonnosti k uvedeným dvom typom vyučovacích hodín. Tak ako v predošlom prípade, kedy chlapci s nižšou pohybovou výkonnosťou pozitívnejšie hodnotili PVH TV pred HVH TV a to nielen v celkovej úspešnosti, ale aj v jednotlivých dimenziách tvoriacich štruktúru vyučovacej hodiny, tak aj v prípade dievčat s nižšou pohybovou výkonnosťou boli pozitívnejšie hodnotené PVH TV (59%) než HVH TV (47%). Rozdielnosť vzťahu dievčat nižšej pohybovej výkonnosti k týmto dvom typom vyučovacích hodín bol štatistický významný (χ^2=26,9**), (obr. 2).



Legenda:

1	Kognitívna dimenzia	**5**	Vzťahová dimenzia	**Dimenzie 1,2,3,4,5,6,**	k-1 (0-4)	*(p< 0,05) **(p< 0,01)	df = 4, df = 4,	**χ^2= 9,48; χ^2= 13,27;**
2	Emocionálna dimenzia	**6**	Kreatívna dimenzia					
3	Zdravotná dimenzia	**8**	Úloha žiaka	**Dimenzia 8,**	k-1 (0-8)	*(p< 0,05) **(p< 0,01)	df = 8 df = 8	**χ^2= 15,50; χ^2= 20,09;**
4	Sociálna dimenzia	**%**	percento kladných odpovedí					
7	Celkové hodnotenie vyučovacej hodiny, súčet I.-VI.,			**Dimenzia 7,**	k-1 (0-24)	*(p< 0,05) **(p< 0,01)	df = 24 df = 24	**χ^2= 37,65; χ^2= 44,32;**
χ^2	Chí skóre – analýza kategoriálnych dát, kontingenčné tabuľky,							

štatistický významné hodnoty sú vyznačené *(p< 0,05) resp. **(p< 0,01);

Obrázok 2 Vzťah dievčat **s** nižšou pohybovou výkonnosťou základných škôl k habituálnym a progresívnym hodinám telesnej výchovy (n_{h1}= 66, n_{P1} = 54)

ZÁVER

Získané výsledky v podobe hodnotenia vzťahu žiakov t. j. chlapcov ako aj dievčat nižšej pohybovej výkonnosti v HVH TV a PVH TV nám poukázali na skutočnosť že práve realizácia a aplikácia týchto progresívnych vyučovacích prostriedkov nesúcich v sebe znaky moderných didaktických prístupov v edukačnom procese telesnej výchovy predstavujú istú cestu a možnosť ako zvýšiť záujem nielen o telesnú výchovu ako povinný vyučovací predmet, ale aj o pohybovú aktivitu ako sociálnu normu v celospoločenskom meradle. Je to možno taktiež cesta, ktorá cez prizmu emocionálnosti, zážitkovosti, prežívania, zvýšenej zodpovednosti a úlohy žiaka v procese by mohla viesť k zmene samotnej sebareflexie a vnímania vlastnej osobnosti u tejto skupiny žiakov. Z uvedeného hľadiska nám naše výsledky poukazujú na potrebu zaraďovania PVH TV do edukačného procesu v školskej telesnej výchove. To však neznamená že PVH TV majú nahradiť HVH TV, ale ich vo vhodnom pomere doplniť.

Odporúčania:

- využívať progresívne didaktické prístupy v podobe progresívnych prostriedkov vo vyučovaní telesnej výchovy u žiakov (chlapcov a dievčat) s nižšou pohybovou výkonnosťou ako vhodnú alternatívu tradične realizovaného vyučovania s cieľom dosiahnutia a zvýraznenia základných faktorov

humanisticko – kreatívneho modelu edukácie ako sú: (kreativita, rozvoj kritického myslenia, kooperácie žiakov na problémoch, zvýšené nároky na prežívanie žiakov v edukačnom procese – transferu prvkov zážitkovej pedagogiky do procesu školskej telesnej výchovy, zvýšenej emocionálnosti, zvýšenej úlohy žiaka v procese vyučovania, podiel na riadení vyučovania, žiak sa stáva aktívnym článkom vo variabilnosti pedagogických a didaktických situácií a nielen konzumentom úloh a správ so strany učiteľa;

- progresívne vyučovacie hodiny ich obsahové zameranie a prístup môžu prispieť k pozitívnej zmene v celoživotnej orientácií k pohybovej aktivite a činnosti u výkonnostne a pohybovo slabšej školskej populácie t.j. žiakov s nižšou telesnou zdatnosťou a výkonovou motiváciou pre realizovanie pohybovej aktivity nielen v organizovanej ale aj vo voľno časovej štruktúre;
- progresívne vyučovacie prostriedky v podobe progresívnych vyučovacích hodín, u žiakov (chlapcov a dievčat) s nižšou pohybovou výkonnosťou viedli k zmenám vnímania v takmer všetkých dimenziách edukačného procesu, tvoriacich štruktúru celkovej úspešnosti vyučovacej hodiny a tým aj prispeli k formovaniu osobnosti žiakov pri dosahovaní výchovno – vzdelávacích ako aj zdravotných cieľov;

LITERATÚRA

1. **Zicha, Jozef:** *Postoje mladé generace ke sportu a tělené výchově.* In: Sbornik: Tělesná výchova sport na základních a stredných školách. Brno 29. – 31. Května 1996. s. 31 – 38.

2**. Svozil, Zbyněk – Frömel, Karel – Mitáš, Jozef – Chmelik, František – Stelzer, Jiři – Ludva, Pavel – Fialova, Ludmila:** *Transfer didaktických dovedností studentů tělesné výchovy na pedagogických praxích..* Tělesná kultúra, 2004, 29 (1), 54 – 80.

3. **Rychtecký, Antonín:** Význam školní tělesné výchovy v utváření celoživotní pohybové aktivity. In: Sbornik: Tělesná výchova sport na základních a stredných školách. Brno 29. – 31. Května 1996. s. 31 - 38

4.**Peračková, Janka**: *Žiak vo výchovno – vzdelávacom procese v telesnej výchove*. In: Antala, Branislav et al.: Didaktika školskej telesnej výchovy. 2001, s. 102 – 113.

5.**Sigmund, Erik – Frömel, Karel – Sigmundová, Dagmar – Pelclova, Jana – Skalik, Krysztof:** *Vliv progresivních vyučovacích jednotek tělesné výchovy na pohybovú aktivitu a spokojenost děvčat a chlapců s nižší a vyšší výkonností.* Tel. Vých. Šport, 15, 2005, 1, s. 15 – 20.

6. **Kaplan, Aleš:** *Pohybově indisponovaný žák v podmínkách školní tělesné výchovy*. In: Sbornik: Role pohybových aktivit v živote dětí a mládeže. Vědecká konference sportovní sekce. Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity karlovy v Praze. Praha, 2005, ISBN 80 – 86317 – 38 – 2, s. 15 – 20.

Summary

THE ATTITUDE OF PUPILS WITH LOWER MOTOR PERFORMANCE TO PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH A DIFFERENT DIDACTIC APPROACH

KAROL LUKÁČ – VIERA BEBČÁKOVÁ
Prešov University in Prešov, Faculty of Sport, Department of Sports Education, Slovak Republic

In the contribution the authors deal with the problem of modernising of the educational process in school physical education by means of application of modern didactic approaches in school physical education, whose importance is judged through different attitude of pupils with lower motor performance to physical education classes utilizing different didactic approaches.

VÝCHODISKÁ KU SKVALITNENIU ZÁUJMOVEJ TELESNEJ VÝCHOVY NA ŠKOLÁCH

Ján SLEZÁK – Alexander MELICHER
Štátny pedagogický ústav v Bratislave
Fakulta telesnej výchovy a športu UK v Bratislave

Kľúčové slová: záujmová telesná výchova, obsahová reforma, analýza pohybových aktivít, negatívne javy vo vývoji a správaní žiakov, východiská k zlepšeniu

ÚVOD

Životný štýl v jednotlivých krajinách sa mení z rôznych príčin a rôznymi smermi podľa tradícií v jednotlivých regiónoch. Niektoré pozitívne, ale aj niektoré negatívne dôsledky zmeny spôsobu života sú charakteristické pre populáciu 21. storočia vo všetkých vyspelých krajinách sveta. Zmiernenie následkov nezdravého spôsobu života si riešia diferencovane. Vyspelé krajiny Európy a USA sa vážne zaoberajú prevenciou proti civilizačným chorobám, ktoré narástli do nebezpečných rozmerov dôsledkom rôznych negatívnych civilizačných vplyvov a nedostatkom pohybu , hlavne u školopovinnej mládeže. Jedným z východísk je pozitívne pôsobenie na mladých ľudí na pôde škôl počas povinnej školskej dochádzky. Spoločnosť pociťuje dôsledky nedostatku pohybu, zlej životosprávy a poklesu morálky, čo signalizujú odborné štúdie a médiá upozorňovaním na zhoršujúcu sa situáciu aj v našej republike.

Učebné plány škôl poskytujú prostredníctvom školskej telesnej výchovy kompenzáciu jednostranného zaťaženia žiakov, ktorá sa však javí nedostatočná, nakoľko ukazovatele štatistík chorôb neustále narastajú (Národné centrum zdravotníckych informácií „Ambulantná starostlivosť o deti a dorast v SR“). Jednou z možností zlepšenia daného stavu je poskytnutie časového priestoru pre pohybové aktivity žiakov v záujmovej telesnej výchove na pôde školy v rôznych formách. Na splnenie tohto zámeru je nevyhnutné pripraviť kvalitné podmienky v oblasti personálnej, priestorovej, finančnej, materiálnej a metodickej príprave učiteľov s priebežnou účinnou osvetou v rôznych rovinách pôsobenia. Dôležitým krokom k úspešnému projektu je analýza súčasného stavu.

METODIKA VÝSKUMU A VÝSKUMNÁ VZORKA

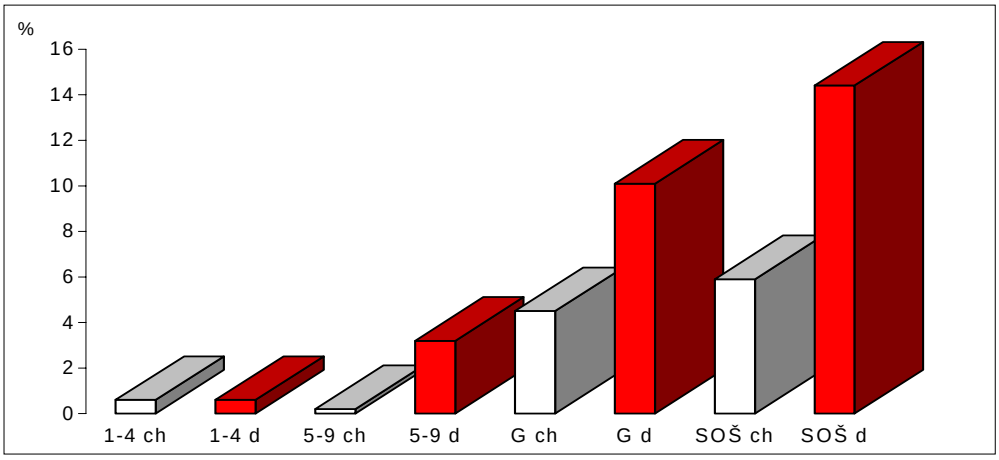
Štátny pedagogický ústav v Bratislave a Fakulta telesnej výchovy a športu UK v Bratislave realizovali v rámci grantovej úlohy VEGA č.1/3697/06 prieskum formou dotazníkovej ankety s cieľom zistiť súčasný stav realizácie záujmovej telesnej výchovy na školách SR v rôznych formách. Celkom sme oslovili 470 základných a stredných škôl. Návratnosť predstavovala 61,27% t.j. 138 dotazníkov zo základných škôl a 150 zo stredných škôl. Poskytnuté informácie a názory reprezentuje 995 učiteľov telesnej výchovy, ktorí nám prostredníctvom predsedov predmetových komisií a vedenia škôl prezentovali svoje postrehy a skúsenosti z praxe. V sledovaných školách bolo v čase prieskumu na 1. stupni ZŠ 11964 chlapcov a 10707 dievčat. Na 2. stupni ZŠ bolo 17252 chlapcov a 14961 dievčat. Stredné školy predstavovali v gymnáziách 12823 chlapcov a 16770 dievčat. V SOŠ 15173 chlapcov a 9825 dievčat. Celkom boli štatistiky a pozorovania získané zo vzorky 109 475 žiakov rôznych stupňov a typov škôl

vo všetkých krajoch Slovenskej republiky. Okrem evidenčného hárku o škole, učiteľoch a žiakoch sme analyzovali pohybové aktivity žiakov. V prvej časti sme sa informovali o súčasnom stave záujmových pohybových aktivít a sociálnom správaní sa žiakov v mimo vyučovacom čase na pôde školy. V druhej časti sme dali priestor na návrhy a pripomienky k zlepšeniu aktivity učiteľov a žiakov v záujmovej telesnej výchove na pôde školy a v mimoškolskej činnosti.

1. PRIEBEŽNÉ VÝSLEDKY VÝSKUMU

V priebežnom vyhodnotení sme sa zamerali na zistenie stavu záujmu žiakov v mimo vyučovacích programoch, tiež na ich postoje a správanie. Školy nám poskytli údaje, ktoré pozorovaním získali učitelia telesnej výchovy v procese. Zo štatistických výsledkov vyplýva potreba venovať zvýšené úsilie žiakom trvalo oslobodených od telesnej výchovy, kde nedochádza k poklesu (obr.1). Zvyšujúcim sa vekom postupne narastajú počty oslobodených. Vysoké percentá dosiahli dievčatá gymnázií – 9,9 % a SOŠ 14,4 %.

Obr. 1 Celoročne oslobodení od telesnej výchovy

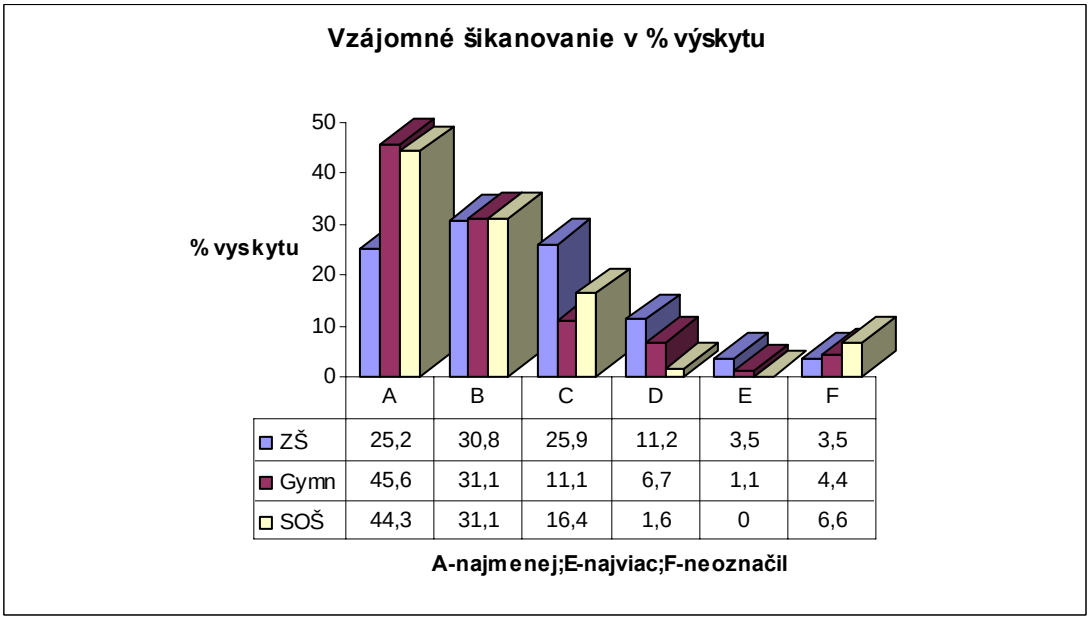


Nezáujem o pohyb začína mať podľa vyjadrení učiteľov negatívny vplyv na telesný rozvoj žiakov. Počet žiakov s nadváhou stále stúpa. Nadváha a obezita spôsobujú následné ochorenia, ako sú srdcovo-cievne, vysoký krvný tlak, zvýšený cholesterol alebo cukrovka. Nadváhou na Slovensku trpí skoro polovica občanov a podľa štatistiky štvrtina je obézna (NCZI „Ambulantná starostlivosť o deti a dorast v SR 2006). „Podľa amerických odborníkov, ak Američania budú priberať v takom tempe ako doteraz, nadváha sa u nich do roku 2015 stane štandardom – trpieť by ňou malo 75 percent dospelých Američanov. Obezitu by malo mať 41 percent z nich“(http://vat.pravda.sk/ z 10.8.2007).

Vyhodnotením prieskumu zo sociálnej oblasti, hlavne správaním sa žiakov a ich emócií v priebehu procesu a v rôznych formách pohybových aktivít sme zistili okrem pozitívnych aj veľmi znepokojujúce negatívne javy, ktorých zmiernenie resp. odstránenie bude vyžadovať zvýšenú aktivitu pedagógov pre skultúrnenie vzťahov medzi žiakmi a prostredia, v ktorom sa pohybujú. V otázke „ Ako sa žiaci vo Vašej škole a vo svojom okolí prejavujú“ sme dospeli k závažným zisteniam (Obr.2-7). Na

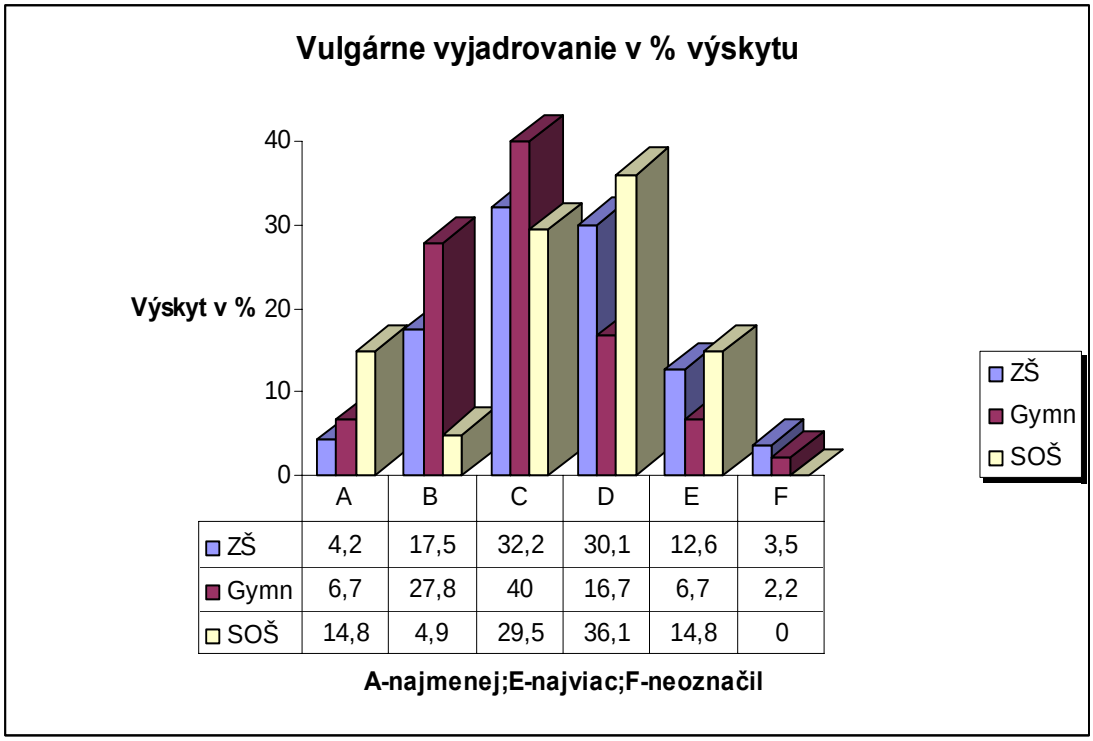
všetkých stupňoch a typoch škôl sa vyskytujú prejavy negatívneho správania sa žiakov. Učitelia označovali výskyt od minimálnych prejavov (A) až po najviac sa vyskytujúce (E) negatívne javy u väčšej skupiny žiakov. Prekvapuje pomerne vysoké percento výskytu šikanovania v základnej škole. V úrovni B je to 31,1% výskytu. Zaráža vulgárne vyjadrovanie, fajčenie a pitie alkoholu v úrovni C. Znepokojujúce sú výskyty agresivity a brutality v úrovni B a výskyt drogových udalostí na druhom stupni základnej školy a stredných školách.

Obr.2



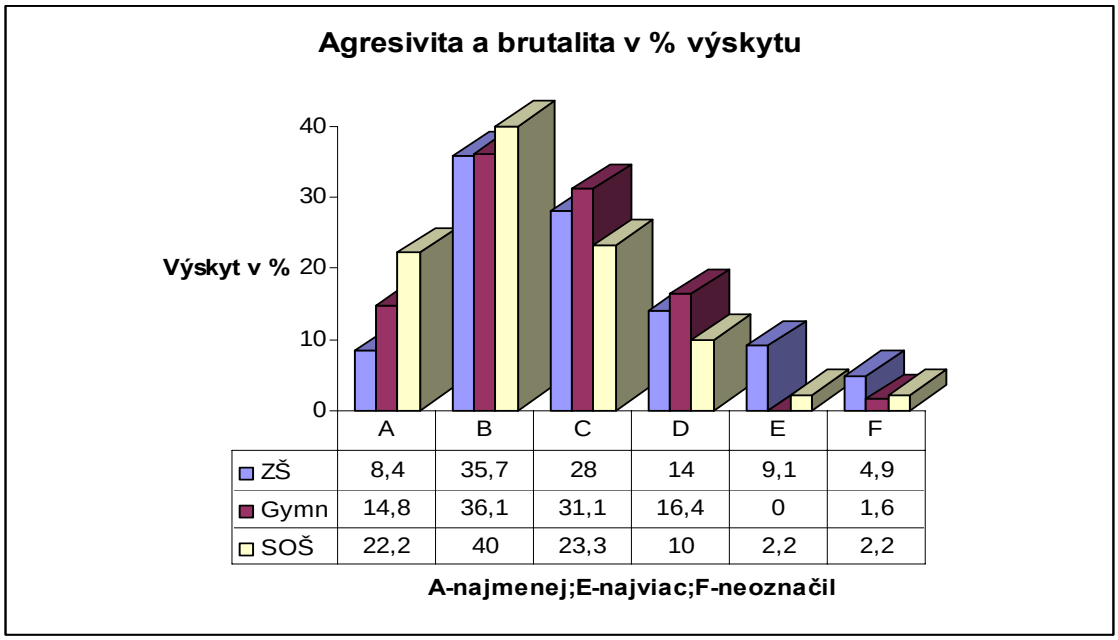
	A	B	C	D	E	F
ZŠ	25,2	30,8	25,9	11,2	3,5	3,5
Gymn	45,6	31,1	11,1	6,7	1,1	4,4
SOŠ	44,3	31,1	16,4	1,6	0	6,6

Obr.3

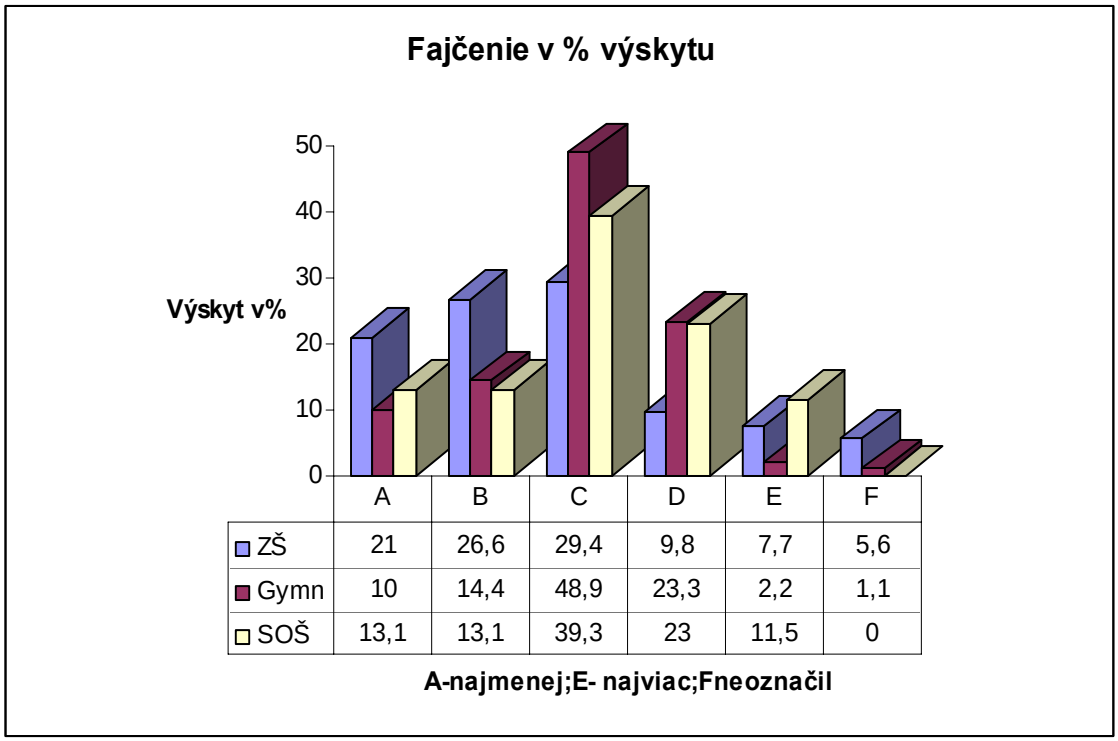


	A	B	C	D	E	F
ZŠ	4,2	17,5	32,2	30,1	12,6	3,5
Gymn	6,7	27,8	40	16,7	6,7	2,2
SOŠ	14,8	4,9	29,5	36,1	14,8	0

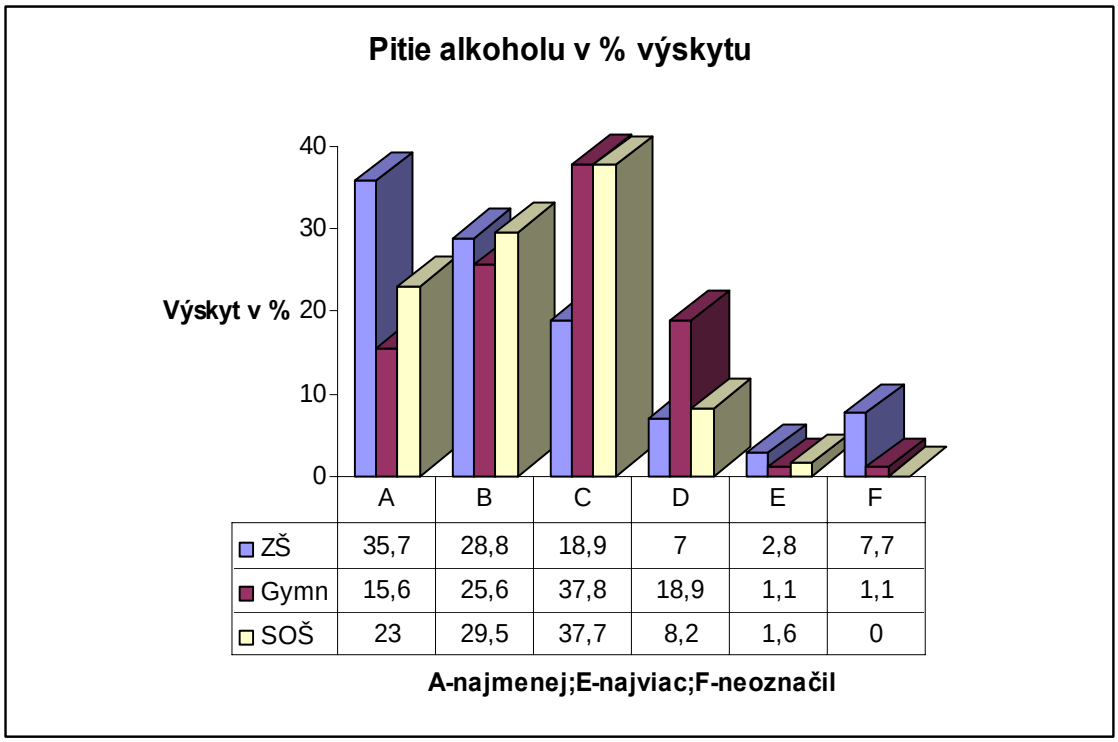
Obr.4


Agresivita a brutalita v % výskytu
Výskyt v %
40
30
20
10
0
A
B
C
D
E
F
ZŠ 8,4 35,7 28 14 9,1 4,9
Gymn 14,8 36,1 31,1 16,4 0 1,6
SOŠ 22,2 40 23,3 10 2,2 2,2
A-najmenej;E-najviac;F-neoznačil

Obr.5

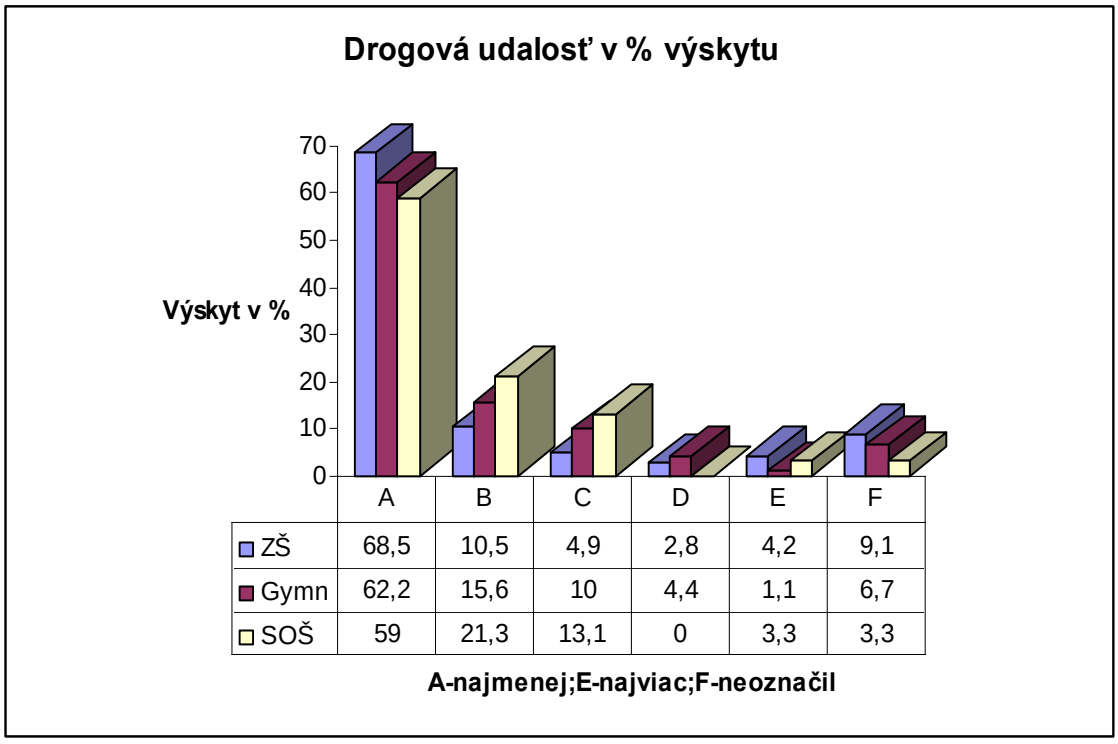

Fajčenie v % výskytu
Výskyt v%
50
40
30
20
10
0
A
B
C
D
E
F
ZŠ 21 26,6 29,4 9,8 7,7 5,6
Gymn 10 14,4 48,9 23,3 2,2 1,1
SOŠ 13,1 13,1 39,3 23 11,5 0
A-najmenej;E- najviac;Fneoznačil

Obr.6



	A	B	C	D	E	F
ZŠ	35,7	28,8	18,9	7	2,8	7,7
Gymn	15,6	25,6	37,8	18,9	1,1	1,1
SOŠ	23	29,5	37,7	8,2	1,6	0

Obr.7

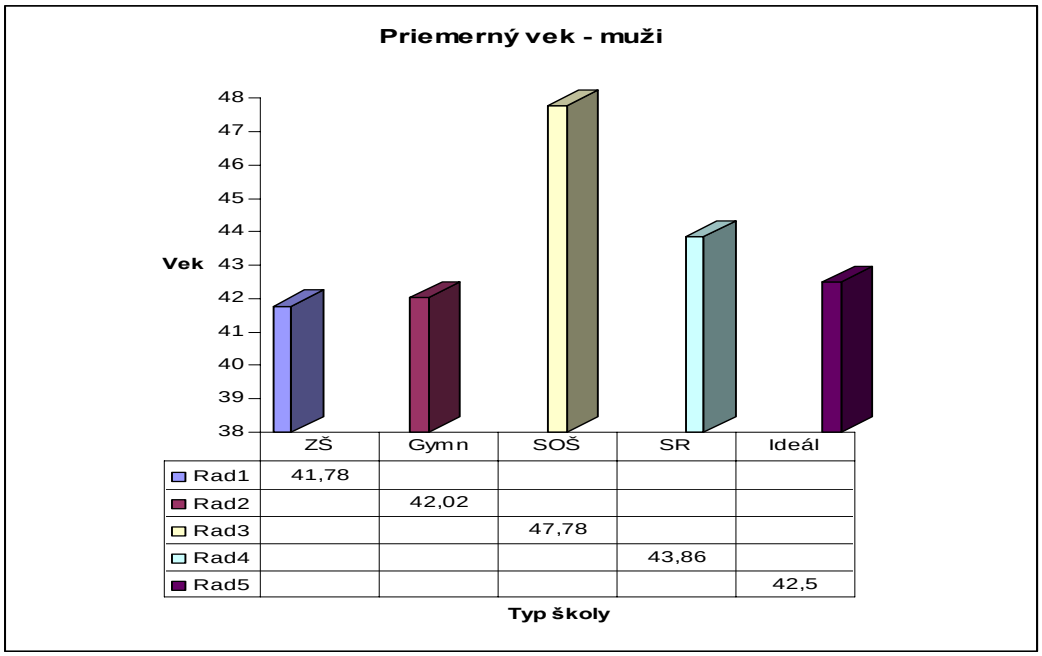


	A	B	C	D	E	F
ZŠ	68,5	10,5	4,9	2,8	4,2	9,1
Gymn	62,2	15,6	10	4,4	1,1	6,7
SOŠ	59	21,3	13,1	0	3,3	3,3

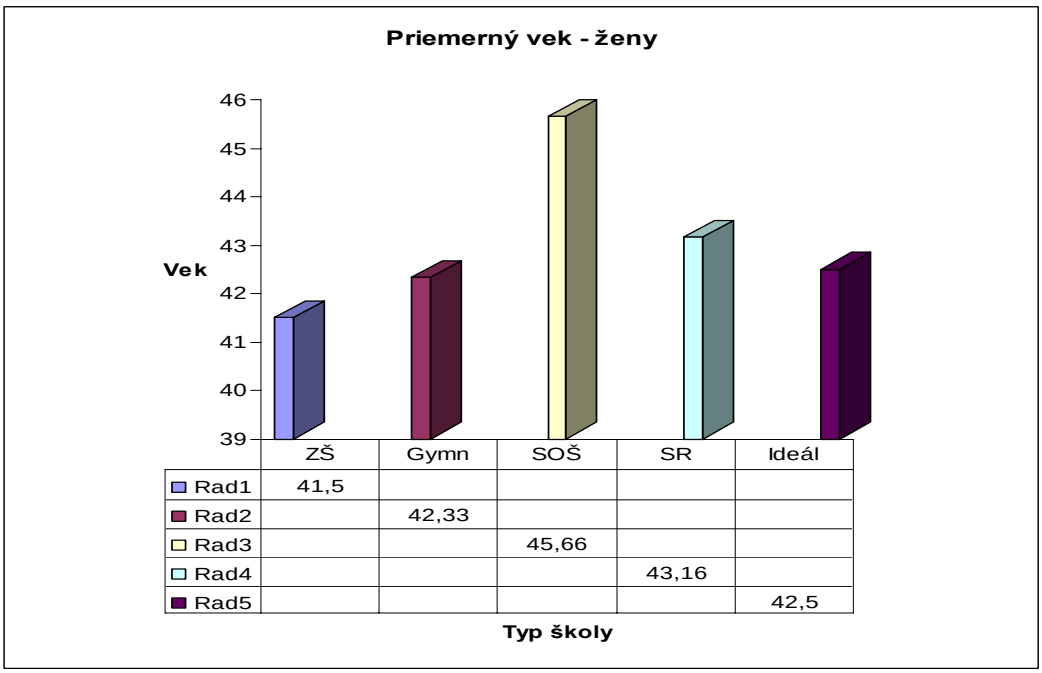
Transformácia vzdelávacieho systému bude vyžadovať od vyučujúcich zvládnutie progresívnych foriem a metód vyučovania. Predpokladáme, že mladí učitelia telesnej výchovy prichádzajúci do praxe, budú v tomto smere pripravení zo štúdia.

Starší, ktorí sú v miernej prevahe z pohľadu priemerného veku (obr.8-9) budú mať možnosť v rámci podujatí Metodicko- pedagogických centier absolvovať odborné školenia hlavne z nových poznatkov a metodiky netradičných športov, o ktoré žiaci prejavujú zvýšený záujem. Výskyt záujmu na jednotlivých stupňoch a typoch škôl uvádzame v tabuľkách 1,2,3.

Obr.8



Obr. 9



Žiaci prejavujú záujem o tradičné športy. U chlapcov je to hlavne futbal, plávanie a vo vyšších ročníkoch basketbal. Dievčatá sa zaujímajú o volejbal, tanec, rytmickú gymnastiku, kondičnú gymnastiku a plávanie. Z netradičných športov prevláda záujem o kolieskové korčule , snowboard a skateboard.

Tab.1 Záujem žiakov základných škôl o pohybové aktivity

Chlapci		Dievčatá	
futbal	381	volejbal	159
kolies.korčule	119	tanec	137
cyklistika	115	kond.kulturistika	117
basketbal	113	zjazd.lyžovanie	107
volejbal	113	kolies.korčule	105
zjazd.lyžovanie	113	basketbal	101
korčuľovanie	102	korčuľovanie	100
eslovanie	83	futbal	98
turistika	79	hádzaná	86
hádzaná	75	plávanie	79

Tab.2 Záujem žiakov gymnázií o pohybové aktivity

Chlapci		Dievčatá	
futbal	272	volejbal	151
basketbal	239	basketbal	120
volejbal	233	futbal	115
hádaná	200	hádzaná	115
kondičná kulturistika	120	tanec	113
zjazd.lyžovanie	113	rytmická gymnastika	103
plávanie	110	snowboard	99
korčuľovanie	110	zjazd.lyžovanie	96
snowboard	110	kolieskové korčule	93
úpoly, bojové umenie	103	plávanie	86

Tab.3 Záujem žiakov SOŠ o pohybové aktivity

Chlapci		Dievčatá	
futbal	275	volejbal	117
volejbal	123	rytmická gymnastika	103
basketbal	117	kolieskové korčule	96
kondičná kulturistika	112	kond.kulturistika	96
kolieskové korčule	99	tanec	93
veslovanie	85	basketbal	87
plávanie	81	skateboard	86
bežecké lyžovanie	72	bežecké lyžovanie	83
zjazd.lyžovanie	69	plávanie	78
športová gymnastika	67	moderná gymnastika	77

NÁVRHY A PRIPOMIENKY NA ZLEPŠENIE SÚČASNÉHO STAVU

V dotazníku sme ponúkli priestor učiteľom telesnej výchovy, v ktorom mali možnosť vyjadriť svoje názory a pripomienky na zlepšenie vyučovania telesnej výchovy a skvalitnenia pohybových aktivít v mimo vyučovacom čase na pôde školy. Vyhodnotením odpovedí sme zostavili aktuálne pripomienky a návrhy do poradia podľa dôležitosti:

- zlepšiť materiálne a priestorové podmienky pre telesnú výchovu
- zvýšiť finančné ohodnotenie práce učiteľa
- zvýšiť počty hodín telesnej výchovy najmä na druhom stupni základných škôl
- zdokonaliť systém školských športových súťaží
- zriadiť súťaže neregistrovaných žiakov
- zvýšiť počet telovýchovných krúžkov
- zaradiť do úväzku učiteľa záujmovú telesnú výchovu
- skvalitniť ďalšie vzdelávanie učiteľov telesnej výchovy
- vyriešiť systém oslobodzovania žiakov od telesnej výchovy
- znížiť počty žiakov na hodinách telesnej výchovy
- zachovať povinné základné učivo v osnovách telesnej výchovy.

ZÁVERY

Učitelia telesnej výchovy, ktorí sa podieľali na prieskume potvrdili záujem o riešenie problémov školskej telesnej výchovy a hlavne zlepšenie záujmovej telesnej výchovy. Nedostatočný počet povinných vyučovacích hodín v učebnom pláne bude potrebné doplniť a skvalitniť formou záujmovej telesnej výchovy na pôde školy v mimo vyučovacom čase. Tento projekt potrebuje predovšetkým zlepšenie podmienok a využitie daných možností.

Iba v obmedzenom rozsahu sa zabezpečujú nepovinné formy vyučovania (nepovinné predmety – pohybová a športová príprava). Formou zdravotnej telesnej výchovy a integráciou zdravotne oslabených žiakov môžu školy riešiť problém znižovania počtu oslobodených žiakov.. Školy v malej miere zabezpečujú kurzové formy vyučovania ako plávanie, lyžovanie, turistika a pobyt v prírode.

Problémy sú tiež v materiálno-technickom zabezpečení, najmä v nedostatočne kvalitnom náradí a náčiní, ale aj v oblasti prevádzky, rekonštrukcie, údržby a výstavby školských telovýchovných objektov a zariadení. Pomerne veľké percento škôl, najmä súkromné a cirkevné, sú dokonca bez športových objektov.

Výrazný nárast kriminality, rastúci výskyt drogových závislostí, fajčenia a alkoholizmu u mladých ľudí v mladom a strednom veku má príčinu v oslabení výchovnej zložky predmetov na jednotlivých stupňoch vzdelávania. Zhoršovanie sociálnych podmienok niektorých rodín obmedzuje investície na telovýchovu a šport napriek tomu, že tieto záujmy sú najhodnotnejšou náplňou voľného času, ktoré chránia mladých ľudí pred negatívnymi vplyvmi. Pozitívne postoje získavajú žiaci v pravidelnej športovej činnosti počas školskej dochádzky. „ Nedostupnosť športových aktivít a služieb pre tieto vrstvy obyvateľstva môže mať ďalekosiahle negatívne dôsledky na sociálnu atmosféru, zdravotný a fyzický stav obyvateľstva“ (A. MELICHER,2006).

Aj v dokumente Štátna správa o stave telesnej výchovy v USA v roku 2006 (2006 SHAPE OF THE NATION REPORT STATUS OF PHYSICAL EDUCATION IN THE USA http://www.naspe.org ; http://aahperd.org) je pohybová aktivita definovaná ako nevyhnutná pre rast, rozvoj a udržovanie dobrého zdravia. Cieľom v telesnej výchove je pripraviť vzdelaných jednotlivcov, ktorí majú vedomosti, zručnosti a sebadôveru dosiahnuť a vykonávať celoživotnú aktivitu v plnom zdraví. Pre kvalitnú pohybovú prípravu majú byť zabezpečené 4 základné podmienky:

1. Podmienky pre učenie (výučbu, výcvik)
2. Stanoviť zmysluplný obsah vzdelávania
3. Jasné a správne pokyny k vyučovaciemu procesu
4. Hodnotenie programov a študentov.

Title

Resources for Increasing the Quality of Interest *Physical Education* in Schools

Authors

Ján Slezák – Alexander Melicher

Institution

National Institute for Education in Bratislava – Comenius university, Faculty of Physical Education and Sport in Bratislava

Curriculum reform that is being prepared in education transformation in Slovakia will also include the subject *Physical Education* in all grades and types of schools. Present state of motor activities realization in *Physical Education* is not satisfactory. Retrograding state of cordial diseases and increasing obesity among schoolable youth is stated in reviews of National Centre of Health Information in Slovakia.

The authors of the article present some considerable partial results of research in primary and secondary schools, as well as they try to analyse present situation from the point of view of various aspects that will be needed for increasing the curriculum quality and forms mostly in interest *Physical Education* in schools.

LITERATÚRA

1. MELICHER, A (2006): Monitoring telesnej výchovy na stredných školách Slovenskej republiky, FTVŠ UK, Bratislava, TVŠ 1. s. 5-8.
2. LABUDOVÁ, J. (2007): Pohľad na kurikulárnu prestavbu vyučovania telesnej výchovy na školách. In.: LABUDOVÁ, J. a kol. Tvorba kurikula telesnej výchovy v rámci transformácie vzdelávania v Slovenskej republike. Vedecký zborník. FTVŠ UK, Bratislava, ISBN 978-80-89257-04-1, s.32-41.
3. SLEZÁK, J.- MELICHER, A. (2007): Školská telesná a športová výchova je jedinečným prostriedkom pre výchovu žiakov. In.: LABUDOVÁ, J. a kol. Tvorba kurikula telesnej výchovy v rámci transformácie vzdelávania v Slovenskej republike. Vedecký zborník. FTVŠ UK, Bratislava, ISBN 978-80-89257-04-1, s.69-72.
4. NÁRODNÉ CENTRUM ZDRAVOTNÍCKYCH INFORMÁCIÍ „ Ambulantná starostlivosť o deti a dorast v SR 2006.

SÚČASNÝ STAV KURIKULÁRNEJ TRANSFORMÁCIE NA SLOVENSKU

KALINKOVÁ, Mária – KALINKA, Peter
Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF v Nitre, Katedra telesnej výchovy a športu FZKI SPU v Nitre

Abstrakt

Autori sa v príspevku zaoberajú súčasným stavom rozvoja kurikulárneho vzdelávania na Slovensku, ktorý hodnotia v nadväznosti na jej vývoj v minulých rokoch. Poukazujú jednak na jeho zaradenie v rámci vzdelávacích systémov v EÚ a taktiež na možnosti, ktoré vidia pri jeho vylepšení.

Kľúčové slová: kurikulárna transformácia, školstvo, vzdelávanie, reformy

Podľa elektronických zdrojov Štátneho pedagogického ústavu opúšťa v súčasnosti školu (http://www.statpedu.sk/buxus/generate_page.php?page_id=723) s nedostatočnými vedomosťami, zručnosťami, schopnosťami a postojmi, značná časť mládeže, ktorá rozširuje rady nezamestnaných a frustrovaných občanov. Táto skutočnosť naznačuje, že škola učí žiakov niečo iné, ako je potrebné v živote a že škola je o niečom inom, ako o praktickom živote.

Podľa Krejčí (2007) učitelia pociťujú nedostatok času na zvládnutie učiva. Rovnaký tlak pociťujú aj žiaci. Kritériom je teda rovnováha vecí potrebných pre výchovu a pre reálny život v budúcich rokoch. Z týchto dôvodov je potrebné stanoviť určité priority, ktoré budeme môcť v závislosti od možnosti ich aplikácie do praxe meniť, resp. prispôsobovať.

Explózia informácií a technológií ich prenosu vyvoláva skutočnosť, že tvorcovia osnov a učebníc sa snažia dostať do učiva čo najviac poznatkov, čím predimenzovávajú obsah učiva informáciami. Vytvárajú tak predpoklady pre preťažovanie žiakov i učiteľov. To vedie aj k tomu, že učiteľ len vysvetľuje látku, skúša žiakov a nezostáva mu čas ani potrebný priestor na kvalitné precvičenie a pochopenie učiva. Následne sa tieto deformácie prejavujú v neurotizácii nielen učiteľov, ale aj žiakov, čo následne vedie k odporu k učeniu a k vzdelávaniu.

Učebné osnovy neobsahujú explicitne vyjadrené základné učivo, ani nie je jasné a jednoznačné, čo má byť merateľným výsledkom osvojenia si učiva. Dávajú iba odpoveď čo učiť, ale nie prečo, ako a s akým výsledkom. Obsah učiva nie je tak dostatočne diferencovaný pre žiakov slabších a priemerných. Znemožňuje to vnútornú diferenciáciu žiakov. Nedostatočné venovanie sa slabším žiakom a zavádzanie inovácií do metód vzdelávania, bráni k uplatňovaniu humánnejšieho prístupu učiteľov k žiakom, atď. Tieto možnosti v súčasnej dobe majú iba experimentálne špecializované školy pre nadané deti. Aj keď boli urobené niektoré pokusy o vyčlenenie základného učiva na ZŠ a SŠ, najmä vo všeobecnovzdelávacích predmetoch, chýbalo a chýba vyhodnotenie efektívnosti používania princípu práce so základným učivom.

Podľa zdroja http://www.statpedu.sk/buxus/generate_page.php?page_id=855 ak chceme v škole vzdelávať pre život, musíme si najprv povedať, čo človek v živote potrebuje a v akých sociálnych rolách vlastne vystupuje. Vzdelávanie pre život

znamená, že absolvent školy má byť pripravený na vstup do samostatného života. Vzdelávaním pre život teda rozumieme vzdelávanie vo všetkých oblastiach, resp. vzdelávanie, ktoré umožní jednotlivcovi zaujať dôstojné a zodpovedné miesto v spoločnosti, pričom je potrebné vyhnúť sa akejkoľvek jednostrannosti.

Prepojenie školského vzdelávania a života však nemá len vyššie naznačený rozmer, t.j. súlad cieľov vzdelávania s tým, čo človeka čaká v živote. Školské vzdelávanie nemá byť ukončenou záležitosťou, ale skôr akýmsi odrazovým mostíkom k celoživotnému vzdelávaniu. Za úspech by sme mohli považovať, keby sa veta „Človek sa učí po celý život" stala pre absolventov kurikula samozrejmou potrebou. Ďalšou skutočnosťou, na ktorú by sme nemali zabúdať, je prepojenosť školy a života v reálnom čase u konkrétneho žiaka. Znamená to predovšetkým uznanie neformálneho, mimoškolského a záujmového vzdelávania, ako plnohodnotnej súčasti učenia sa žiaka. Rovnako to znamená uznanie životnej skúsenosti žiaka ako dôležitého zdroja poznania, ktorý nemá byť oddelený od školského vzdelávania. Škola nemá byť akýmsi paralelným svetom do ktorého žiaci ráno odchádzajú a z ktorého sa popoludní vracajú ako do „normálneho" sveta, v ktorom žijú svoj život.

Podľa zdroja http://www.syrs.org/sps/diskusia.html vznikli na Slovensku v nedávnej minulosti projekty Duch školy a Konštantín. Doposiaľ sa však nič s nimi neurobilo. Po nich sa rozpracoval projekt Milénium a vládou už schválený Národný program výchovy a vzdelávania v SR. Komplexný materiál týkajúci sa Národného programu výchovy a vzdelávania je zatiaľ v rovine teoretických úvah a myšlienok. Bolo by žiaduce čo najrýchlejšie ho rozpracovať na úroveň základnej a strednej školy, najmä ak ide o školské kurikulum. Hrozí totiž, že ak nebudeme akceptovať novú obsahovú, a tým aj postupnú globálnu prestavbu školy, ťažko sa budeme môcť vyrovnať s novými úlohami, ktoré na výchovu a vzdelávanie kladú zmenené sociálne a ekonomické podmienky.

Samotné návrhy na reformy vzdelávania, ktoré sledujeme od roku 1994 až dodnes v podstate neuspeli. Napríklad:

- v auguste 1994 prezentovalo Ministerstvo školstva reformnú koncepciu pod názvom *Projekt Konštantín - Národný program výchovy a vzdelávania*. Tento projekt sa zrealizovať nepodarilo;

- v novembri 1998 - Ministerstvo školstva opätovne deklarovalo potrebu reformy vzdelávania P*rogramovým vyhlásením vlády SR*. Toto bolo podnetom pre vypracovanie ďalšej reformnej koncepcie v roku 1999 pod názvom: *Koncepcia rozvoja výchovy a vzdelávania v SR s horizontom na najbližších 10 – 15 rokov*. Tento časový horizont sa zo začiatku uvádza aj v samotnom *Projekte Milénium*. Neskôr sa v texte *Národného programu výchovy a vzdelávania v SR* posúva o ďalšie roky. Základný dokument reformy zostarol skôr, ako sa so zmenami vôbec začalo. Podobný osud stihol aj *Projekt Milénium,* ktorý bol predložený kompetentným orgánom a na verejnú diskusiu. Táto diskusia však neprerástla do podoby celonárodnej diskusie;

- v máji 2000 - Vláda opätovne deklarovala, že reforma školstva je jednou z jej hlavných priorít. Až do konca roka však žiadne konkrétne návrhy nepredložila;

- v januári 2001 - Štátna školská inšpekcia predložila do vlády *Správu o stave a úrovni vzdelávania v školách a v školských zariadeniach SR*. V správe opäť rezonuje potreba uskutočniť obsahové zmeny v slovenskom školstve. Výsledok bol bez zmeny;

- v decembri 2001 - Vláda schválila *Národný program výchovy a vzdelávania v SR*, ktorý bol rozpracovaním *Projektu Milénium* a mal slúžiť ako východisko pri koncipovaní novej školskej legislatívy. Reformná koncepcia bola však aj v tomto dokumente formulovaná veľmi všeobecne, bez zadefinovania konkrétnych krokov v ich časovej následnosti;

- *návrh nového školského zákona* vyvolal vo februári 2002 vo verejnej diskusii protichodné reakcie a neprešiel schvaľovacím procesom;

- v novembri 2003 - Minister školstva rozbehol reformu vzdelávania zameranú na decentralizáciu financovania a riadenia školstva. Prijali sa dva nové zákony – *Zákon č. 596/2003 Z. z. o štátnej správe v školstve a školskej samospráve* a *Zákon č. 597/2003 Z. z. o financovaní základných škôl, stredných škôl a školských zariadení*. Na reformu obsahu vzdelávania sa znova zabudlo;

- vo februári 2004 - Ministerstvo školstva predstavilo ďalší koncepčný dokument, ktorým sa potvrdila reformná línia, ktorá bola načrtnutá v projekte Milénium – *Koncepcia celoživotného vzdelávania*. Táto koncepcia bola vytvorená v súlade s materiálom Európskej komisie Memorandum o celoživotnom vzdelávaní z roku 2001;

- v decembri 2004 zverejnil Štátny pedagogický ústav výsledky medzinárodnej štúdie *PISA 2003*, v ktorej sa ukázalo, že slovenskí žiaci nedosahujú očakávané výsledky. Táto štúdia opäť rozprúdila verejnú diskusiu o nevyhnutnosti reformy obsahu vzdelávania na slovenských základných a stredných školách;

- v júni 2005 zverejnil podpredseda vlády *Stratégiu konkurencieschopnosti Slovenska do roku 2010* tzv. *Lisabonskú stratégiu pre Slovensko*. V tomto dokumente sa moderná vzdelávacia politika považovala za jednu z prioritných rozvojových oblastí a reforma obsahu vzdelávania zasa za základný predpoklad zvýšenia kvality v regionálnom školstve. Bez väčších dopadov na úroveň školstva v SR boli aj akčné plány Lisabonskej stratégie pre Slovensko, známe pod názvom *MINERVA* (mobilizácia inovácií v národnej ekonomike a rozvoj vedecko-vzdelávacích aktivít). V kapitole Investície do ľudí a vzdelávania sa opätovne zdôrazňovali potreby reformy vzdelávania. Tento dokument však konkrétne návrhy na systémové zmeny neponúkal;

- v septembri 2005 prezentovalo Ministerstvo školstva novú reformnú líniu *Naučme sa učiť – učíme sa pre život*, ktorou avizovalo pripravované zmeny v obsahu vzdelávania, orientované na viac slobody pre učiteľov, rodičov i samotných žiakov. O mesiac neskôr (október 2005) schválila vláda *Národný program reforiem SR na roky 2006 – 2008*, v ktorom za prioritné úlohy považovala prijatie nového školského zákona už v priebehu roka 2006, zameraného na stratégiu celoživotného vzdelávania a vytvorenie národného projektu ďalšieho vzdelávania pedagogických pracovníkov;

- realizácia obsahovej reformy na základných a stredných školách ostáva naďalej len v teoretickej rovine;
- v júli roku 2006 sa stal Ministrom školstva Ján Mikolaj. Nová vláda, ktorá nastúpila v júni vo svojom programovom vyhlásení iba deklarovala, že oblasť vzdelávania patrí medzi jej priority.

Ministerstvo školstva ponúklo na verejnú diskusiu návrh *Stratégie celoživotného vzdelávania*. Materiál je dostupný na stránkach ministerstva školstva SR, ale verejná diskusia ešte nie je ukončená. 13 rokov v živote našej spoločnosti sa neudialo teda nič podstatné, čo by mohlo posunúť naše školstvo vpred.

K súčasnému stavu školstva na Slovensku treba zdôrazniť, že s ním nie je všetko v poriadku, a že môžeme právom hovoriť o jeho pokračujúcej kríze. Nie je to len kríza školstva ale kríza výchovy, čo už nie je len vecou školy, ale je to spôsobené aj krízou rodiny, krízou ekonomickou, sociálnou ale i politickou.

Vzdelávacia politika a vzdelávací systém v SR sa od vzdelávacej politiky a vzdelávacích systémov v EÚ vzďaľujú, namiesto toho, aby sa k nim približovali. Preto považujeme za nevyhnutné konečne zastaviť prepad slovenského vzdelávacieho a výchovného systému a naštartovať pozitívne zmeny, ktoré by sa mali realizovať čo najrýchlejšie, aby sa Slovensko dostalo na úroveň najrozvinutejších krajín Európy a sveta. Slovenská republika má všetky predpoklady k tomu, aby práve vo vzdelanostnej úrovni udržala krok s týmito krajinami. Máme jednak bohaté tradície kvalitného vzdelávania a máme taktiež dostatok schopných ľudí. Predpokladáme, že pri zlepšení materiálnych podmienok vhodnej motivácii učiteľov, nič nebráni tomu, aby sme sa dostali do skupiny štátov sveta, v ktorých je vzdelanostná úroveň na vysokej úrovni.

Zoznam použitých zdrojov:

Krejčí, M. 2007. Tvorba kurikul, hodnocení žáka a psycho-sociální konsekvence. In. Tělesná výchova a zdraví pro 21. století (myšlenky, které by měli usměrňovat tvorbu školních vzdělávacích programu). Masarykova univerzita, 2007, Brno. ISBN 978-80-210-4258-2.

http://www.statpedu.sk/buxus/generate_page.php?page_id=723

http://www.statpedu.sk/buxus/generate_page.php?page_id=855

http://www.syrs.org/sps/diskusia.html

PRESENT SITUATION OF CURRICULUM TRANSFORMATION

Abstract
The authors of the article deal with a present situation of curriculum transformation in Slovakia. They also compare the results to the situation which was last few years. They point out new possibilities which can be used in the development of education systems in EU.

Key words: curriculum transformation, school system, education

mkalinkova@ukf.sk, Peter.Kalinka@uniag.sk.

KURIKULÁRNA TRANSFORMÁCIA VYUČOVANIA TELESNEJ VÝCHOVY NA ŠTUDIJNOM PROGRAME „HASIČSKÉ A ZÁCHRANÁRSKE SLUŽBY“ NA DREVÁRSKEJ FAKULTE TECHNICKEJ UNIVERZITY VO ZVOLENE

Peter POLAKOVIČ,
Technická univerzita vo Zvolene – Ústav telesnej výchovy a športu
Slovenská republika

Abstrakt

Autor vo svojom príspevku poukazuje na stav vyučovania telesnej výchovy na študijnom programe „Hasičské a záchranárske služby“ (HaZZ) na Drevárskej fakulte Technickej univerzity vo Zvolene (DF TU) pred transformáciou, kedy telesná výchova bola zaradená ako výberový predmet, zároveň poukazuje na úskalia a kroky, ktoré viedli k transformácii telesnej výchovy na študijnom programe HaZZ.

Článok vyšiel s podporou grantovej úlohy KEGA č. 3/3221/05

ÚVOD

Študijný program HaZZ je, respektíve patrí do ponuky študijných programov, ktoré sa dajú študovať na Drevárskej fakulte Technickej univerzity vo Zvolene a o ktorý je v poslednom období vzhľadom k popularizácii, ale i dominantného postavenia HaZZ v Integrovanom záchrannom systéme veľký záujem zo strany študentov.
Nemenej významná je i skutočnosť, že absolventi uvedeného študijného programu okrem uplatnenia v Hasičskom a záchrannom zbore môžu pracovať i ako špecialisti (požiarni technici, legislatívci v požiarnej ochrane). Zameranie vyučovacích predmetov na uvedenom študijnom programe má prírodovedný charakter.

PROBLEMATIKA

Študijný program HaZZ vznikol prirodzenou potrebou ďalšieho vzdelávania a výchovy odborníkov v oblasti požiarnej ochrany po rozdelení ČSFR, kde baštou vyučovania požiarnej ochrany bola Vysoká škola banská so sídlom v Ostrave.
V súvislosti s vývojom nových technológií v stavebníctve, protipožiarnym zabezpečením stavieb, s horením dreva, lepidiel, výbuchov drevného prachu, prirodzeným spôsobom vznikol na DF TU vo Zvolene v roku 1999 najprv študijný odbor „Požiarna ochrana“, postupnou transformáciou sa z neho vyprofilovali dva nové študijné programy „Hasičské a záchranárske služby“ a „Ochrana osôb a majetku pred požiarom“.

Vyučovanie telesnej výchovy na študijnom programe HaZZ

Vyučovanie telesnej výchovy na uvedenom študijnom programe, tak ako aj na ostatných študijných programoch na Technickej univerzite vo Zvolene malo nasledovný charakter. Zavedením kreditného systému ECTS do vyučovacieho procesu boli predmety rozdelené na:

- povinné predmety
- povinne voliteľné predmety
- výberové predmety

Telesná výchova sa dostala na uvedenom študijnom programe, rovnako ako na ostatných študijných programoch na TU do kategórie výberových premetov.
Telesná výchova sa učila 2 hodiny týždenne, študenti mali v ponuke 12 športových odvetví, vyberali si športové odvetvie, ktoré chcú absolvovať, učiteľa, ktorý športové odvetvie učí, deň i hodinu vykonávania.
Študenti absolvovali 24 hodín vyučovania telesnej výchovy za semester, v ďalšom semestri mohol študent absolvovať iné športové odvetvie. V zimnom období mohli študenti absolvovať nepovinný kurz zjazdového respektíve bežeckého lyžovania. V letnom období mohli študenti absolvovať nepovinný letný kurz (splav rieky Hron, turistika, cykloturistika).

Transformácia telesnej výchovy na študijnom programe HaZZ

Transformáciu vyučovania telesnej výchovy na uvedenom študijnom programe, ovplyvnili najviac tieto skutočnosti:

- rozsah kompetencií absolventov, ktorí nastúpia do nižších riadiacich funkcií v HaZZ
- pohybovou náročnosťou a charakterom zásahovej činnosti hasičov
- extrémne podmienky pracovného prostredia
- každoročné preverovanie pohybovej výkonnosti hasičov
- nadviazanie medzinárodnej spolupráce so zahraničnými školami, ktoré vyučujú rovnaký študijný program
- rokovania s jednotlivými zložkami Integrovaného záchranného systému
- zvyšovanie kvalifikácie učiteľa, ktorý bude garantovať vyučovací proces HaZZ
- riešenie grantových úloh s uvedenou problematikou
- úzka a veľmi intenzívna spolupráca s Katedrou protipožiarnej ochrany na DF TU
- organizácia vedecko-odborných podujatí
- vedenie diplomových prác a prác ŠVOČ s uvedenou problematikou

Kompetencie absolventov uvedeného študijného programu v Hasičskom a záchrannom zbore

Absolventi na nižších a stredných riadiacich funkciách, organizujú a sú zodpovední za odbornú prípravu hasičov, do ktorej je zahrnutá i telesná príprava.

Pohybová náročnosť a charakter zásahovej činnosti hasičov a extrémne podmienky

Medzi extrémne podmienky zásahovej činnosti môžeme zaradiť vysokú teplotu požiaru, hmotnosť používaných technických prostriedkov, vysokú vlhkosť spôsobenú vodnou parou, výstupy do veľkých výšok, zostupy šachtami, zásahy v komplikovaných technologických celkoch, preliezanie tesných priestorov.

Takto by sme mohli vymenovať veľké množstvo pracovných činností, ktoré vyžadujú od hasičov neustálu pohybovú výkonnosť.

Preverovanie pohybovej výkonnosti

Súčasné legislatívne podmienky v Hasičskom a záchrannom zbore nariaďujú hasičom každoročne preverovať ich pohybovú výkonnosť prostredníctvom motorických testov. Tieto odhaľujú stav pohybovej výkonnosti v oblasti kondičných a koordinačných pohybových schopností.

Medzinárodná spolupráca

Nadviazali sme medzinárodnú spoluprácu s Technickou univerzitou – Vysokou školou banskou v Ostrave a Szkolou Glownou služby požarniczej vo Varšave. Využili sme skúsenosti a poznatky z oblasti vyučovania telesnej výchovy na uvedených školách a prispôsobili podmienkam na TU vo Zvolene.

Rokovania s jednotlivými zložkami Integrovaného záchranného systému

Absolvovali sme veľké množstvo stretnutí so zástupcami jednotlivých zložiek IZS, aby sme pochopili, kde všade a v akých situáciách záchrany bude náš absolvent HaZZ v prípade, že nastúpi k uvedeným inštitúciám pracovať.

Zvyšovanie kvalifikácie

Jeden z telovýchovných pedagógov ukončil doktorandské štúdium, kde dizertačná práca bola zameraná do problematiky edukačného procesu študentov požiarneho inžinierstva. Kvalifikačný rast ďalej v uvedenej problematike pokračuje.

Riešenie grantových úloh

Autor uvedeného príspevku bol vedúcim riešiteľom dvoch grantových úloh KEGA, zástupcom vedúceho riešiteľa jednej grantovej úlohy VEGA a v súčasnej dobe je podaný návrh grantovej úlohy so zapojením univerzitných i praktických pracovísk Višegrádskej 4.

Spolupráca s odbornou katedrou

Zo strany garanta uvedených študijných programov boli akceptované návrhy zo strany Ústavu telesnej výchovy a športu v súvislosti so zaradením telesnej výchovy na týchto študijných programoch.
Pedagógovia odbornej katedry (KPO – DF TU) participujú na riešení problematiky grantových úloh.

Organizácia vedecko-odborných podujatí

Ústav telesnej výchovy a športu v spolupráci s odbornou katedrou zorganizoval v roku 2004 a 2005 medzinárodný teoretický a praktický seminár pre hasičov Hasičského

a záchranného zboru s názvom „Telesná príprava – nevyhnutná súčasť odbornej prípravy hasičov záchranárov“.

Vedenie diplomových prác a prác ŠVOČ s uvedenou problematikou

Autor príspevku vedie diplomové práce a práce ŠVOČ študentov študijného programu Hasičské a záchranárske služby.

Stav a zaradenie telesnej výchovy na študijných programoch „Hasičské a záchranárske služby“ a „Ochrana osôb a majetku pred požiarom“ v súčasnosti.

Telesná výchova na uvedených študijných programoch od akademického roku 2005/2006 bola zaradená medzi povinné predmety v 1. a 2. ročníku.

- 1. ročník - Telesná výchova / 2 hod./ týž. + 2 hod. výberový šport
- 2. ročník - Telesná výchova v požiarnej ochrane / 2 hod. / týž. + 2.hod. výberový šport
- 3. ročník - Hasičský šport
- 4. ročník – Didaktika špeciálnych činností pri záchrane
- 5. ročník – Didaktika hasičského športu
- Zimné výcvikové sústredenie / v 1. roč. /
- Letné výcvikové sústredenie / v 2. roč. /

ZÁVER

Transformácia vyučovania telesnej výchovy na uvedených študijných programoch sa nerodila ľahko. Bola sprevádzaná veľkým množstvom pracovných stretnutí z odborníkmi z praxe, zahraničnými partnermi, vystúpeniami na seminároch a konferenciách s uvedenou problematikou, jednaniami na Prezídiu Hasičského a záchranného zboru, veľkým množstvom rokovaní s garantom uvedených študijných programov.
Avšak, sme toho názoru, že riešenie problematiky transformácie vyučovania telesnej výchovy na uvedených študijných programoch sme uskutočnili s cieľom skvalitniť pripravenosť absolventov tak, ako to vyžadujú podmienky praxe.
Transformácia určite nekončí, stále je čo zlepšovať, v procese transformácie sme urobili i chyby, ktoré je treba odstrániť a posúvať skvalitňovanie podmienok vyučovacieho procesu ďalej.

e-mail: polakov@vsld.tuzvo.sk

ANALÝZA SKLADBY POHYBOVÉ AKTIVITY PLAVCU MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Dušan VIKTORJENÍK
FTK UP Olomouc, Česká republika

Klíčová slova: pohybová aktivita, pohybová inaktivita, habituální pohybový režim, monitorování pohybové aktivity

Key worlds: physical aktivity, physical inactivity, monitoring of physical aktivity

Hlavním cílem výzkumu bylo ověřit možnosti uplatňování habituálního (běžný školní týden) a extrémního (soustředění) týdenního pohybového režimu plavců mladšího školního věku.

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.

1 Úvod

Pohybová aktivita zcela zásadním způsobem ovlivňuje stav lidského organismu a znemožnění pohybu způsobuje poruchy ve vývoji, růstu a zdravotní problémy až smrt.

Dětství a následující puberta je důležitým obdobím, kdy se kontinuálně s biologickým a psychomotorickým vývojem utváří a formují vztahy a postoje dětí a mládeže k pohybové aktivitě. Kladné postoje a vztahy dětí a mládeže k pohybové aktivitě jsou rozhodujícími faktory pro její pravidelnou a dlouhodobou realizaci (Sigmund, 2000). Proto je sport a tělesná výchova nebo ještě šířeji tělesná kultura dětí a mládeže ve významných národních zdravotních, vzdělávacích a sociálních programech ve světe v centru politické a kulturní i ekonomické pozornosti (Frömel et al., 2002).

„Postavení sportovních a pohybových činností ve spektru dalších aktivit v životním stylu mládeže, dokumentuje vysokou oblibu těchto cvičení i vysokou hladinu jejich subjektivního významu, který jak dívky i chlapci ve všech sledovaných věkových skupinách prezentují“ (Rychecký et al., 2000,33).

Jednou možností provádění pohybové aktivity je plavání. Plavání patří mezi nejvíce žádané pohybové činnosti u dnešní mládeže (Michal, 2006). Soustavný plavecký trénink působí na organismus dětí a mládeže pozitivně, neboť zlepšuje tělesný rozvoj a funkční schopnosti organismu mládeže. Větší pozornost je nutné věnovat metodě tréninku. Intenzitu tréninku je třeba přizpůsobovat vždy citlivěji možnostem dospívajícího člověka.

2 Cíle a úkoly

Tato prezentace analyzuje strukturu, velikost a rozsah pohybové aktivity plavců mladšího školního věku v habituálních a extrémních tréninkových podmínkách. Při monitorování pohybové aktivity v týdenním pohybovém režimu plavců bylo použito individuálního záznamu druhu, délky trvání a intenzity pohybové aktivity.

3 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.

Před samotným zahájením monitorování habituální týdenní pohybové aktivity (proběhla v květnu 2006) jsme žákům důkladně vysvětlili výzkumný záměr.

Z celkového počtu páté sportovní plavecké třídy 12 dívek a 15 chlapců, dokončilo měření (habituální týdenní pohybový režim) 9 dívek 11 chlapců, jejichž zaznamenaná data bylo možné zpracovat a vyhodnotit.

Druhá část měření pohybové aktivity proběhla první týden v září 2006 v Itálii. 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. Pro každou kvantifikovanou proměnou byly vypočítány základní statistické veličiny (M – aritmetický průměr, SD – směrodatná odchylka, Med – medián, QR – kvartilové rozpětí, minimum a maximum) 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. Při nenormálním rozložení dat či nemetrických proměnných bylo pro skupinovou komparaci použito neparametrických testů (Mann – Whitneyův U – test, Wilcoxonův test).

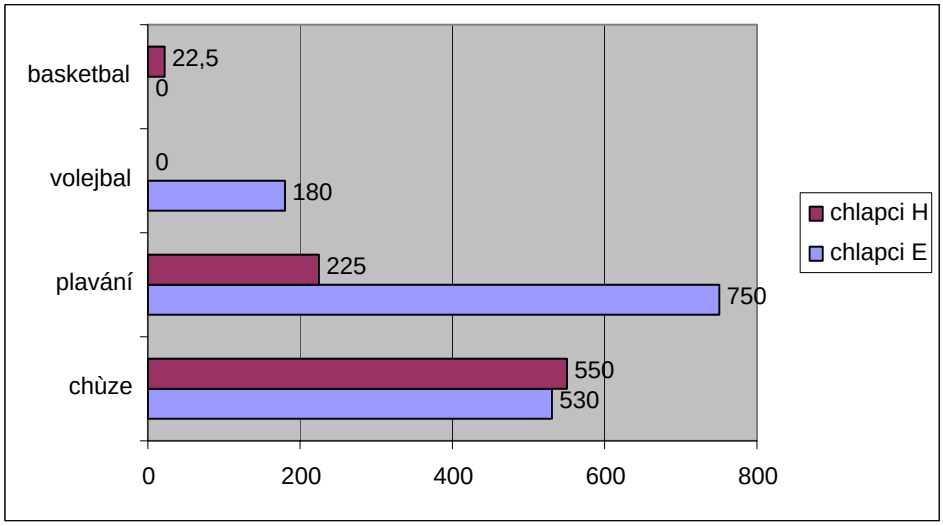
Tabulka 1. Somatické charakteristiky souboru

Sledované soubory	N (Počet)	Hmotnost		Výška		Věk		BMI	
		M	SD		SD	M	SD	M	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

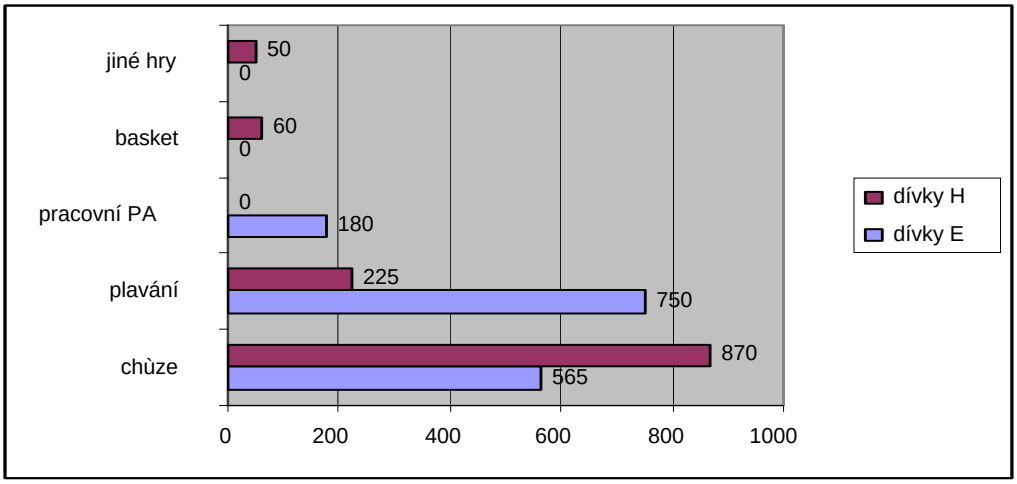
Vysvětlivky: M - aritmetický průměr
SD - směrodatná odchylka
BMI - Body Mass Index

4 Výsledky a diskuse

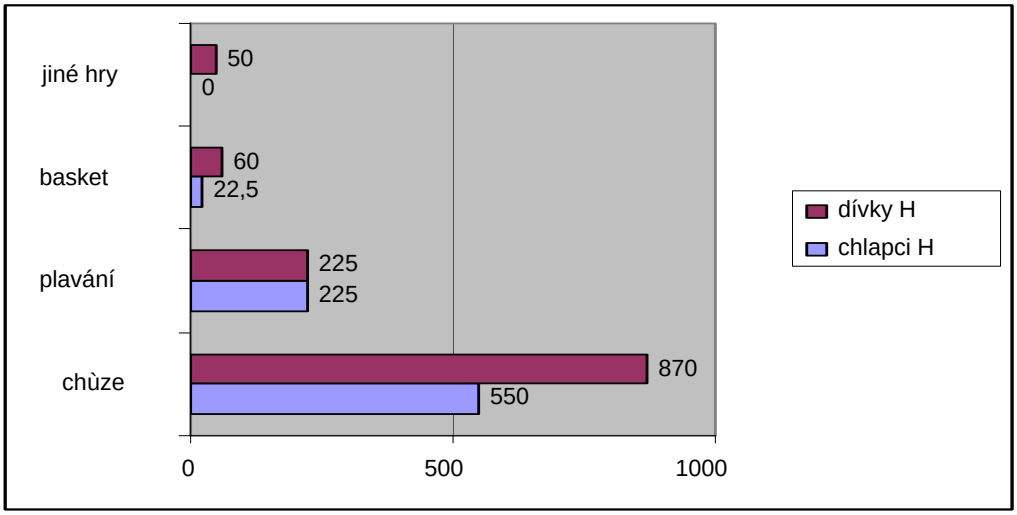
4.1 Komparace skladby pohybové aktivity u chlapců a dívek mladšího školního věku



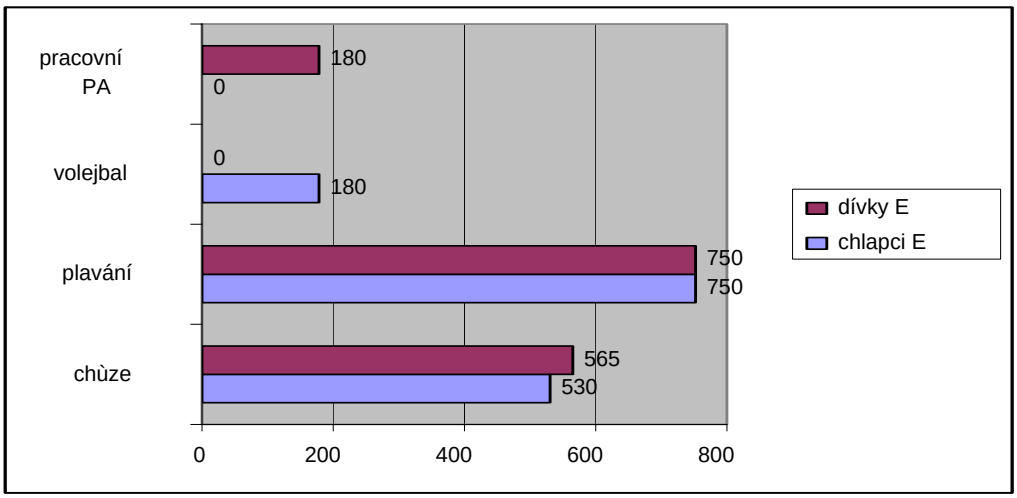
Obrázek 1. Komparace skladby pohybové aktivity u chlapců v extrémním (n=9) a habituálním (n=11) týdenním pohybovém režimu (minut/týden)



Obrázek 2. Komparace skladby pohybové aktivity u dívek v extrémním (n=7) a habituálním (n=9) týdenním pohybovém režimu (minut/týden)



Obrázek 3. Komparace skladby pohybové aktivity u dívek (n=9) a chlapců (n=11) v habituálním týdenním pohybovém režimu (minut/týden)



Obrázek 4. Komparace skladby pohybové aktivity u dívek (n=7) a chlapců (n=9) v extrémním týdenním pohybovém režimu (minut/týden)

5 Závěry

V současné době je nutná dobrá znalost a orientace v problematice sportovních zájmů mládeže a je nezbytnou podmínkou prosazování nového pojetí sportovního tréninku, která směřuje k rozvoji samostatnosti, tvořivosti, svobody rozhodování jedince a k rozvoji osobnosti každého sportovce. Dobrá znalost sportovních zájmů umožňuje optimalizovat a zefektňovat sportovní přípravu plavců, ale i pohybový režim ve volném čase. Součástí dnešního pojetí teorie sportovního tréninku by měla být i diagnostika skladby sportovních zájmů. Podle Fromela, Novosada & Svozila (1999) je více než 120 minut denní pohybové aktivity dobrým předpokladem pro mírné zvyšování tělesné zdatnosti. Námi sledovaná skupina plavců mladšího školního věku dosahovala v habituálním týdenním pohybovém režimu 143 minut pohybové aktivity a v extrémním týdenním pohybovém režimu 211 minut pohybové aktivity. V habituálním i extrémním týdenním pohybovém režimu jsme zjistili nedostatek cvičení regeneračního charakteru.

Referenční seznam

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

Frömel, K. et al. (2001). *Třídy s rozšířenou výukou tělesné výchovy v systému výchovy a vzdělání.* [Závěrečná zpráva o řešení projektu za období srpen 2000 - listopad 2000].Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury.

Sigmund, E. (2000). *Pohybová aktivita v životním způsobu dětí ve věku 11.- 12. let.* Disertační práce. Olomouc: Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury.

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

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

PSYCHOLOGIE FITNESS – NOVÝ TREND VE SPORTOVNÍ PSYCHOLOGII

Daniela STACKEOVÁ,
Katedra fyzioterapie, FTVS UK Praha, ČR

Práce vznikla za podpory GA AV ČR, číslo projektu 406/05/P037, název projektu: Psychologické aspekty cvičení ve fitness centrech: motivace, krátkodobé a dlouhodobé psychologické benefity, řešitel PhDr. D. Stackeová, Ph.D.).

Úvod

V úvodu upřesněme význam fitness, jak je chápán v této práci:

Jedná se o cvičení ve fitness centrech, jehož náplní je cvičení s volnými činkami a cvičení na posilovacích strojích, doplněné o aktivity aerobního charakteru na speciálních trenažerech, dodržování určitého dietního režimu včetně použití doplňků výživy a o celkový životní styl, jehož cílem je rozvoj celkové zdatnosti, zlepšení držení těla, zlepšení postavy při současném působení na upevňování zdraví a rozvoj síly (Kolouch, 1990).

Jedná se tedy o velmi specifickou oblast s významnou psychologickou složkou, jejíž témata se vymykají záběru „klasické“ sportovní psychologie.

V USA, kde má fitness své kořeny, se vydělila „Sport Psychology“ a „Exercise Psychology“ (přesný překlad je nesnadný, nabízí se „psychologie tělesných cvičení“ či „psychologie pohybové aktivity“, autorka však považuje za vhodnější „psychologie fitness“, i když ani to není úplně přesné).

V ČR prošlo fitness specifickým vývojem. Významně se začalo rozvíjet především po r.1989. Navazovalo na kulturistiku, která měla v ČR dlouhou tradici. Byla organizována v rámci ČSTV a tradičně se dělila na tzv. kondiční kulturistiku, tzn. posilovací cvičení s nesoutěžními cíli, a soutěžní kulturistiku. Fitness je pojem poněkud širší než kondiční kulturistika (viz výše). V praxi se často setkáváme s tím, že se “fitness” začíná užívat ve spojení v podstatě s jakýmikoliv rekreačními pohybovými aktivitami nebo dokonce jako označení potravinářských, kosmetických a dalších produktů. Díky širokému a stále rostoucímu zájmu o fitness roste právě jeho komercionalizace, která má ne vždy pozitivní vliv.

Problém

Vzdělávání trenérů a instruktorů kulturistiky a fitness je v současné době v ČR velmi nejednotné. Kromě kurzů organizovaných státními školami existuje řada soukromých vzdělávacích zařízení. Velká pozornost je věnována především dvěma oblastem, a to metodice cvičení a problematice výživy včetně suplementace. Autorka považuje za rovnocenně důležitou i problematiku psychologie fitness, která nemá bohužel zatím ucelenou koncepci ani dostatek odborníků. Přitom psychologické faktory hrají v úspěšnosti fitness programů důležitou, ne-li rozhodující roli.

Návrh řešení

Autorka se domnívá, že díky úzce specifické náplni fitness by měla být psychologie fitness rovněž vydělena jako samostatný obor aplikované psychologie. V současné době bývá přiřazována k psychologii sportu.

V dalším textu nabízí stručný přehled základních tématických okruhů této oblasti:

1. problematika motivace ve fitness
2. problematika adherence ve fitness
3. krátkodobé psychologické benefity fitness – změna aktuálního psychického stavu (APS)
4. dlouhodobé psychologické benefity fitness – změna tělového schématu jako prostředník změny sebepojetí a sebehodnocení
5. možné negativní vlivy pohybu na psychiku
6. psychologická problematika redukce hmotnosti.

V závěru práce přináší první výsledky empirické studie v této oblasti provedené v letech 2005-2006.

I. Koncepce oboru psychologie fitness

Ad 1. Začněme tedy u toho, co je v počátku každého lidského konání, tedy u motivace. Řada výzkumů (Fox, 1997, Fialová, 2001 a další) se zabývala motivací v oblasti fitness a výsledky všech směrovaly k jednomu závěru, a to že v hierarchii motivů je v této oblasti vždy na prvním místě skupina motivů, kterou můžeme označit jako motivy „estetické". Ženy si ve většině případů přejí redukovat množství tuku na problémových partiích – bocích, stehnech a hýždích a „zpevnit" svaly na horní polovině těla, muži obvykle usilují o nárůst svalové hmoty a síly a redukci tuku především v oblasti břicha.

Motivy ve fitness můžeme rozdělit do těchto skupin:

- Estetické (možnost změny tvaru a rozměrů vlastního těla, možnost ovlivnění tělesné hmotnosti apod.)
- Zdravotní (celkové zvýšení odolnosti a zdatnosti, prevence civilizačních onemocnění apod.)
- Sociální (možnost sociálního kontaktu, poznávání nových lidí apod.)
- Prožitkové (možnost odreagování stresu, relaxace v pohybu, nové prožitky vlastního těla apod.)
- Kompetitivní (možnost výkonového srovnání, zvyšování výkonu).

V hierarchii motivů se odráží rozdíly osobnostní, intersexuální, transkulturní a věkové.

Obecně lze říci, že převažují motivy estetické, s přibývajícím věkem nabývají na důležitosti motivy zdravotní a prožitkové.

Primární motivací bývá nejčastěji oblast motivů estetických, v průběhu času u řady jedinců převažují motivy prožitkové spolu se změnou životního stylu a změnou vztahu k vlastnímu tělu a sobě samému – změnou sebepojetí a sebehodnocení.

Ad 2. Problematiku adherence k tomuto druhu pohybové aktivity řešil Raglin (2001), podle jehož výzkumů posilovací cvičení vyhledávají jedinci s vyšší hladinou „trait anxiety", rysové úzkosti, což by mohlo souviset s možností účinného odreagování úzkosti, která se vždy silně promítá na stavu svalového systému.

Ad 3. Dalším problémem vzbuzujícím pozornost psychologie je oblast možných psychologických benefitů fitness. Jedná se jednak o krátkodobý vliv, tzn. změnu aktuálního psychického stavu, jednak o dlouhodobý vliv, tzn. změnu „body image“ neboli tělového schématu a prostřednictvím této změny i o změnu celkového sebepojetí, sebevědomí a sebehodnocení.

Pokud hovoříme o krátkodobých efektech pohybové aktivity v psychologickém smyslu, jedná se o ovlivnění aktuálního psychického stavu ve smyslu přeladění a odreagování stresu, redukci anxiozity a depresivity. Anxiozitou se v tomto smyslu míní tzv. „state anxiety“ (úzkost jako momentální, určitou situací navozený stav), na rozdíl od výše zmíněné tzv. „trate anxiety“ (úzkost jako osobnostní rys).

Raglin (2001) zdůrazňuje rozdílnost vlivu pohybové aktivity jak podle jejího druhu, tak podle individuality participanta. Aerobní aktivita podle něj má výrazný vliv na snížení anxiozity a depresivity, který trvá několik hodin a přímo nezávisí na intenzitě aktivity. Silový trénink má podle něj výrazný vliv na redukci anxiozity u těch osob, které mají vysokou tzv. rysovou úzkost. Dále uvádí rozdíl v efektu pohybové aktivity na aktuální psychický stav u psychicky zdravých osob a pacientů trpících úzkostnými nebo depresivními poruchami, kde pohybová aktivita vykazuje vysoký terapeutický efekt.

Ad 4. Body image neboli tělové (někdy překládáno též jako tělesné) schéma (synonyma body percept, body schema, body concept) je definováno jako mentální reprezentace vlastního těla, tzn. představa o jeho rozměrech jako celku, o rozměrech jednotlivých částí, jejich vzájemném poměru, a vztah k tělu jako celku i k jeho jednotlivým částem. Širším pojmem je pojem physical Self jako část total Self, které je předmětem zájmů mnoha odborníků považujících tělo za hlavní prostředek sebevyjádření a k interakci se světem a je pro ně klíčem k pochopení celého Self, protože i přes dar myšlení a řeči jsou emoce a zdraví člověka vyjadřovány skrz jeho tělo. Dále je tělo chápáno jako významná sociologická entita. Fox (1997) zdůrazňuje vliv tělového schématu na chování jedince a na pocit životní pohody (well-being). Způsob, jakým člověk vnímá své tělo a jaký má k němu vztah, určuje jeho fyzickou identitu (physical Self) a také jeho vztah k pohybové aktivitě, ke sportu, ke své tělesné hmotnosti, k prezentaci své osobnosti a také způsob zvládání (coping) těžkých životních událostí jako je vážná nemoc, stárnutí apod.

Fyziologicky je vnímání jednotlivých částí těla zprostředkováno řadou receptorů, z nichž nejvýznamnější podíl mají proprioreceptory (svaly tvoří cca 40% tělesné hmotnosti).

Forma pohybové aktivity, kterou se jedinec zabývá, hraje v utváření tělového schématu důležitou roli. Jedinec trpící hypokinézou, kdy ze svalů přichází prostřednictvím propriocepce malé množství podnětů, vnímá své tělo nediferencovaně, stává se pro něj pasivním elementem, což může mít negativní důsledky jak psychické, tak somatické (např. vyšší riziko ohrožení tzv. psychosomatickými chorobami).

Problematika vztahu k vlastnímu tělu je pak daleko složitější. V dětství je zde dominantní vliv rodiny, resp. vztahu rodičů k vlastní tělesnosti, ve kterém dítě nachází vzor. Psychoanalytici považují za klíčové období rané dětství, konkrétně vztah mezi matkou a dítětem v prvních letech života, tzv. fázi symbiotické jednoty.

V průběhu ontogenetického vývoje nastupují vlivy kulturní a sociální, především současný ideál krásy v dané společnosti. V poslední době byl zaznamenán vzestup hodnoty

těla, mající svůj původ v USA, právě v oblasti fitness, které vidí ideál v opáleném, zdatném a štíhlém těle. Tento ideál krásy stojí v protikladu k ideálu krásy prezentovanému modelkami - extrémní štíhlosti, která na výkonnost nepoukazuje ani zdaleka. Tělo se stává předmětem obchodu, objektem, do kterého musí být investováno a často bývá veřejně prezentováno jako symbol úspěchu, což je jednou z příčin, proč hraje tělesné sebepojetí v životě současného člověka důležitou roli.

Do interakce s těmito vnějšími vlivy pak přichází určité osobnostní faktory (např. introverze je dispozicí k zvýšenému vnímání vlastních pocitů včetně tělesných) a výsledkem je určitá forma vnímání vlastního těla a vztahu k němu.

Při srovnání sportující a nesportující populace se sportovci vyznačují diferencovanějším tělovým schématem. Estetické sporty jako je gymnastika přispívají k extrémní diferencovanosti tělového schématu. V tomto smyslu mají výrazně pozitivní vliv moderní systémy kondičního cvičení jako je fitness, které díky tomu, že procvičují jednotlivé svalové skupiny izolovaně a při cvičení dochází k vysoké koncentraci pozornosti na pocity v nich, vedou ke zlepšení diferenciace vnímání jednotlivých částí těla a pocitů v nich, následkem čehož je pozitivní změna tělového schématu, resp. jeho kognitivní složky, změna emotivní složky je podmíněna změnou vzhledu těla ve smyslu žádané změny jeho tvaru a rozměrů. Tělo pak přestává být „pasivním“ elementem a tento pocit kompetence ovlivnění jeho vzhledu je pro vztah k němu velmi důležitý.

Z pohledu psychologie sportu je tedy tělové schéma prostředníkem vlivu pohybové aktivity na sebepojetí a sebevědomí. Tyto změny subjektivního prožívání vlastní osoby mohou významně přispět ke zvýšení ukazatele kvality života.

Ad 5. Mezi negativní jevy související s výše zmíněným vlivem pohybové aktivity na psychiku řadíme především určitý druh „závislosti“ na pohybové aktivitě. Křivohlavý (2001) ji nazývá pozitivní addikcí (u běžců, horolezců a jedinců navštěvujících fit centra). Při přerušení pohybové aktivity se u těchto jedinců vyskytují tzv. odvykací příznaky, především v psychické oblasti - pocity úzkosti, pocity viny, nepokoje a neklidu.

Termínem negativní addikce označuje neustálé zvyšování mety sportovního výkonu, jejímž rizikem jsou jednak rizika druhu činnosti, prováděné v nadměrné míře, jednak riziko zanedbávání jiných oblastí života.

Při různých patologických stavech, jako jsou např. psychogenní poruchy příjmu potravy, se pohybová aktivita různého druhu může stát součástí obsedantně-kompulsivní symptomatologie. Adams a Kirkby (1999) popisují závislost na cvičení jako primární poruchu, která může vzniknout nezávisle na psychogenní poruše příjmu potravy nebo se rozvíjet jako součást její symptomatologie. Mechanismy vzniku této poruchy jsou jednak psychologické, jednak biochemické, kdy největší význam je přikládán vlivu endogenních opioidů.

S touto problematikou velmi úzce souvisí téma zneužívání různých dopingových látek, ke kterému dochází v poslední době ve velké míře kromě vrcholových sportovců i u rekreačně sportujících. U chlapců se setkáváme s poruchou označovanou jako „bigarexie“, jakousi obdobou mentální anorexie u dívek, s chorobnou touhou po zvyšování svalové hmoty i na úkor poškození zdraví.

Ad 6. Problém štíhlosti a diet je téma, se kterým se v dnešní společnosti setkáváme téměř na každém kroku. Nedostatek pohybu, práce převážně mentálního charakteru, špatné složení stravy, to jsou nejzávažnější příčiny vysokého výskytu obezity v současné populaci. Přestože člověk tyto příčiny zná, jen těžko se s tímto problémem vypořádává, protože daleko nejproblematičtější oblastí příčin vzniku obezity jsou psychické důvody. Obezita se řadí do skupiny psychiatrických diagnóz „psychogenní poruchy příjmu stravy“ (míněno obezita bez jiných somatických příčin), stejně jako mentální anorexie a mentální bulimie. Alimentární pud, stejně tak jako pud sexuální, ztrácí u člověka svoji původní biologickou účelnost a nabývá „hédonického“ akcentu, jídlo se stává zdrojem příjemných prožitků. Jako první se touto problematikou zabýval Sigmund Freud, který nazval touhu člověka po příjemných prožitcích libidem a cesty uspokojování libida vztahoval k vývoji psychiky v raném dětství. Vztah člověka k jídlu je tedy komplikovanější záležitostí s blízkým vztahem k osobnostní struktuře a emocionálnímu životu.

Vysoká hladina stresu typická pro současný životní styl způsobuje vysoké napětí v oblasti psychické i somatické a každý z nás dle svých individuálních dispozic a zkušeností vytváří svoje „coping strategies“, individuální způsoby vyrovnání se se stresem a odreagování tohoto napětí. Nejjednodušší cestou je pro mnohé konzumace dobrého jídla. Tento způsob má svá úskalí. Touha po jídle nevzniká v této situaci na základě jeho skutečné potřeby a tudíž ani jeho konzumace nepřináší pocity sytosti a uspokojení, napětí často ještě vzrůstá, v touze po uklidnění dochází k dalšímu přejídání, následným pocitům viny, nepříjemné tělesné pocity potencují psychickou tenzi a vzniká začarovaný kruh s narušením řady regulačních mechanismů. Jednou z cest přetnutí tohoto začarovaného kruhu je pohybová aktivita, kdy opět můžeme získat nad svým tělem kontrolu a vnímat jeho reálné signály a potřeby.

Tato výše zmíněná tendence k přejídání spojená se zvýšením tělesné hmotnosti může být projevem akutního stresu a nevhodné strategie jeho zvládání s krátkodobým trváním, u některých jedinců se však setkáváme s celoživotní tendencí ke konzumaci vysokého množství stravy a fixací na tento druh „požitků“ a ti pak budou celoživotně bojovat se svou tělesnou hmotností, popř. s dalšími chorobami s ní souvisejícími. Tato osobnostní dispozice k obezitě, jakési „závislosti“ na jídle je obdobná jako u jiných druhů závislosti. Jedná se o poruchu osobnosti se zvýšenou impulsivitou, nízkou schopností sebeovládání a vysokou tendencí k závislosti.

II.Výsledky empirické studie

1. Krátkodobé psychologické benefity fitness

Cílem první části této empirické studie byla analýza vlivu cvičení ve fitness centru na aktuální psychický stav.

Na úvod specifikujme pohybovou aktivitu, která byla předmětem této studie. Jednalo se o klasickou cvičební jednotku ve fitness centru s nesoutěžními cíli, při které posilovací část obsahovala cvičení na principu “flushing systém”, svalová partie byla procvičována cviky po 3-4 sériích s 8-12 opakováními.

Problém

Hypotéza: předpokládáme změnu APS vlivem posilovacího cvičení ve fitness centru ve smyslu odreagování stresu, redukce anxiozity a depresivity.

Výzkum byl proveden na skupině 120ti probandů. Soubor byl složen z jedinců ve věku 18-35 let, kteří se již minimálně jeden rok věnovali cvičení ve fitness centru a netrpěli žádnými závažnými zdravotními problémy. Soubor tvořilo 50% mužů a 50% žen.

Z relevantních proměnných byly sledovány tyto: věk probanda, pohlaví, vzdělání (varianty základní, středoškolské, vysokoškolské), profese (varianty sedavé zaměstnání, fyzicky středně namáhavé zaměstnání, fyzicky namáhavé zaměstnání, popř. jiné) a velikost bydliště probanda (varianty velkoměsto, město nad 100 000 obyvatel, město nad 30 000 obyvatel, město do 30 000 obyvatel, vesnice).

Metody

Pro diagnostiku APS byl použit test POMS – Profile of Mood States. Autoři tohoto testu jsou Douglas McNair, Maurice Lorr a Leo F. Droppleman (1971, vydal Educational and Testing Service, U.S.A., 1981). Českou verzi zpracoval Man.

Test obsahuje šest položek: Tension – Anxiety (napětí – úzkost), Depression – Dejection (deprese – sklíčenost), Anger – Hostility (hněv, zlost – nepřátelství), Vigor – Activity (energičnost – aktivita), Fatigue – Inertia (únava – netečnost), Confusion – Bewilderment (nepořádek – zmatek).

Výsledky

Charakteristika testovaného souboru

Věková struktura vzorku: 22% dotazovaných bylo ve věku 18-21 let, 21% ve věku 22-25 let, 26% ve věku 26-29 let a 31% ve věku 31-35 let.

Struktura vzorku ve vztahu k profesi: 52% dotazovaných osob uvedlo sedavé zaměstnání, 39 % středně fyzicky namáhavé zaměstnání a 9% fyzicky namáhavé zaměstnání.

Struktura vzorku ve vztahu ke vzdělání: 7% dotazovaných uvedlo základní vzdělání, 65% středoškolské vzdělání a 28% vysokoškolské vzdělání.

Struktura vzorku ve vztahu k bydlišti: 89% dotazovaných osob uvedlo jako bydliště hlavní město, 3% město nad 100 000 obyvatel, 4% město nad 30 000 obyvatel a 4% vesnice.

Testování rozdílů v jednotlivých položkách testu POMS před a po absolvování tréninkové jednotky

Použitím párového t-testu jsme zjistili, že u položek T, D, A a V můžeme na 5% hladině významnosti zamítnout nulovou hypotézu o rovnosti průměrů (resp. přijmout alternativní hypotézu o nerovnosti daných průměrů) těchto veličin před a po absolvování tréninkové jednotky - u těchto veličin tedy došlo ke statisticky významné změně. U položek T, D a A došlo ke statisticky významnému snížení průměru dané hodnoty po absolvování tréninkové jednotky a u položky V ke statisticky významnému zvýšení dané hodnoty po absolvování tréninkové jednotky.

Tabulka 1: výsledky párového t-testu

		Párové rozdíly					T	f	Sig. (2-tailed)
		Průměr	Std. Odchylka	Střední chyba průměru	95% interval spolehlivosti				
					Dolní	horní			
Pár 1	T1 - T2	2,73	1,593	,145	2,44	3,01	18,740	19	,000
Pár 2	D1 - D2	3,41	2,335	,213	2,99	3,83	15,988	19	,000
Pár 3	A1 - A2	2,47	1,931	,176	2,12	2,82	13,991	19	,000
Pár 4	F1 - F2	,20	2,624	,240	-,27	,67	,835	19	,405
Pár 5	V1 - V2	-,62	2,388	,218	-1,05	-,19	-2,829	19	,005
Pár 6	C1 - C2	,18	1,360	,124	-,06	,43	1,477	19	,142

Tabulka 2: charakteristiky testovaných veličin

		Průměr	Std. Odchylka	Střední chyba průměru
Pár 1	T1	5,64	2,141	,195
	T2	2,92	1,476	,135
Pár 2	D1	9,88	3,530	,322
	D2	6,47	2,722	,249
Pár 3	A1	6,68	2,792	,255
	A2	4,22	1,911	,174
Pár 4	F1	7,72	2,673	,244
	F2	7,52	3,246	,296
Pár 5	V1	11,32	3,464	,316
	V2	11,93	3,463	,316
Pár 6	C1	6,93	2,477	,226
	C2	6,74	2,767	,253

Vzhledem k tomu, že u některých testovaných veličin nebylo rozdělení normální (dle výsledků Kolmogorova-Smirnovova testu), použili jsme pro ověření hypotéz také párový neparametrický Wilcoxonův test (signed rank test). U položek T, D, A a V můžeme na 5% hladině významnosti zamítnout nulovou hypotézu, že medián rozdílů párů veličin je roven nule. Tímto testem tak byly potvrzeny výsledky párového t-testu - u položek T, D a A došlo ke statisticky významnému snížení průměru dané hodnoty po absolvování tréninkové jednotky a u položky V ke statisticky významnému zvýšení dané hodnoty po absolvování tréninkové jednotky.

Tabulka 3: výsledky jednovýběrového Kolmogorovova-Smirnovova testu

		T1	T2	D1	D2	A1	A2	F1	F2	V1	V2	C1	C2
Normální parametry (a,b)	průměr	5,64	2,92	9,88	6,47	6,68	4,22	7,72	7,52	11,32	11,93	6,93	6,74
	Std. Odchylka	2,141	1,476	3,530	2,722	2,792	1,911	2,673	3,246	3,464	3,463	2,477	2,767
Největší rozdíly	Absolutní	,175	,202	,144	,122	,119	,166	,134	,114	,140	,129	,151	,106
	Kladné	,175	,202	,144	,122	,119	,166	,104	,114	,140	,095	,115	,106
	Záporné	-,105	-,142	-,081	-,082	-,073	-,104	-,134	-,053	-,081	-,129	-,151	-,081
Kolmogorovovo-Smirnovovo Z		1,919	2,218	1,580	1,333	1,300	1,817	1,466	1,251	1,531	1,410	1,656	1,158
Asymp. Sig. (2-tailed)		,001	,000	,014	,057	,068	,003	,027	,087	,018	,038	,008	,137

a Test normálního rozdělení.
b Vypočítáno z dat.

Tabulka 4: výsledky jednovýběrového Wilcoxonova testu

	T2 - T1	D2 - D1	A2 - A1	F2 - F1	V2 - V1	C2 - C1
Z	-9,167(a)	-9,174(a)	-8,725(a)	-1,088(a)	-3,045(b)	-1,607(a)
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,277	,002	,108

a Založeno na kladných pořadích.
b Založeno na záporných pořadích.

Testování rozdílů v jednotlivých položkách testu POMS před a po absolvování tréninkové jednotky – srovnání mužů a žen

Pomocí dvouvýběrového t-testu jsme zjistili, že mezi ženami a muži nejsou ohledně rozdílů měřených veličin před a po absolvování tréninkové jednotky statisticky významné rozdíly (nelze zamítnout nulovou hypotézu o rovnosti průměrů rozdílů měřených veličin u mužů a žen). Největší diference v průměru rozdílů měřených hodnot u mužů a žen jsou patrné u položky D (průměr rozdílů je vyšší u mužů než u žen) – nejde však o statisticky signifikantní rozdíly.

Diskuze

Výsledky této studie svědčí pro pozitivní vliv cvičení ve fitness centru na APS. Tato veličina je ovšem velmi těžko postižitelná a změnu mohly způsobit další faktory, např. interindividuální variabilita v citlivosti psychiky na vnější podněty, v tomto případě konkrétně na změny tělesného stavu, intraindividuální variabilita v reakci na daný typ

pohybové aktivity podmíněná vstupním somatickým a psychickým stavem jedince a osobnostními dispozicemi, vnější vlivy sociálního charakteru – vliv přítomnosti personálu či dalších osob přítomných ve fitness centru, vnější vlivy fyzikálního charakteru jako je vliv prostředí, např. barev, teploty vzduchu, hudby ve fit centru apod., očekávání změn v rámci experimentu a interindividuální rozdíly v motivaci i motivovanosti ke cvičení ve fitness centru. Je rovněž nutné vzít v úvahu, že výběr osob je omezen na ty, které mají adherenci k této aktivitě, což může rovněž určitým způsobem zkreslit výsledek sledování.

Předpokládejme však, že rozhodujícím faktorem byl vliv prováděné pohybové aktivity. Stěžejní otázkou zůstává, jaké jsou mechanismy vlivu této pohybové aktivity na APS. Vzhledem k tomu, že se jedná o silově-vytrvalostní trénink, nepředpokládáme vysokou produkci endorfínů podobně jako u aerobní aktivity. Rozhodujícím mechanismem vlivu je v tomto případě pravděpodobně snížení svalového tonu, které má bezprostřední vliv na psychickou tenzi. Předpokládáme, že tento efekt se posiluje dlouhodobou zkušeností s danou pohybovou aktivitou. Celková změna APS je ovšem výsledkem působení více faktorů, kvantifikace podílu jejich vlivu je ovšem metodologicky velmi těžko postižitelná. Otázkou zůstává rovněž délka trvání zjištěné změny.

Závěr

Změna vlivu APS je fitness centru je zřejmá. Naše výsledky potvrdily předpoklad, že se jedná především o vliv anxiolytický, antidepresivní a abreaktivní ve smyslu snížení hostility, který je z psychologického hlediska cenný v řadě ohledů, především v prevenci negativních důsledků stresu. Došlo rovněž ke změně položky V (energičnost, vitalita).

2. Motivace ve fitness

Cílem další části naší studie byla analýza primární motivace. Bylo dotazováno padesát osob nově příchozích do fitness centra.

Problém

Hypotéza: předpokládáme, že dominantním motivem u nově příchozích klientů fitness centra bude některý ze skupiny motivů tzv. “estetických”.

Výzkum byl proveden na skupině 50-ti probandů. Soubor byl složen z jedinců ve věku 18-51 let, kteří se rozhodli pro pravidelné cvičení ve fitness centru. Soubor tvořilo 50% mužů a 50% žen Na tomto místě neuvádíme detailní výsledky studie včetně podrobné chrakteristiky sledovaného souboru, možno na požádání poskytnout.

Z relevantních proměnných byly sledovány tyto: věk probanda, pohlaví, vzdělání (varianty základní, středoškolské, vysokoškolské), profese (varianty sedavé zaměstnání, fyzicky středně namáhavé zaměstnání, fyzicky namáhavé zaměstnání, popř. jiné) a tělesné charakteristiky (tělesná hmotnost, tělesná výška, BMI). Respondenti vyplnili kromě dotazníku zaměřeného na motivaci krátký dotazník zaměřený na jejich životní styl.

Metody

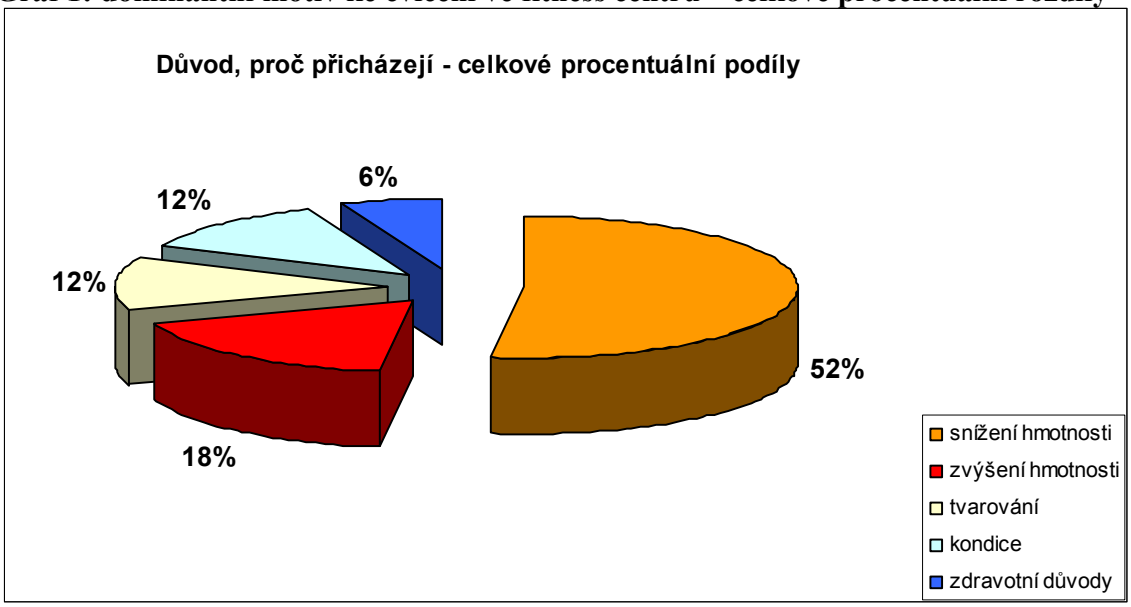
Pro účely této studie jsme sestavili krátký dotazník. Vycházeli jsme z již provedených studií zaměřených na motivaci k pohybové aktivitě, ovšem vzhledem k výše zmíněným psychologických specifikám této pohybové aktivity bylo třeba tomu přizpůsobit znění

cílených otázek. Hlavní část dotazníku obsahovala výčet motivů, kterým dotazovaní měli přiřadit jejich význam na škále 1-5 (chci snížit svou hmotnost, chci zvýšit svou hmotnost, chci změnit tvary mého těla na některých partiích, chci své tělo celkově zpevnit, chodí sem mí známí, chci zvýšit svou výkonnost, chci se lépe cítit a být fit, cvičení mě baví a mám pak lepší náladu, cítím potřebu pohybu, chci se zbavit zdravotních obtíží, chci se zbavit bolestí zad, myslím, že zde mohu potkat zajímavé lidí, chci být "in", moderní člověk by měl chodit do fitness centra). Předtím ještě byla zařazena otázka zaměřená na hlavní motiv, byly nabídnuty možnosti výběru.

Výsledky

V následující tabulce přinášíme přehled výsledků otázky zaměřené na dominantní motiv ke cvičení ve fitness centru včetně srovnání odpovědí mužů a žen.

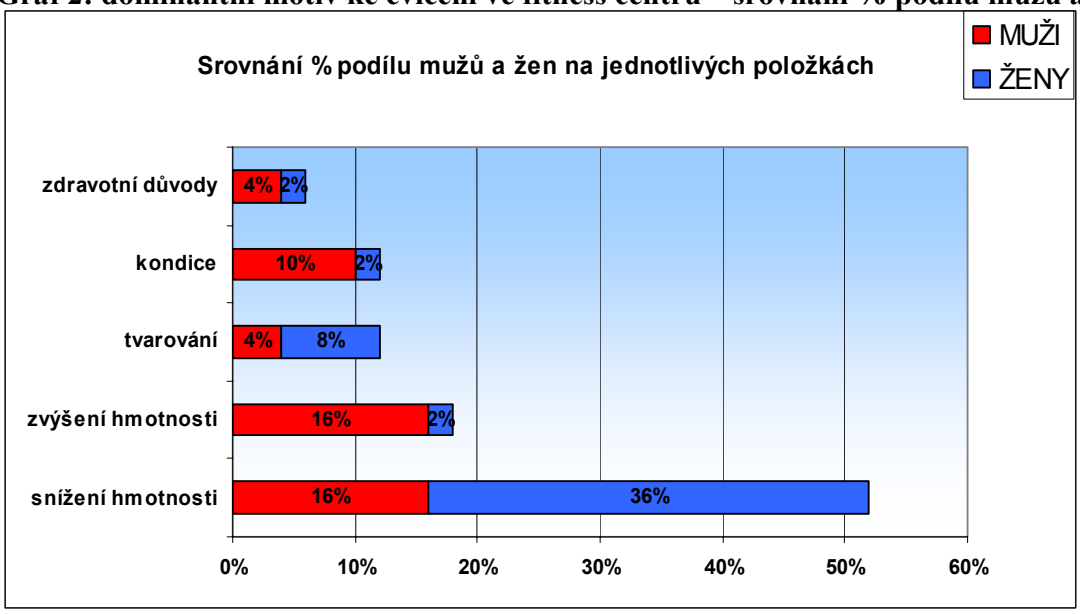
Graf 1: dominantní motiv ke cvičení ve fitness centru – celkové procentuální rozdíly



Tabulka 5: hlavní motiv ke cvičení ve fitness centru

Hlavní motiv						
	CELKOVĚ		MUŽI		ŽENY	
	četnost	Procenta	četnost	procenta	Četnost	procenta
snížení hmotnosti	26	52	8	32	18	72
zvýšení hmotnosti	9	18	8	32	1	4
tvarování	6	12	2	8	4	16
kondice	6	12	5	20	1	4
zdravotní důvody	3	6	2	8	1	4

Graf 2: dominantní motiv ke cvičení ve fitness centru – srovnání % podílu mužů a žen



Z uvedených výsledků plyne, že dominantním motivem u námi sledované skupiny bylo snížení tělesné hmotnosti, na druhém místě pak zvýšení tělesné hmotnosti, dále tvarování těla, kondice a nejméně zastoupeny byly zdravotní motivy.
Srovnáme-li odpovědi mužů a žen, pro ženy je hlavním motivem jednoznačně redukce tělesné hmotnosti, zatímco u mužů je to pro část dotazovaných zvýšení a pro část snížení tělesné hmotnosti.

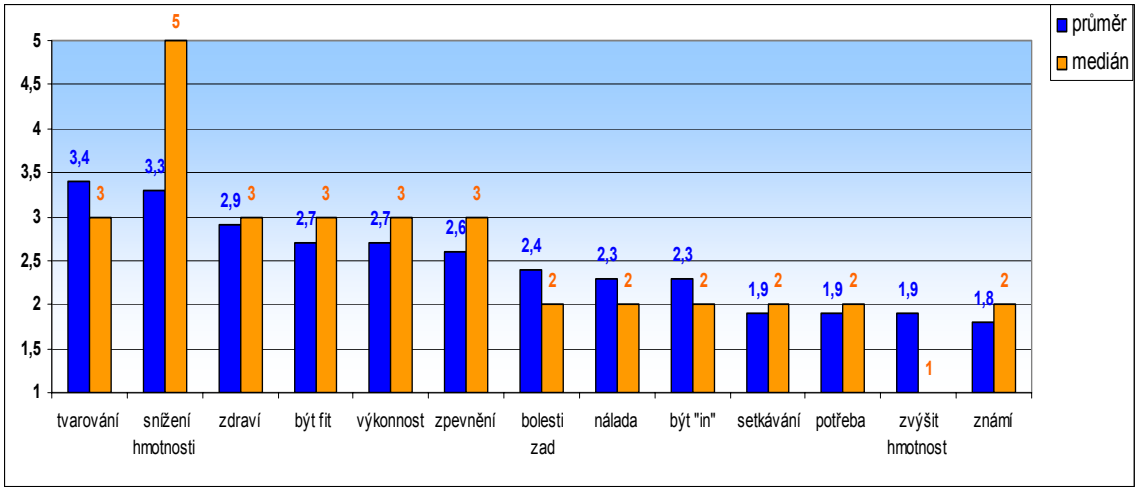
Následují výsledky části dotazníku zaměřené na hierarchii jednotlivých motivů.

Tabulka 6: hierarchie motivů – průměry a mediány jednotlivý škál

Průměry a mediány jednotlivých škál – část 1						
	tvarování	snížení hmotnosti	zdraví	být fit	výkonnost	zpevnění
průměr	3,4	3,3	2,9	2,7	2,7	2,6
medián	3	5	3	3	3	3

Průměry a mediány jednotlivých škál – část 2						
bolesti zad	nálada	být "in"	setkávání	potřeba	zvýšit hmotnost	známí
2,4	2,3	2,3	1,9	1,9	1,9	1,8
2	2	2	2	2	1	2

Graf 3: hierarchie motivů – průměry a mediány jednotlivý škál

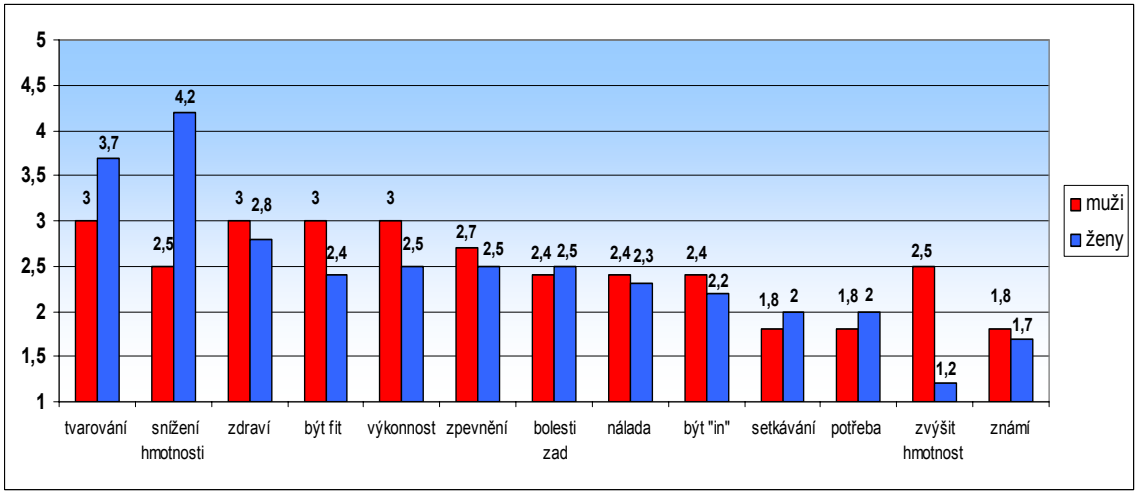


Tabulka 7: hierarchie motivů – srovnání průměrů u mužů a u žen

Srovnání průměrů v jednotlivých škálách u mužů a žen – část 1						
	tvarování	snížení hmotnosti	zdraví	být fit	výkonnost	zpevnění
Muži	3,0	2,5	3,0	3,0	3,0	2,7
Ženy	3,7	4,2	2,8	2,5	2,5	2,5

Srovnání průměrů v jednotlivých škálách u mužů a žen – část 2						
bolesti zad	nálada	být "in"	setkávání	potřeba	zvýšit hmotnost	známí
2,4	2,4	2,4	1,8	1,8	2,5	1,8
2,5	2,3	2,2	2,0	2,00	1,2	1,7

Graf 4: hierarchie motivů – srovnání průměrů v jednotlivých škálách u mužů a u žen



Z uvedených výsledků plyne, že v hierarchii motivů (dle průměrů jednotlivých škál) je na prvním místě motiv ovlivnění tvaru těla, na druhém místě snížení tělesné hmotnosti, dále pak zdravotní motivy, dobře se cítit a být "fit", zvýšit svou výkonnost, zpevnit své tělo, zbavit se bolestí zad (a další...).
Při srovnání mužů a žen je opět pro ženy dominantní motiv tvarování těla a redukce tělesné hmotnosti, zatímco pro muže jsou vyrovnaně na prvních místech motivy tvarování těla, zdravotní motivy, zvýšení výkonnosti a cítit se dobře a být "fit".

Diskuze

Uvedená studie byla provedena na poměrně malém vzorku respondentů. Podobná sledování jsou z praktického hlediska velmi náročně proveditelná především proto, že oblast fitness je silně ovlivněná komerčními vlivy, fitness centra jsou ve většině případů provozována soukromými subjekty a oslovení jejich klientů za účelem výzkumu není z jejich pohledu žádoucí. Rovněž verbální metody analyzující motivaci s sebou nesou riziko racionalizace motivace, kdy nevědomé motivy spadající především do oblasti tělesného sebepojetí lze jen velmi těžko bez použití kvalitativních a projekčních metod zjišťovat.

Závěr

Výsledky naší studie potvrdily hypotézu, že primární motivace ve fitness je spojena s motivy tzv. estetickými, tedy touhou snížit nebo zvýšit tělesnou hmotnost a tvarovat své tělo. Tato snaha je výraznější u žen, zatímco u mužů mají velkou váhu i motivy kondiční a zdravotní. Předpokládáme velký rozdíl mezi primární a sekundární motivací, tedy změnu hierarchie jednotlivých motivů vlivem zkušenosti s danou pohybovou aktivitou.

Literatura

Adams, J., Kirkby, R. (1999). Exercise Dependence as a Primary Disorder. In: Psychology of Sport and Exercise: Enhancing the Quality of Life – Proceedings of the 10th European Congress of Sport Psychology FEPSAC. Prague: FTVS UK. s. 53-55.

Fialová, L. (2001). Body image jako součást sebepojetí člověka. Praha: Karolinum.

Fox, K.R. (1997). Physical Self : From Motivation to Well-Being. USA: Human Kinetics.

Kolouch, V., Kolouchová, L. (1990). Kondiční kulturistika. Praha: Olympia.

Křivohlavý, J. (2001). Psychologie zdraví. Praha : Portál. s. 134-142.

Morgan, V.P., Roberts, J.A., Brand, F.R., Feinerman, A.D. (1970). Psychological Effects of Chronic Physical Activity. Medicine and Science in Sports, 1970, 2. s.213-217.

Raglin, J. (2001). Physical Activity and Mental Health : A Complex Relationship. In: Perspectives and Profiles – Book of Abstracts of the 6th Anunual Congress of the European College of Sport Science and 15th Congress of the German Society of Sport Science in Cologne, 24-28.7.2001. Germany, Cologne : Sport und Buch Strauss GmbH. s. 26.

Stackeová, D. Motivace ve fitness. Těl. Vých. Sport Mlád, 2007, 73, 2. str. 6-10.

Weinberg, R.S., Gould, D. (1995). Foundations of Sport and Exercise Psychology. USA : Human Kinetics. s. 366-371.

FITNESS PSYCHOLOGY – NEW TREND IN SPORT PSYCHOLOGY

This work offers conception project of new field of applied psychology – Fitness Psychology and in the second part results of research done in Czech Republic in fitness centres during the years 2005 and 2006.

Fitness is understood as a lifestyle including exercise in fitness centres (strength exercise on machines as well as aerobics and other complementary physical activities) and nutrition programs. The main aims of fitness are health, hardiness and body shaping and thanks to these specific aims it has its specific psychological problems, not the same as sport psychology. It is ofen called „Exercise Psychology“ but it is difficult to translate it exactly in Czech language.

Fitness psychology is focused on motivation in fitness and possibilities of its increasing, psychological benefits of fitness, short-termed (actual psychical state changes) as well as long-termed (body image changes) and also neggative effect of fitness (addiction, which can be caused by physiological reasons by top athlets as well as by psychological reasons by patients with anoresia nervosa or bulimia nervosa). Also dieting (and food intake generally) thanks to its hedonical context by man has many psychological aspects.

The author of this work supposes that psychological factors are much important for effectivity of fitness programs. That´s why she suggests including fitness psychology as study subject in courses for fitness instructors and in study programs for students of physical education and sports (it was already done on Faculty for Sports and Physical Education and Sports, Charles university in Prague, new study subject Fitness psychology was included in new study programs).

The second part of this article offers results of research on actual psychical state´s changes caused by fitness trainig and fitness motivation.

Actual psychical state changes:

The experimental group was created by 120 people, 50% men, 50% woman. We used POMS test for diagnostic of actual psychical state and its changes. Items T (tension – anxiety), D (depression – dejection) and A (anger – hostility) changed, it means that this kind of physical activity causes anxiety, depression and anger decreasing. We found out no differences between men and women. Our results are very important for prevention of stress diseases. We suppose, that basic mechanism of found influence is in muscle tension decreasing. That is the reason why many people with high level of trait anxiety prefer fitness training. Antidepressive effect is caused by endorphines production. We suppose more mechanisms of this influence, but it is very difficult to measure them correctly.

Fitness motivation:

The experimental group was created by 50 people, 50% men, 50% woman, who decided to exercise in fitness regularly. We used verbal questionnaire. The main motive was losing weight by woman, losing or puting on weight by men.

Key words:

Fitness, Exercise Psychology, Fitness Motivation, Body Image, Physical Self, Actual Psychical state, POMS

PROBLEMATIKA OSVOJOVANIA TEORETICKÝCH VEDOMOSTÍ A VYTVÁRANIA POZITÍVNYCH POSTOJOV K POHYBOVEJ AKTIVITE V STREDOŠKOLSKEJ TELESNEJ VÝCHOVE.

Vladimír LALČÁK
SPŠ Poprad

ABSTRAKT
Práca rieši problematiku osvojovania vedomostí v telesnej výchove v stredných školách a vytvárania pozitívnych postojov k nej. Zisťuje ako závisia vedomosti a postoje od frekvencie podnetov a zvýšenia výkonnosti. Poukazuje na potrebu intenzívnejšieho zamerania na túto problematiku pri realizácii pripravovaných zmien vo výučbe telesnej výchovy.

KĽÚČOVÉ SLOVÁ
Telesná výchova v stredných školách, teoretické vedomosti z telesnej výchovy, postoje k telesnej výchove.

TEORETICKÝ ROZBOR

Osvojovanie vedomostí je podľa platných učebných osnov telesnej výchovy pre stredné školy integrálnou súčasťou výučby predmetu. Osnovy predmetu rátajú s tromi hodinami na osvojovanie teoretických vedomostí (pri 99 hodinovej dotácii ročne), ktoré by mali byť venované predpísaným témam o zmysle, obsahu, organizácii a priebehu telovýchovného procesu, mali by žiakov vzdelávať a motivovať k celoživotným pohybovým aktivitám (Učebné osnovy, 1996). Okrem toho majú žiaci absorbovať vedomosti i počas ostatných hodín, so zameraním na tematický celok, ktorý sa práve vyučuje. Vzdelávací štandard z telesnej výchovy pre gymnáziá a stredné odborné školy (Slezák – Melicher, 2000) od žiakov požaduje vedomosti zo siedmych oblastí, totožných s obsahom učiva predpísaným osnovami, každá z oblastí ma definované podoblasti, dovedna ich je tridsaťdva. Môžeme konštatovať, že ciele, úlohy i obsah teoretickej výučby sú stanovené. Žiaľ nemožno povedať, či sú stanovené reálne, či sú primerané a ani to, či sú žiaci schopní určené požiadavky zvládnuť. Jednoducho neexistuje nástroj, ktorým by sa to dalo relevantne posúdiť a neexistujú ani žiadne výskumy, ktoré by potvrdzovali alebo vyvracali účelnosť takto stanovených požiadaviek. Výnimku potvrdzujúcu pravidlo zastupujú dve staršie práce - Leško (1996) a Leško – Melicher – Ramacsay (1999). V prvej autor zdôvodňuje potrebu a význam teoretických poznatkov v telesnej výchove stredných škôl, v druhej autori overovali nastavenie požiadaviek vzdelávacieho štandardu z teoretických vedomostí na viacerých školách. Hoci konštatujú splnenie štandardu, zároveň zdôrazňujú potrebu ďalšieho prehlbovania teoretických vedomostí.

Ani skúmanie postojov žiakov k telesnej výchove nepatrí, ako vyplýva z frekvencie výskytu prác s touto tematikou, do centra pozornosti športových vied. Kým v statiach zaoberajúcich sa budúcnosťou a skvalitnením telesnej výchovy sa neustále zdôrazňuje potreba budovať pozitívne postoje k pohybovým aktivitám a zvyšovať motiváciu do ich vykonávania, reálne nemáme poznatky o tom aký je dnešný stav. Ak sa aj v odbornej literatúre vyskytnú práce skúmajúce túto tematiku, používajú pri skúmaní len dotazníkovú metódu, ktorou nezisťujú postoje, ale iba názory. Jedine Sivák (1992, s.

75 – 89) sa vo svojej práci snažil zistiť postoje žiakov 1. ročníka prostredníctvom zisťovania a komparácie údajov z dotazníka, vedomostného testu a času aktívneho vykonávania pohybovej aktivity.

Ak sa však má telesná výchova prejaviť ako formujúci predmet zanechávajúci pevnú stopu v spôsobe života absolventov škôl vyúsťujúcu do pravidelného vykonávania hodnotných (vo fyziologickom i zdravotnom zmysle) pohybových aktivít, musí prostredníctvom pozitívnej motivácie komplexne vytvárať postoje žiakov k praktizovaniu športov a pohybových aktivít pôsobením na všetky tri zložky cieľového postoja - kognitívnu, behaviorálnu i emocionálnu (Kollárik – Solárová, 2004). Potrebu pozitívnych postojov v telesnej výchove potvrdzujú Sigmund et al. (2005), dokazovaním vplyvu pozitívneho vzťahu k pohybovej aktivite v mladosti na jej vykonávanie v následných životných obdobiach. Podľa poznatkov Trégera (2001) závisí od vzťahu k pohybovej aktivite i nasadenie, merané energetickým výdajom, pri jej vykonávaní na hodinách. Uvedené poznatky dokazujú, že pozitívne ovplyvňovanie činnosti žiaka prostredníctvom okruhu:- úspech – uspokojenie – sebadôvera - motivácia – úspech ... (Petty, 2004) platí aj v našom predmete.

Základným problémom v oblasti skúmania teoretickej výučby v telesnej výchove i v skúmaní postojov k nej je zjavne absencia plošného výskumu, ktorý by zistil ako je na tom stredoškolská mládež s vedomosťami o problematike pohybových aktivít i faktickým pohybom vo voľnom čase. Či a ako ho realizuje, aké sú hnacie sily, ktoré ju aktivizujú (prípadne deaktivizujú), čo od telesnej výchovy očakáva a čo jej na nej vadí. Zistenie Chromíka (2006) o tom, že až 48% chlapcov a 37,5% dievčat pokladá za optimálnu hodinu, na ktorej môže vykonávať cvičenia podľa vlastného záujmu, bez hlbších zásahov učiteľa je príkladom, v akom kontraste môžu byť požiadavky na telesnú výchovu odborníkov a žiakov.

V našej práci sme sa pokúsili zistiť či pri štandardnej výučbe telesnej výchovy stačí na zvýšenie úrovne vedomostí z istej súčasti telesnej výchovy (konkrétne posilňovania) a na ovplyvnenie postojov k tejto pohybovej aktivite zvýšenie frekvencie kontaktov s ňou. Predmetom našej práce bolo teda zistiť ako sa uvedené rozdiely v objeme a frekvencii podnetov, spolu so zmenami výkonnosti prejavia vo vedomostiach a postojoch probandov.

CIEĽ PRÁCE

Zistiť či sa vyššia frekvencia kontaktov s posilňovaním a z nej vyplývajúce zlepšenie vo vybraných silových parametroch prenesie do zvýšenej úrovne vedomostí žiakov o posilňovaní a zistiť či uvedené faktory pozitívne ovplyvnia postoje žiakov k tejto pohybovej aktivite.

HYPOTÉZA

Predpokladáme, že prehĺbenie a rozšírenie kontaktov s posilňovaním a namerané pozitívne zmeny v úrovni silových schopností prispejú k pozitívnejšiemu vnímaniu posilňovania u členov experimentálnej skupiny oproti členom kontrolnej skupiny a rovnako predpokladáme, že častejší kontakt žiakov s problematikou rozvoja silových schopností prinesie vyššiu úroveň vedomostí z oblasti stavby a funkcie svalovej sústavy, metodiky posilňovacieho tréningu a výživy u členov experimentálnej skupiny.

METODIKA

Pre dosiahnutie cieľa práce sme použili dvojskupinový pedagogický experiment, v ktorom 18 členov experimentálnej skupiny absolvovalo 58 posilňovacích blokov v celkovom rozsahu 703 minút, vo frekvencii 1 až 3 krát týždenne počas 9 mesiacov. Osemnásti príslušníci kontrolnej skupiny absolvovali 16 podnetov v rozsahu 159 minút, max. 1 krát týždenne za rovnaké obdobie. Medzi skupinami nebol štatisticky významný rozdiel vo veku, výške ani hmotnosti a s výnimkou uvedeného experimentálneho činiteľa absolvovali totožnú výučbu telesnej výchovy vrátane jednej dvadsať minútovej a troch desať minútových prednášok s problematikou posilňovania. (Hlbšie, upresňujúce poznatky sme sprostredkovávali počas rozhovorov s jednotlivými žiakmi, pri vysvetľovaní techniky a účinnosti nových cvičení, pri hodnotení jednotlivých hodín a pod.) Posttesty silových schopností preukázali štatistický významný rozdiel v priemerných výkonoch členov experimentálnej skupiny oproti výkonom členov kontrolnej skupiny.

Na zistenie úrovne vedomostí sme vytvorili a použili 16 položkový test, ktorý obsahoval fakty sprostredkované žiakom výkladom, ukážkami i praktickým cvičením počas trvania experimentu a ktorého obsah vychádzal z požiadaviek štandardov . Porovnali sme úspešnosť členov oboch skupín v uvedenom teste.

Pre zisťovanie vzťahu k rozvoju silových schopností sme použili dotazník Majerského (2002) – Dotazník športových záujmov, v ktorom sme vyhodnocovali odpoveď na otázku I. Žiaci si v nej spomedzi ponúknutých športov a pohybových aktivít vyberali päť najobľúbenejších, pričom číslicami od jedna do päť označovali poradie obľúbenosti. Pre zisťovanie záujmu o rozvoj silových schopností v konatívnej (behaviorálnej) rovine sme využili metódu chronometráže, ktorou sme zisťovali čistý čas cvičenia príslušníkov jednej a druhej skupiny počas „voľného“ cvičenia (žiaci mali k dispozícii všetky posilňovacie zariadenia a určený čas, počas ktorého mohli precvičovať ľubovoľné svalové skupiny, ľubovoľnými metódami bez usmerňovania a zasahovania učiteľa). Vychádzali sme z predpokladu, že žiaci s vyšším záujmom o posilňovanie budú efektívnejšie využívať vymedzený čas ako žiaci, ktorých rozvoj silových schopností motivuje menej.

Metódy spracovania a vyhodnocovania údajov

Porovnali sme postavenia posilňovania v hierarchii športových disciplín v dotazníku s aktívne využitým časom počas individuálneho „voľného“ cvičenia a s bodovým vyjadrením úspešnosti v teste vedomostí koeficientom korelácie podľa Pearson – Bravaisa. Výsledky vo vedomostnom teste sme vyhodnotili pomocou porovnania bodovej úspešnosti v teste nepárovým T – testom.. Na matematické spracovanie sme použili výpočtový program Microsoft Excel, metodiku výpočtov sme vypracovali podľa Reisenauera (1970). Logické operácie : analýza, syntéza, porovnávanie

VÝSLEDKY

Pre zistenie úrovne vedomostí z oblasti rozvoja silových schopností sme vyhodnotili bodovú úspešnosť v teste, maximálny počet bodov, ktoré mohli probandi získať bol 27. Bodová hodnota jednotlivých odpovedí bola uvedená priamo vo formulári vedomostného testu. Dosiahnuté výsledky sú uvedené v tabuľke 1:

Tab. 1 Výsledky dosiahnuté vo vedomostnom teste

Vedomostný test (dosiahnuté body)		Vedomostný test (dosiahnuté body)	
Experimentálna skupina		**Kontrolná** skupina	
Priemer	14,61	Priemer	12,78
Smer. odchýlka	3,00	Smer. odchýlka	3,69

Napriek tomu, že experimentálna skupina dosiahla v teste lepšie výsledky, dosiahnutý rozdiel nebol štatisticky významný. Konštatujeme, že častejší a intenzívnejší kontakt so špecifickou problematikou rozvoja silových schopností sám o sebe nestačil na významne rozšírenie a prehĺbenie poznatkov z oblasti. Očakávaný sekundárny efekt zvýšeného počtu kontaktov s rozvojom silových schopností v praktickej i teoretickej rovine (pri využívaní štandardných vyučovacích foriem a metód) sa v teoretických vedomostiach probandov výraznejšie neprejavil. Podľa nášho názoru je príčina najmä v absencii dôslednejšieho preverovania úrovne vedomostí a ich systematického utvrdzovania, ktoré sme pre zachovanie prirodzenosti experimentu nezaradzovali v inom rozsahu a forme ako je v telesnej výchove obvyklé.

Úspešnosť v teste (ako prejav kognitívnej zložky postoja) sme dali do súvisu s deklaratívne prejaveným záujmom o kondičnú kulturistiku v dotazníku (prejav emocionálnej zložky postoja), ďalej s aktivitou počas voľného posilňovania, čistým časom cvičenia v sekundách (ako prejavu behaviorálnej zložky postoja) a nakoniec i s dosiahnutým priemerným prospechom na konci tretieho ročníka. Údaje, z ktorých sme vypočítavali korelačné vzťahy sú uvedené v tabuľke 2 . (Pre možnosť štatistického spracovania sme poradie obľúbenosti ohodnotili bodmi 1. miesto 5 bodov, 2. miesto 4 body,.....5. miesto 1 bod, neuviedli 0 bodov.)

Tab. 2 Faktory potencionálne ovplyvňujúce úspešnosť v teste vedomostí

Faktory	Poradie obľúbenosti kond. kulturistiky(body)	Využitie času počas hodiny (v s)	Celkový prospech 2.polrok/3.roč
kontrolná			
priemer	1,33	340,06	2,35
smer. odchýlka	1,45	60,03	0,69
experimentálna			
priemer	1,72	408	2,22
smer. odchylka	1,66	57,4	0,60

V kontrolnej skupine uviedlo 11 žiakov kondičnú kulturistiku medzi piatimi najobľúbenejšími pohybovými aktivitami, v experimentálnej to bolo 13 žiakov, rozdiel v preferenciách medzi obomi skupinami nebol štatisticky významný. Rozdiel v kvantite kontaktov s posilňovaním sa teda v preferenciách výraznejšie neprejavil.

Porovnanie efektivity využívania cvičebného času ukázalo, že príslušníci experimentálnej skupiny pracovali počas tzv. voľného posilňovania intenzívnejšie ako príslušníci kontrolnej skupiny, v priemere na jedného žiaka cvičili jej členovia o 54 sekúnd viac ako probandi z kontrolnej skupiny. Pri celkovej časovej dotácii 600 sekúnd je priemerné percentuálne vyjadrenie využívania času v experimentálnej skupiny 68%,

v kontrolnej 56,6%. Ani viac ako 11%-ný rozdiel však nestačil na dosiahnutie hladiny štatistickej významnosti.

Prejavený záujem v dotazníku i čistý čas cvičenia počas voľného posilňovania, sme dali do súvisu s dosiahnutým bodovým skóre vo vedomostnom teste aby sme zistili, či existuje závislosť medzi výsledkami v uvedených testoch, ktoré nám podľa nášho názoru, pokrývajú tri zložky postoja. V experimentálnej skupine hodnoty korelačného koeficientu ani v jednom prípade neprekročili hodnotu 0, 20 na základe čoho konštatujeme, že v tejto skupine sa neprejavili žiadne korelácie medzi meranými faktormi. V kontrolnej skupine sme zistili nízku závislosť medzi deklarovanou obľúbenosťou (ako ukazovateľ emocionálnej zložky postoja) a čistým časom cvičenia (ako ukazovateľom behaviorálnej zložky postoja) – koeficient korelácie bol v tomto vzťahu 0,33. Hranicu 0, 40, ktorá ukazuje na existujúcu závislosť prekročil koeficient korelácie v kontrolnej skupine veľmi tesne pri vzťahu bodované skóre v teste vedomostí (ako prejav kognitívnej zložky postoja) s čistým časom cvičenia. Hodnota koeficientu v tomto prípade bola 0, 43. Nezistili sme ani závislosť medzi celkovým prospechom a výsledkami v teste.

Na základe uvedených výsledkov zamietame našu hypotézu, nepodarilo sa nám dokázať, že častejší kontakt s posilňovaním v rôznych formách vyvolal pozitívnejší postoj k pohybovej aktivite takéhoto typu a rovnako sa častejší kontakt neprejavil ani v zvýšenej úrovní vedomostí z problematiky posilňovania.

ZÁVER

Výsledky našej práce ukázali, že ani vedomosti ani postoje nesledovali rovnobežne rast výkonnosti probandov a nijako ich neovplyvnila frekvencia kontaktov s pohybovou aktivitou. Akceptácia tohto záveru naznačuje, že v telesnej výchove sa bude potrebné oveľa koncentrovanejšie zamerať na obe oblasti. Bude potrebné experimentálne overiť účinnosť výučby teoretických vedomostí v špecifických podmienkach Tv a podľa nášho názoru i prehodnotiť rozsah a obsah povinných tém. Upevňovaniu a osvojovaniu vedomostí by výrazne pomohla učebnica či už v printovej alebo elektronickej forme.
Problematika postojov v telesnej výchove pre svoj význam vyžaduje podstatne hlbšie, širšie i kompetentnejšie skúmanie ako umožňovali možnosti nášho experimentu, vytváranie pozitívnych postojov k pohybovým aktivitám bude v nových podmienkach určite priorita, ktorej musí športová edukológia venovať adekvátnu pozornosť nielen v diskurznej rovine.

LITERATÚRA

CHROMÍK, M. 2006. Edukačné stimuly učiteľa na zvyšovanie kvality života mládeže. Výskumy v školskej telesnej výchove. Vedecký zborník. Bratislava: FTVŠ UK, 2006, s. 104 – 108. IBSN 80 – 89197 – 61 - 2

KOLLÁRIK, T. – SOLÁROVÁ, E. 2004. Metódy sociálnopsychologickej praxe. Bratislava: Ikar, 2OO4. ISBN 80 – 551 – 0765 – 3

LEŠKO, M. 1996. K výberu obsahu teoretického vzdelávania v inovovanom projekte telesnej výchovy na stredných školách. In: Inovácia projektov telesnej výchovy v základných a stredných školách Slovenskej republiky. Bratislava: FTVŠ UK, SVSTVŠ a ŠPÚ 1996, s. 65 – 66. ISBN 80-967456-8-9.

LEŠKO, M. – MELICHER, A. – RAMACSAY, L. 1999. Vzdelávací štandard z teoretických vedomostí z telesnej výchovy pre stredné školy. In : Telesná výchova šport. Ročník IX, č. 2/1999, s. 8 – 9

MAJERSKÝ, O. 2002. Športové záujmy žiakov základných a stredných škôl v západoslovenskom regióne. In: Acta facultatatis educations physicae uneversitatis comeniane . XLIII. UK, 2002, s. 86 – 98, s. 100 – 101

MAJERSKÝ, O. 2005. Podiel školskej telesnej výchovy na celkovom profile rozvoja osobnosti žiaka. In : Telesná výchova šport. Ročník XV č. 1/2005, s. 58,59

PETTY, G. 2004. Moderní vyučování. Praha: Portál, 2004. ISBN 80 – 7178 – 978 – X

REISENAUER, R. 1970. Metody matematické statistiky. Praha: Nakladatelství technické literatury. 1970

SIGMUND, E. et al. 2005. Vliv progresivních vyučovacích jednotek tělesné výchovy na pohybovou aktivitu a spokojenost děvčat a chlapcú s nižší a vyšší sportovní výkonností. In : Telesná výchova šport. Ročník XV, č. 1/2005, s. 15 – 20

SIGMUND, E. - MIKLÁNKOVÁ, L. – FROMEL, K. 2006. Srovnání pohybové aktivity a zdravotních ukazatelú detí z mateřských škol a adolescentú. In : Telesná výchova šport. Ročník XVI , č. 3/2006, s. 5 – 9

SIVÁK, J. 1992. Postoj žiakov k telesnej výchove a možnosti jeho formovania. In : zborník prác z konferencie učiteľov telesnej výchovy. Prešov : MC, 1992. ISBN 80 – 85410 – 38 – 9. s. 75 – 89

SLEZÁK, J. – MELICHER, A. 2000. Vzdelávací štandard z telesnej výchovy pre gymnáziá a stredné odborné školy. Bratislava: ŠPÚ, 2000.

Učebné osnovy z telesnej výchovy pre stredné školy. 1996. Bratislava : MŠ SR, 1996.

TRÉGER, B. 2001. Energetický výdaj na hodinách telesnej výchovy. In: Telesná výchova šport. Ročník XI, č. 3 /2001, s. 19 – 22

SOMATICKÁ CHARAKTERISTIKA A VYTRVALOSTNÉ SCHOPNOSTI 9 A 10 ROČNÝCH ŽIAKOV

Štefan ADAMČÁK
Katedra telesnej výchovy, PF UMB, Banská Bystrica

Obdobie medzi 7 až 11 rokom u detí môžeme charakterizovať ako obdobie zvýšenej motorickej učenlivosti. Táto skutočnosť súvisí s prírastkami telesnej výšky a hmotnosti, pričom intersexuálne rozdiely sú minimálne (v telesnej výške a hmotnosti). V tomto období u detí sledujeme vysoký nárast výkonnosti (Belej /2001/ hovorí o takzvaných senzitívnych obdobiach) vo viacerých pohybových schopnostiach – aeróbnu vytrvalosť nevynímajúc. (Měkota 1990).

Aeróbna vytrvalosť je kľúčovým činiteľom pri celej rade športových odvetví a limitujúcim faktorom pri podávaní kvalitného výkonu. Úroveň aeróbnej vytrvalosti je viac či menej rozhodujúcim faktorom v celistvej príprave každého športovca. Medzi hlavné zložky aeróbnej vytrvalosti patrí aeróbny výkon a aeróbna kapacita. Sú to totiž ukazovatele maximálnej spotreby kyslíka a hlavné parametre pre zistenie aktuálneho stavu vytrvalosti.

Ak berieme do úvahy skutočnosť, že k viacerým pedagogickým povinnostiam učiteľa na základnej škole patrí aj hodnotenie, tak hodnotenie aeróbnych vytrvalostných schopností sa v tomto období javí ako kľúčové.

Z hľadiska vyučovacieho procesu je podstatné, že vplyvom rôznorodých aeróbnych aktivít by mal učiteľ telesnej výchovy prispieť k zlepšeniu zdravotného stavu detí, predovšetkým optimálnym zaťažovaním dýchacieho, srdcovo-cievneho a pohybového systému. Aby to však mohol dosiahnuť, musí poznať počiatočnú úroveň aeróbnych schopností detí a až následne potom vybrať adekvátne prostriedky ich rozvoja.

Charakteristika výskumného súboru

Skúmaný súbor tvorili žiaci 1.stupňa na základnej škole Eugena Ruffinyho v Dobšinej (140 žiakov - 70 dievčat 39 z 3. ročníka a 31 zo 4. ročníka a 70 chlapcov - 32 z 3. ročníka a 38 zo 4. ročníka), žiaci základnej školy Ďumbierska a Sitnianska v Banskej Bystrici (126 žiakov - 41 chlapcov z 3. ročníka a 25 zo 4. ročníka a 60 dievčat z 3. ročníka 32 a zo 4. ročníka 28) a žiaci ZŠ Budatín v Žiline (3 ročník - 18 chlapcov a 7 dievčat; 4 ročník 15 dievčat a 22 chlapcov). Do testovania boli zaradení žiaci, ktorí mali súhlas lekára zúčastňovať sa na hodinách povinnej telesnej výchovy bez úľav a v čase merania nemali zdravotné problémy.

Charakteristika podmienok výskumu

Testovanie žiakov prebiehalo v školskom roku 2006/2007 v mesiacoch september až október. Meranie sa uskutočnilo na vyučovacích hodinách telesnej výchovy, za asistencie a pomoci vyučujúcich. Testovanie sme realizovali v telocvični s príslušným náradím a náčiním tak, ako to stanovujú podmienky merania uvádzané Moravcom a kol. (2002) podľa metodiky testovanej batérie EUROFIT.

Metódy získavania faktografického materiálu

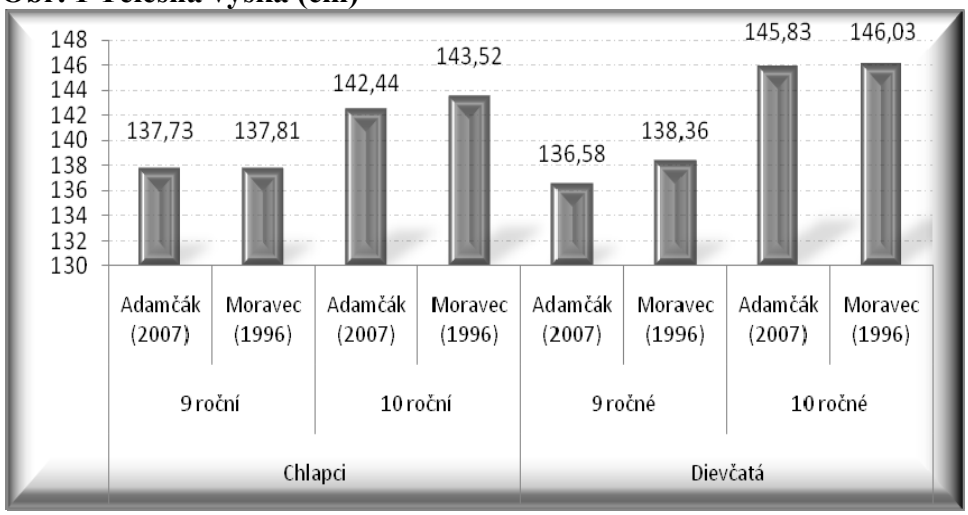
Nami zistené vytrvalostné schopnosti žiakov, v obrázkoch označované ako Adamčák (2007) sme porovnávali s úrovňou telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti populácie žiakov na Slovensku podľa Moravca a kol. (1996), pričom na hodnotenie úrovne vytrvalostných schopností sme použili vytrvalostný článkový beh z testovej batérie EUROFIT.

Výsledky prieskumu

Pohybová výkonnosť je diferencovane určovaná výškou tela a hmotnosťou, ktoré predisponujú ďalšie dĺžkové, šírkové rozmery a proporcionalitu tela. Výsledky a porovnanie nami nameraných somatických ukazovateľov sme interpretovali v jednotlivých kategóriách vzhľadom na pohlavie a vek.

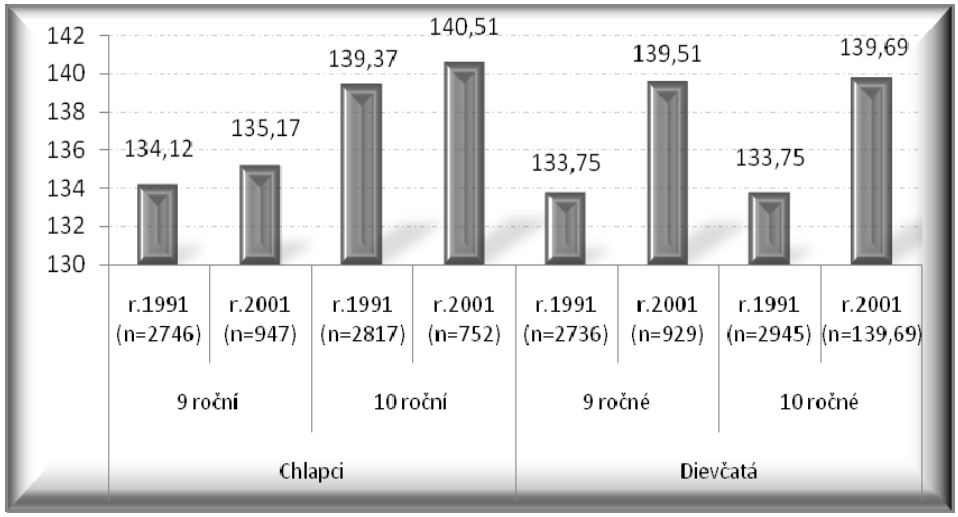
Telesná výška našich respondentov (Adamčák, 2007) - 9 a 10 ročných chlapcov a dievčat (obr.1) bola vo všetkých prípadoch nižšia ako telesná výška populácie, ktorú meral Moravec a kol. 1996.

Obr. 1 Telesná výška (cm)



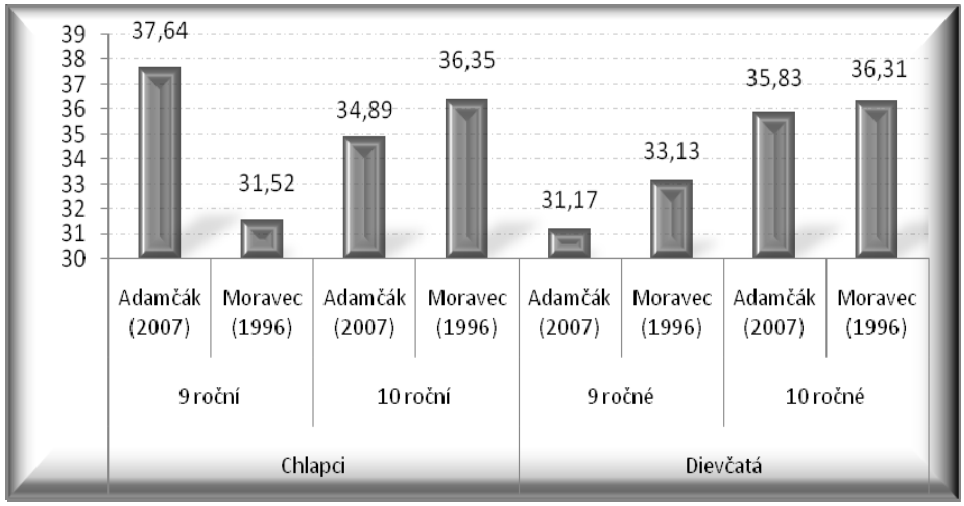
Najväčšie rozdiely sme zistili u deväťročných dievčat – 1,78 cm – tento rozdiel bol významný aj na hladine štatistickej významnosti $p < 0,01$ (tab.1). V porovnaní so súborom Ševčíkovej a kol. (2004), sme však zaznamenali výrazne vyššie hodnoty telesnej výšky u našich súborov. Rozdiely boli štatisticky významné na hladine $p < 0,01$.

Obr. 2 Telesná výška 9 a 10 ročných detí SR v rokoch 1991 a 2001(cm) podľa prieskumu Ševčíkovej a kol. (2004)



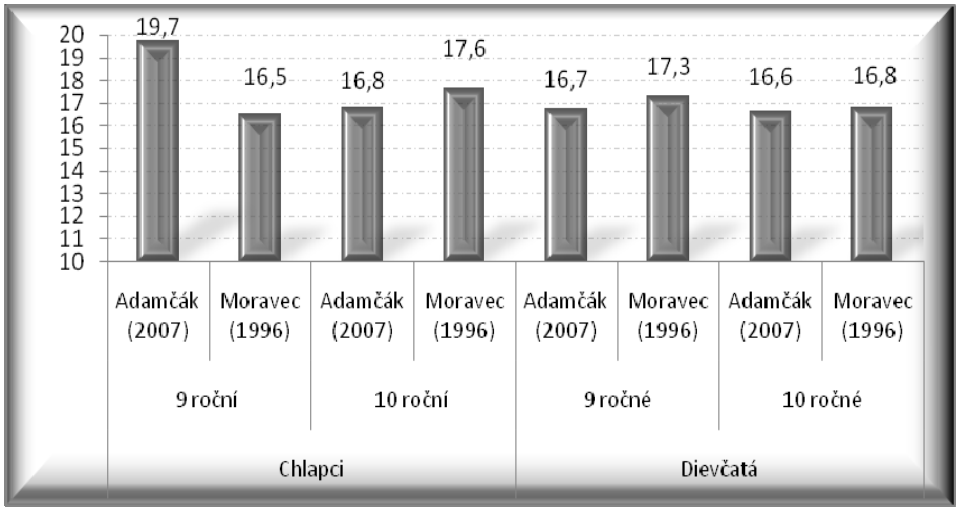
Z aspektu telesnej hmotnosti sme u súboru 9 ročných chlapcov zistili výrazne vyššiu telesnú hmotnosť (o 6,12 kg) porovnaní so súborom Moravca a kol. (1996). V zostávajúcich sledovaných súboroch – 10 roční chlapci, 9 a 10 ročné dievčatá sme zistili nižšiu telesnú hmotnosť. Štatistickú významnosť rozdielov z aspektu telesnej hmotnosti uvádzame v tabuľke 3.

Obr. 3 Telesná hmotnosť (kg)



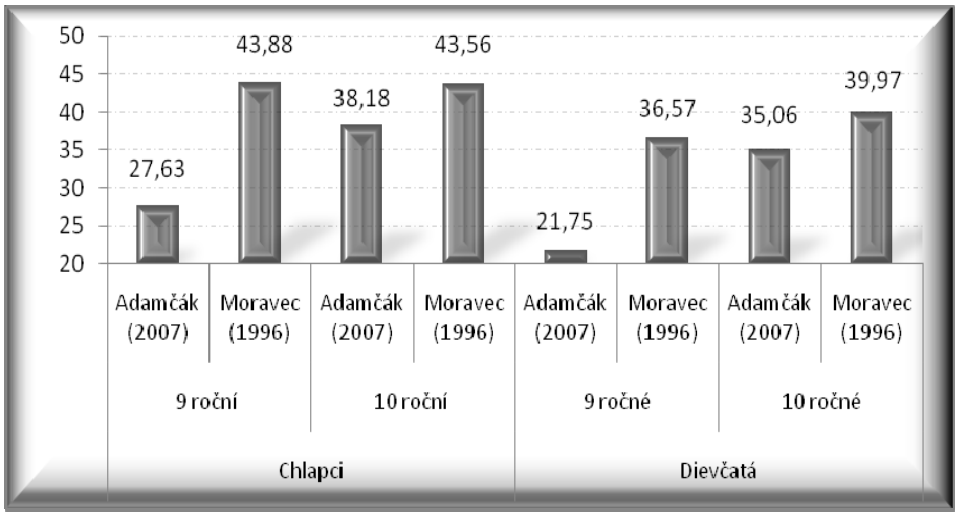
Výpočet telesného indexu hmotnosti - BMI rozšíril počet somatometrických premenných. Skutočnosť, že nami sledovaný súbor 9 ročných chlapcov dosahoval nižšiu telesnú výšku a zároveň vyššie hodnoty telesnej hmotnosti sa preukázali aj pri zisťovaní BMI. Uvedený súbor chlapcov ako jediný dosahoval index 19,7 (obr.4). V zostávajúcich súboroch sme zaznamenali pomerne vyrovnané hodnoty BMI, ktoré boli blízke hodnotám populácii, ktorú hodnotil Moravec a kol. (1996) a Ševčíková a kol. (2004), čo považujeme za uspokojivé zistenie.

Obr. 4 BMI



V teste vytrvalostný člnkový beh sme zaznamenali vo všetkých nami sledovaných súboroch (9 a 10 roční chlapci a dievčatá) nepriaznivú skutočnosť – nižšiu pohybovú výkonnosť (obr.5). Najviac zaostávala skupina 9 ročných chlapcov a dievčat. Rozdiely v pohybovej výkonnosti v porovnaní s populáciou Moravca a kol. (1996) boli vo všetkých prípadoch štatisticky významné na hladine $p < 0,01$.

Obr.5 Vytrvalostný člnkový beh



Pri nepriamom stanovení hodnoty maximálnej spotreby kyslíka (Moravec a kol. 1996) sme zistili u našich respondentov hodnoty do 28 $ml.kg^{-1}.min^{-1}$.

Tab. 1 Štatistické vyhodnotenie somatických a motorických ukazovateľov

	Chlapci						Dievčatá					
	9 roční			10 roční			9 ročné			10 ročné		
	TV	TH	VB	TV	TH	VB	TV	TH	VB	TV	TH	VB
Moravec a kol. (1996)	--	**	**	*	**	**	**	**	**	--	--	**

Legenda: **TV=** Telesná výška, **TH=** Telesná hmotnosť, **VB=** Vytrvalostný člnkový beh
** = štatistická významnosť - hladina p < 0,01; *= štatistická významnosť - hladina p < 0,05

Záver

V našom prieskume sme zistili, že telesná výška bola vo všetkých našich súboroch nižšia ako súbor Moravca a kol. (1996), no v porovnaní so súborom Ševčíkovej a kol.(2004) sme zistili výrazne vyššie hodnoty telesnej výšky. Táto skutočnosť poukazuje na akceleráciu a sekundárny trend – zvyšovanie telesnej výšky a telesnej hmotnosti súčasnej populácie detí.

Získané výsledky ďalej poukazujú na znižujúcu sa úroveň vytrvalostných schopností žiakov mladšieho školského veku, čo koreluje aj so zisteniami Čillíka-Ištvána-Roškovej- Ivaničovej, (2001) Novotnej a Kršku (2003), Bartíka a kol. (2004). Považujeme to za závažnú skutočnosť a výzvu pre rodičov a učiteľov na 1. stupni ZŠ. Je nevyhnutné zmeniť pasívny spôsob života detí, zvýšiť záujem žiakov o pohybové aktivity (Miklánková, 2003; Michal, 2003; Kroupová, 2005) a tým zároveň zvýšiť aj ich telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť. Pri samotnom testovaní sa tiež ukázalo, že samotné testy sú pre deti mladšieho školského veku zaujímavé, pri ich realizácii prevládala súťaživá atmosféra a vhodne žiakov motivujú vykonávať pohybové aktivity.

Literatúra

BARTÍK, P. - HRČKA, J. - ADAMČÁK, Š. - ROZIM, R. - KOLLÁR, R.: Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť žiakov na 1. stupni základných škôl v stredoslovenskom regióne. In: Tel. Vých. Šport, 14, 2004, č.1, s. 9-13. ISSN 1335-2245

ČILLÍK, I.- IŠTVÁN, R. - ROŠKOVÁ, M.- IVANIČOVÁ, I.: Monitorovanie úrovne aeróbnej vytrvalosti školskej populácie vo veku 11-15 rokov. In: Antropomotorika 2001. Banská Bystrica: SVS KTVŠ; RVS KTVŠ; KTVŠ , 2001.

HAVLÍČKOVÁ, L. a kol.: Fyziologie tělesné zátěže I. Praha: UK, 2004.

KASA, J.: Športová antropomotorika. Bratislava: SVŠTVŠ, 2002, 209s.

KOMADEL, L. a kol.: Telovýchovnolekárske vademekum. Bratislava, Slov. Spol. telov. lekárstva, 1997, 156 s.

KROUPOVÁ, S.: Športové záujmy žiakov 3. ročníka ZŠ a ich zapojenosť do športových aktivít. In: Zborník príspevkov z medzinárodnej konferencie „ História, súčasnosť a perspektívy učitelského vzdelávania“ 2. diel. Banská Bystrica: PF UMB, 2005. ISBN 80-8083-107-6

LEŠKO, M.: Terminologický rámec poznania svalovej činnosti človeka v športe. In: Zborník „Sport a kvalita života 2006“. Brno: MU, 2006. CD Rom.

MICHAL, J.: Pohybová aktivita v dennom režime žiakov základných škôl. In: Súčasný stav a perspektívne tendencie v telovýchovnom procese a vo voľnom čase žiakov na základných školách. Banská Bystrica: PF UMB, 2003. s. 68-73. ISBN80-8055-850-7.
MIKLÁNKOVÁ, L.: Pohybové aktivity jako forma prevence drogové závislosti. Mezinárodní konference „Sportovně pohybové aktivity ve vztahu ke kvalitě života“ 12.-14.listopadu 2003. Brno: FspS,2003,s.47-48. ISBN 80-210-3261-8
MORAVEC, R. – KAMPMILLER, T. – SEDLÁČEK, J. a kol.: Eurofit. Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku. Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport. Bratislava, 1996.
NOVOTNÁ, N. - KRŠKA, P. : Úroveň telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti žiakov štvrtých ročníkov základných škôl z miest a vidieka stredoslovenského regiónu. In: Grantová úloha MŠ SR VEGA č. 1/8060/01. Športové záujmy žiakov a učiteľov 1. stupňa základných škôl a ich somatická a funkčná charakteristika. Banská Bystrica : PdF UMB, 2003, s. 66 - 74. ISBN 80-8055-849-3
ŠEVČÍKOVÁ, Ľ-NOVÁKOVÁ, J.-HAMADE,J.-TATARA, M.: Rast a vývojové trendy detí a mládeže za posledných 10 rokov. In: Zborník „ Životné podmienky a zdravie“. Bratislava: Ústav verejného zdravotníctva, s.192-205.
TUREK, M.: Telesný vývin a pohybová výkonnosť detí mladšieho školského veku. Prešov: Pedagogická fakulta PU, 1999. 111 s. ISBN 80-88885-61-2

PROFIL HRÁČSKYCH FUNKCIÍ V BASKETBALE

Peter MAČURA

Katedra hier, Fakulta telesnej výchovy a športu, Univerzita Komenského, Bratislava, Slovenská republika

Abstrakt

Basketbaloví hráči sa v súčasnosti delia podľa úloh v obrane a v útoku do skupín, ktoré nazývame hráčske funkcie. Teória hráčskych funkcií sa neustále rozpracúva. Cieľom bolo po analýze vybraných dostupných zdrojov poznatkov navrhnúť hlavné oblasti predpokladov basketbalových hráčov podľa hráčskych funkcií. Pomocou zvoleného terminologického systému sme vykonali obsahovú analýzu 30 prác výskumného a nevýskumného charakteru o hráčskych funkciách v basketbale. Zistili sme, že profil hráča určitej hráčskej funkcie má byť určený technickými, taktickými, kondičnými a psychologickými/osobnostnými predpokladmi pri splnení základných antropometrických mier telesnej výšky, stavby a hmotnosti. Odporučili sme ďalšie prehĺbenejšie analýzy činností a predpokladov podľa hráčskych funkcií.

Kľúčové slová: basketbal, hráčske funkcie, obsahová analýza

ÚVOD

Basketbaloví hráči sa v súčasnosti delia podľa úloh v obrane a v útoku do skupín, ktoré nazývame hráčske funkcie. V súčasnosti poznáme tri hráčske funkcie a niekoľko od nich odvodených. Sú to rozohrávač, krídlo a center. Štúdiom poznatkov o tejto problematike a po analýze vizuálnych záznamov zápasov sa na prvý pohľad jednoduché rozdelenie hráčov podľa hráčskych činností komplikuje. V kritických okamžikoch zápasov niekedy tréner pošle do hry hráča – vynikajúceho strelca s úlohou v útoku len 2-3 krát vystreliť, aby tak spustil ostatné herné mechanizmy zníženia rozdielu skóre v prospech súpera. Vtedy nie je dôležité akú hráčsku funkciu hrá tento nominovaný hráč.

Iným príkladom nejasného zaradenia hráča do niektorej hráčskej funkcie je požiadavka trénera, aby hráč istý úsek hry plnil funkciu hráča inej funkcie. Rozohrávač zaujme v útoku základné postavenie centra, kde po predchádzajúcich činnostiach v kombinácii s krídelným hráčom prijme prihrávku a zaútočí spôsobom typickým skôr pre centrov s čím môže mať jeho osobne brániaci hráč problémy.

Sú rozohrávači (1), ktorí menej strieľajú a sú viac tvorcami hry (point guard, playmaker, quarterback) alebo iní rozohrávači (2) často vyššej telesnej výšky popri plnení funkcie rozohrávania často a úspešne strieľajú (second guard, shooting guard).

Nízke krídla (3) (small alebo quick forward) pomáhajú dobre bráneným rozohrávačom vyviesť loptu na súperovu polovici. Sú dobrými strelcami z rohov ihriska a doskakujú od koša ďalej odrazené lopty.

Vysoké krídla (4) (power forward, big forward) hrajú často v podkošovom priestore. Zakončujú aj po individuálnom uvoľnení sa s loptou. Podobne ako centri musia vedieť vynikajúco strieľať trestné hody.

Centri (5) sú jednoznačne najvyšší hráči v zostave družstva. Musia sa vedieť presadiť v hráčmi preplnenom podkošovom priestore blízko koša, strieľať po výkrokoch bez driblingu a po jednoúderovom driblingu. Zapájajú sa do rôznych spôsobov otvorenia hry.

Z uvedeného je zrejmé, že problematika hráčskych funkcií je dôležitá z pohľadu herného výkonu ako jednotlivca, tak aj družstva.

CIEĽ

Cieľom bolo po analýze vybraných dostupných zdrojov poznatkov navrhnúť hlavné oblasti predpokladov basketbalových hráčov podľa hráčskych funkcií.

Vyhľadávali sme práce zaoberajúce sa rôznymi stránkami basketbalistov rozdelených podľa hráčskych funkcií. Išlo o práce výskumného a nevýskumného charakteru o rozohrávačoch, krídlach a centroch obsahujúce aj syntetizujúce poznatky a skúsenosti autorov, väčšinou bývalých alebo aktuálne činných basketbalových trénerov a hráčov.

ŠPECIFIKÁCIA VÝSKUMNÉHO PROBLÉMU

Vychádzajúc z poznania dostupných zdrojov poznatkov o hráčoch rôznych hráčskych funkcií v basketbale v prostredí Slovenskej republiky a v zahraničí konštatujeme, že poznatky sú neidentické a pre potreby rozvoja teórie hráčskych funkcií je potrebné vykonať vstupnú obsahovú analýzu aktuálne dostupných zdrojov poznatkov o tejto problematike.

VÝSKUMNÁ OTÁZKA

Sformulovali sme špeciálnu otázku týkajúcu sa výskumného účelu, ktorá odhaľuje vnútorné hlbšie úrovne obsahu a súvislosti analyzovaných dokumentov o hre basketbalistov rôznych hráčskych funkcií:

- čím je daný profil hráčskych funkcií v basketbale ?

METODIKA

METÓDA ZÍSKAVANIA ÚDAJOV

Za hlavnú metódu získavania údajov sme zvolili obsahovú analýzu dokumentov ako jednu z metód kvalitatívneho výskumu.

Chápali sme ju ako výskumnú metódu na objektívny a systematický popis obsahu prác zacielených na obsah hry hráčov rôznych hráčskych funkcií v basketbale.

Vychádzali sme pritom z množstva dostupných metodologických prác. Za všetky uvedieme práce Šveca (1998), Gavoru (2000) a Hendla (2005).

Vychádzajúc z údajov získaných uplatnením obsahovej analýzy sme následne poznatky tvorili pomocou porovnávania, abstarkcie, zovšeobecňovania a ostatných metód logiky.

URČENIE TERMINOLOGICKÉHO SYSTÉMU TEÓRIE BASKETBALOVÝCH HRÁČSKYCH FUNKCIÍ

Pri rozbore obsahu skúmaných dokumentov sme hľadali termíny, pojmy, slová, slovné spojenia a obrazové vyjadrenia týkajúce sa basketbalových hráčskych funkcií.

Určenie vyhľadávaných termínov, pojmov, slov, slovných spojení a javov sme vykonávali postupne a ich množstvo sa postupne rozširovalo.

Najskôr sme skúsenostne a na základe predchádzajúceho štúdia dokumentov určili istú množinu termínov vzťahujúcich sa k basketbalovým hráčskym funkciám, napr. rozohrávač, krajný rozohrávač, krídlo, pravé/ľavé krídlo, center, post, postman, pivot, pivotman, resp. ich české a/alebo anglické ekvivalenty, napr. point guard, playmaker, forward, wing, center ...

Kontinuálnym štúdiom dokumentov o basketbalových hráčskych funkciách sa systém týkajúcich sa termínov neustále rozširoval. Nešlo len o pomenovanie hráčskych funkcií, ale aj o všeobecné a špeciálne označenie ich činností, miest – pozícií na ihrisku, techniky a podobne.

Významná je aj skutočnosť, že skúmanie inojazyčných dokumentov nás nútilo uviesť do nám známej poznanej terminológie hráčskych funkcií ďalšie termíny v slovenskom jazyku, napr. pomenovanie hráčskych funkcií: nízke krídlo (small forward), silové krídlo (power forward), dolný center (low post), horný center (high post) alebo sprievodných herných činností jednotlivca: silová streľba (power lay up).

SKÚMANÉ DOKUMENTY

Základným súborom potenciálne skúmaným boli všetky písomné texty, ktoré sa priamo alebo nepriamo vzťahujú k problematike hráčskych funkcií v basketbale.

Chápali sme ich (vedecké články, knihy a/alebo ich časti, atď.) ako zhmotnenú jednotku komunikácie ich autorov a ako informačný prameň, ktorý má poskytnúť dôležité informácie o skúmanom probléme.

Výberový súbor pozostával z textových dokumentov autorovi v aktuálnom čase dostupných uvádzajúcich problematiku hráčskych funkcií.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Autori analyzovaných diel zameriavali pozornosť na široké spektrum problémov týkajúcich sa hry basketbalistov podľa hráčskych funkcií. Medzi najčastejšie uvádzané patrili:

- vymenovávanie hráčskych aktivít z pohľadu techniky, taktiky a kooperácie so spoluhráčmi všeobecne a v jednotlivých hráčskych kombináciách a systémoch

ako v obrane, tak aj v útoku (Herrmann 1976, s. 167-171; Rehák 1979, 1981, Dobrý-Velenský 1980; Melišová 1981; Rehák 1981; 1983; Dobrý 1986, s. 9 a 109-113, Mačura 1990, 1994, 1995; Wissel 1994, s. 105-112; Vanjak 1997, Rehák a kol. 1999, s. 39-41; Legrand – Rat 2002; Blasone 2003) a ich efektivita podľa hráčskych funkcií (Dežman – Trninič – Dizdar 2001; Dežman – Trninič 2006; Pětivlas – Machová 2006),

- požiadavky na vzrastové predpoklady - hlavne telesná výška, telesná stavba a hmotnosť (Čechvalová 1972,s. 45-46; Trničič 1996, s. 152-172; Schnürmacher 2007),
- silové, rýchlostné, koordinačné schopnosti (Trničič 1996, s. 152-172; Mačura 2004),
- skokanské predpoklady (Trničič 1996) a maximálna výška dosahu vo výskoku (Rehák 1983),

Pri popise požiadaviek na hráča istej hráčskej funkcie má byť určené v akých herných okolnostiach (taktika a kooperácia so spoluhráčmi) a ako (technika) má vykonať očakávanú činnosť.

Ak by nespĺňal koordinačné a kondičné predpoklady (sila, rýchlosť, vytrvalosť) pre úspešné vykonanie činnosti, resp. pohybu, tak by nemohol uspieť v situácii, v ktorej súper koná s opačným cieľom.

V modernom basketbale už nestačí rozdeľovať hráčov len v zaužívanej systematike do skupín rozohrávačov, krídiel a centrov. Vznikli nové teórie deliace hráčov na obvodových hráčov (perimeter players) a podkošových (posts, centers), napr. Hutchinson (1989, s. 8), Krause (1991, s. 47-64).

Obsah hry sa stáva neustále variabilnejší a z toho potom vyplýva aj potreba variabilnosti herných činností smerom k univerzalizácii hráčov jednotlivých hráčskych funkcií, čím dochádza k znižovaniu platnosti teórií taxatívne určujúcich a vyžadujúcich kritériá, ktoré má spĺňať hráč niektorej hráčskej funkcie.

Dostupnosť poznatkov o problematike hráčskych funkcií v basketbale, jazyková vybavenosť autora a povolený rozsah štúdie neumožnili odpovedať na formulovanú výskumnú otázku vyčerpávajúco.

ZÁVERY

Profil hráča určitej hráčskej funkcie má byť určený technickými, taktickými, kondičnými a psychologickými/osobnostnými predpokladmi.

Výrazne limitujúcim faktorom úspešnosti basketbalistu istej hráčskej funkcie sú jeho antropometrické predpoklady telesnej výšky, stavby a hmotnosti tela.

Ďalšie skúmanie by bolo možné a potrebné zamerať na zvláštnosti a potreby súčasného basketbalu podľa hráčskych funkcií. Takým spôsobom by sa dalo vyčleniť, čím sa je potrebné zaoberať všeobecne a čím špeciálne zvlášť podľa jednotlivých hráčskych funkcií.

Úplne samostatnou oblasťou budúcich výskumných šetrení môže byť oblasť špeciálnej terminológie hráčskych funkcií. Je nejednotná a prelínajúca sa v činnostiach jednotli-

vých hráčskych funkcií. Pomenovanie hráčskych funkcií v rôznych krajinách a rečiach je problematické. Spresňovanie terminológie bude potrebné tvoriť v spolupráci s jazykovednými expertmi a inštitúciami.

ZOZNAM LITERATÚRY

1. BLASONE, M. (2003). Hra pivotmana. Basketbalový tréner, č. 1 (máj), s. 41-47.
2. ČECHVALOVÁ, U. (1972). Funkcie hráčov v útoku. In: ČECHVALOVÁ, U. – HERRMANN, G.: Basketbal. Učebný text pre poslucháčov FTVŠ. Bratislava: FTVŠ UK,. s. 45-46. Bez ISBN
3. DEŽMAN, B. – TRNINIČ, S. (2005). Differences in playing efficiency structure of three types of basketball players in offence. In: International scientific conference Method of Management in Sports Training and Factors Influencing Sport Performance. Nitra, 23.-24.5.2005. Nitra: Slovenská vedecká spoločnosť, Univerzita Konštantína Filozofa, Fakulta centrálnych európskych štúdií, s. 55-61. ISBN 80-8050-816-X
4. DOBRÝ, L. – VELENSKÝ, E. (1980). Košíková (teorie a didaktika). Časť: Systémy postupného útoku. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, str. 129-132.
5. DOBRÝ, L. (1983). Odraz basketbalového vývoje v terminologii. Zpravodaj Výboru basketbalového svazu Československého svazu tělesné výchovy. 34. Praha: Výbor basketbalového svazu Československého svazu tělesné výchovy, s. 49-54.
6. DOBRÝ, L. (1986). Malá škola basketbalu. Časť: Krytí vysokého útočníka bez míče ve vnitřním prostoru. Praha: Olympia, s. 109-113.
7. DOBRÝ, L. (1986). Malá škola basketbalu. Časť: Označování funkcí hráčů a funkčních prostorů. Praha: Olympia, s. 9.
8. GAVORA, P. (2000). Úvod do pedagogického výzkumu. Brno: Paido. 208 s. ISBN 80-85931-79-6
9. HENDL, J. (2005). Kvalitativní výzkum. Základní metody a aplikace. Praha: Portál. 408 s. ISBN 80-7367-040-2
10. HERRMANN, G. (1976). Hra rozohrávača. Hra pivotmana a postmana. In: Rovný, M. a kol.: Športové hry. Bratislava: SPN, 1976, s. 167-171. Bez ISBN
11. HUTCHINSON, J. (1989). Coaching Girl's Basketball Successfully. Časť Player's Roles. Champaign, Illinois: Leisure Press. s. 8-9. ISBN (10) 088011343X, ISBN (13) 978-0880113434
12. KRAUSE, J.V. (1991). Basketball Skills and Drills. Champaign – Illinois: Leisure Press. 124 s. ISBN 0-88011-422-3
13. LEGRAND, L. – RAT, M. (2002). Basketbal. Časť: Funkcie hráčov v základnej päťke. Bratislava: Mladé letá. s. 89-91.

14. MAČURA, P. (1990). Funkcie hráčov v basketbale. In: Slovík, J. a kol.: Teória a didaktika športových hier (pre učiteľské štúdium). Bratislava: Univerzita Komenského. s. 51-52. ISBN 80-223-0225-2

15. MAČURA, P. et al. (1994). Teória a didaktika basketbalu. Časť: Funkcie hráčov v basketbale. Vysokoškolské skriptá. Bratislava: Fakulta telesnej výchovy a športu. s. 96-100.

16. MAČURA, P. (1995). Funkcie hráčov v basketbale. In. Slovík et al.: Teória a didaktika športových hier (pre učiteľské štúdium). Vysokoškolské skriptá. Bratislava: Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského. s. 51-52. ISBN 80-223-0870-6

17. MAČURA, P. (2004). Disjunktívny reakčný čas dolných končatín mladých basketbalistiek reprezentantiek Slovenskej republiky. In: Zborník vedeckých prác Katedry hier FTVŠ UK č. 2. Bratislava: Občianske združenie Športové hry, Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra hier. s. 84 – 90. ISBN 80-89197-14-0

18. MELIŠOVÁ, L. (1980). Funkcie hráčov v basketbale. In: Slovík, J. et al.: Teória a didaktika športových hier. Vysokoškolské skriptá. Bratislava: FTVŠ UK, s. 32-33.

19. PĚTIVLAS, T. – MACHOVÁ, H. (2006). Efektivita zakončení útoku v basketbale ve vztahu k jeho charakteru a jednotlivým hráčským postům. In: Zborník vedeckých prác Katedry hier FTVŠ UK č. 6. Bratislava: Občianske združenie Športové hry, Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra hier. s. 84 – 90.

20. REHÁK, M. (1979). Basketbal. Útok-obrana. Časť: Zloženie družstva, spôsob uplatnenia hráčov a ich zapojenie do hry. Bratislava: Šport. s. 74-76.

21. REHÁK, M. (1981). Hra pivotmana. Technika-taktika-kondícia. Bratislava: Šport.

22. REHÁK, M. (1983). Hra pivotmana. In: Herrmann G.: Teória a didaktika športovej špecializácie basketbal. Vysokoškolské skriptá. Bratislava: Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského. s. 144-160.

23. REHÁK, M. a kol. (1999). Teória a didaktika basketbalu. Časť: Zloženie družstva, funkcie hráčov a ich zapojenie do hry. Bratislava: FTVŠ UK. s. 39-41. ISBN 80-88901-30-8

24. SCHNÜRMACHER, R. (2007). Výškový model hráčov/ok na jednotlivých hráčskych postoch pre ŠT a ŠŠS. Rukopis autora. Nezverejnené.

25. ŠVEC, Š. (1998). Obsahová analýza textových dokumentov. In: Švec, Š. a kol.: Metodológia vied o výchove. Bratislava: IRIS. s. 146-160. ISBN 80-88778-73-5

26. TRNINIC, S. (1996). Analiza i učenije košarkeške igre. Pula: Vikta d.o.o. 1996. 326 s, XLII str. ISBN 953-97019-0-2

27. TRNINIC, S. – DIZDAR, D. (2001). Expert model of decision-making system for efficient orientation of basketball players to positions and roles in the game – empirical verification. Collegium Antropologicum, 25, 1, s. 141 – 152.

28. VANJAK (1997). Hra stredného rozohrávača. In: Basketbalový tréner (Seminár basketbalových trénerov Istrija – jún 1996), december, s. 15-18.
29. VELENSKÝ, E. a kol. (1987). Basketbal. Nové poznatky a zkušenosti z trenérské praxe s družstvy všech výkonnostních urovní. Časť: Hra středních útočníků. Praha: Olympia, s. 164-197.
30. WISSEL, H. (1994). Basketball: Step To Success. Časť: Step 6. Offensive Moves: Be a Triple Threat. Champaign: Human Kinetics. s. 105-112. ISBN (10) 0880115440, ISBN (13) 9780880115445

Abstract

THE PROFILE OF PLAY FUNCTIONS IN BASKETBALL

Peter Mačura, Department of Games, Faculty of Physical Education and Sport, Comenius University, Bratislava, Slovak Republic

Basketball players are currently divided according to their roles in a defense and offense play into groups, which are called play functions. The theory of play functions has been permanently discussed. Based on the analysis of the accessible sources, the aim was to propose the main areas of prerequisites of basketball players according to their play functions. By means of the selected terminology system we carried out the context analysis of 30 Slovak, Czech, Croatian and American research works as well as the ones of a non-research character concerning play functions in basketball. We have found out that the player's profile of a certain play function should be determined by technical, tactical, conditional and psychological/personal prerequisites upon fulfilling the basic anthropometric measures such as body height, body construction and weight. We recommended further deeper analyses of activities and prerequisites according to the player's function.

Key words: basketball, play functions, contextual analysis

Práca je jedným z výstupov výskumnej úlohy Modelovanie technického a kondičného profilu mladých hráčov pre rôzne hráčske funkcie v športových hrách č. 1/4507/07 Vedeckej grantovej agentúry Ministerstva školstva a Slovenskej akadémie vied riešenej pod vedeným hlavného riešiteľa doc. PaedDr. Miroslava Holienku, PhD. na Fakulte telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave v období 2007-2009.

ROZVOJ BASKETBALOVÝCH ZRUČNOSTÍ 10 – ROČNÝCH CHLAPCOV V ŠPORTOVEJ TRIEDE NA ZŠ V LUČENCI

Ladislav BENCE
Katedra telesnej výchovy a športu, Fakulta humanitných vied Univerzity Mateja Bela, Banská Bystrica.

Kľúčové slová: basketbal, pohybová výkonnosť, basketbalová zručnosť.

Humanizácia a demokratizácia vo výchovnom a vzdelávacom procese sa realizuje hľadaním, overovaním a zavádzaním takých foriem, ktoré svojou účinnosťou, príťažlivosťou, emocionalitou aj diferencovanou primeranosťou zvyšujú vplyv procesov na formovanie osobnosti žiakov. V predmete telesná výchova za takúto formu považujeme aj basketbal, preto sa v príspevku zameriame na zistenie stavu úrovne basketbalových zručností a ich zmien počas jednoročnej športovej prípravy u 10 – ročných chlapcov na ZŠ v Lučenci.

PROBLÉM

Zmyslom celého inovačného snaženia je podľa Jungera a Šlosára /1994/ zameranie pozornosti na žiaka ako samostatného jedinca, s jeho schopnosťami, predpokladmi, postojmi ale aj záujmami o telesné a duševné vzdelávanie, za jeho aktívnej účasti. Myslíme si, že aj napriek redukcii vyučovacích hodín povinnej telesnej výchovy bude vyučovanie s rozšíreným programom basketbalu zabezpečovať všestranný pohybový vývoj detí, že žiaci budú vo výberovom učive dosahovať lepšiu výkonnosť, na základe ich vytvoreného záujmu o športovú hru, ale aj v kontexte s uplatňovaním komponentov športovej prípravy.

Trnovský /1996/ hovorí, že aplikácia tréningových foriem môže v pozitívnom zmysle ovplyvniť celý vyučovací proces v povinnej telesnej výchove.

Ak vychádzame z faktu, že v súčasnej koncepcii vyučovania športových hier má prioritu hra, potom aj vyučovací proces – konkrétne osvojovanie herných – basketbalových zručností musí byť zamerané na ich praktické uplatnenie v basketbale / Velenský 1995/.

Pri osvojovaní basketbalových zručností musíme brať do úvahy aj vekové osobitosti, zvláštnosti 10 – ročných chlapcov. Podľa Tureka /1999/ toto obdobie môžeme zaradiť do konca obdobia mladšieho školského veku – prepubescentné obdobie – ktoré je charakterizované neukončeným vývojom druhej signálnej sústavy, chlapci nedokážu tlmiť množstvo rôznych podnetov na organizmus. Napriek tomu v tomto období dochádza k prvej selekcii a následnej transformácii do konkrétneho celku, v našom prípade do výsledného pohybu. Typickým prejavom je konkrétna väzba na danú pohybovú úlohu, záujem o dosiahnutie a splnenie pohybovej úlohy. Žiaci začínajú porovnávať účel pohybovej činnosti s výsledkom – dosiahnutím cieľa, čo sa stáva významným prvkom motorického učenia /Belej 2001/. Vek 10 rokov mnohí autori považujú za vhodný pre nácvik skupiny herných činností, basketbalových zručností, ktoré nazývajú ako základné – Fundamentals a sú súčasťou učebných osnov povinnej školskej telesnej výchovy aj učebných osnov pre basketbalové športové triedy /Argaj 2003/.

Veľký význam v tomto vekovom období má aj hodnotenie rozvoja jednak pohybových schopností / Kasa 2006, Chovanová 1997, Kalinková 2006 a i./ ale aj pohybových zručností čo je však náročnejšie z hľadiska objektivity, na ktorú sú chlapci v tomto veku citliví. Hodnotenie sa stáva významným stimulačným a motivačným činiteľom / Belej 2001/.

CIEĽ PRÍSPEVKU

Vzhľadom na limitovaný rozsah sa v príspevku zameriame len na zistenie ročných zmien v úrovni basketbalových zručností 10 – ročných chlapcov športovej basketbalovej triedy na ZŠ v Lučenci

METODIKA

Do výskumného súboru sme zaradili 23 chlapcov vo veku 10 rokov ktorí okrem povinnej telesnej výchovy absolvovali aj hodiny basketbalovej prípravy v rozsahu určenom normatívom, a zúčastnili sa vstupných aj výstupných meraní. Výskum bol realizovaný v štandardných podmienkach v telocvični ZŠ v Lučenci v prvom septembrovom týždni 2006 a v prvom júnovom týždni 2007. Pre zistenie úrovne basketbalových zručností sme použili tieto testové položky – vertikálny výskok, driblingový štvorec, streľba po dvojtakte, streľba zo vzdialenosti 4m, streľba z čiary trestného hodu – ktoré sú v literatúre dostatočne popísané, preto ich nebudeme podrobne popisovať. Na vyhodnotenie sme použili základné štatistické metódy, ako je výpočet aritmetického priemeru, smerodajnej odchýlky, pri porovnaní sme použili t-testy. Výsledky uvádzame v tabuľkách.

VÝSLEDKY

Tabuľka 1 Hodnotenie telesného rozvoja súboru

	Vstupný test	**Výstupný test**	**Vstupný test**	**Výstupný test**
	Výška	**Výška**	**Hmotnosť**	**Hmotnosť**
n	23	23	23	23
x	148,82	151,26	37,0	40,17
s	11,78	6,75	4,63	5,01
t-test		0,859		2,229**

Pri hodnotení vstupných a výstupných hodnôt somatických ukazovateľov sme pri výškových ukazovateľoch zistili lineárny priebeh rastu výškových hodnôt, štatisticky nevýznamných. V hmotnostných ukazovateľoch sme zaznamenali štatisticky významné prírastky v hmotnosti na hladine p – 0,01.

V tabuľke 2 uvádzame hodnoty vertikálneho výskoku v ktorých došlo k priemernému ročnému prírastku na hladine významnosti p – 0,01. Aj keď vertikálny výskok nie je ukazovateľom basketbalových zručností považujeme ho za jednu z limitujúcich pohybových schopností basketbalistov. Odráža úroveň explozívne silových schopností dolných končatín.

Tabuľka 2 Vertikálny výskok

	Vstupný test	Výstupný test
n	23	23
x	213,95	220,56
s	9,89	10,21
t-test		2,22**
Slovné hodnotenie	dobre	dobre

Výsledky vstupných a výstupných ukazovateľov v položke „driblingový štvorec“ nám ukázali, že v tejto koordinačne náročnej disciplíne došlo k miernemu poklesu výkonnosti avšak nie štatisticky významnému / viď tab. 3 /. Toto môžeme pripísať práve vekovému obdobiu, keď aj napriek pravidelnému upevňovaniu herných zručností môže vzhľadom na somatické aj psychické zmeny dôjsť k zhoršeniu úrovne basketbalových zručností.

Tabuľka 3 Driblingový štvorec

	Vstupný test	Výstupný test
n	23	23
x	23,87	25,26
s	1,94	4,10
t-test		1,46
Slovné hodnotenie	dobre	dobre

V testovej položke „streľba po dvojtakte“, ktorá je z hľadiska koordinácie pohybu tiež dosť náročná , však došlo k miernemu zlepšeniu, štatisticky nevýznamnému, čo tréneri družstva vysvetľovali zvýšenou motiváciou žiakov, vzájomnou súťaživosťou. Pri porovnaní s normatívom sme však aj tu zaznamenali slovné hodnotenie „dobrý“, čo nie je optimálne / tab. 4 /.

Tabuľka 4 Streľba po dvojtakte

	Vstupný test	Výstupný test
n	23	23
x	3,52	4,95
s	2,04	2,96
t-test		1,91
Slovné hodnotenie	dobre	dobre

Štatisticky nevýznamný pokles nastal aj v testovej položke „streľba zo vzdialenosti 4m“, ktorej výsledky uvádzame v tabuľke 5. Dôvodom poklesu môže byť nepomer v rozvoji silových schopností, resp. ich negatívny vplyv na úroveň basketbalovej zručnosti – priveľká vzdialenosť terča / basketbalového koša / od miesta streľby.

Tabuľka 5 Streľba zo vzdialenosti 4 m.

	Vstupný test	**Výstupný test**
n	23	23
x	5,39	4,47
s	3,28	2,12
t-test		1,11
Slovné hodnotenie	dobre	dobre

V tabuľke 6 uvádzame získané výsledky v testovej položke „streľba z čiary trestného hodu“. Tu dosiahli chlapci skúmaného súboru výrazné zlepšenie na hladine významnosti na hladine p – 0,01, a na rozdiel od ostatných testových položiek sa to prejavilo aj v slovnom vyhodnotení, keď už vstupný test vykonali na „veľmi dobre“ a výstupný dokonca na „výborne“, vzhľadom na stanovené normy.

Tabuľka 6 Streľba z čiary trestného hodu

	Vstupný test	**Výstupný test**
n	23	23
x	6,69	9,73
s	2,68	4,36
t-test		2,84**
Slovné hodnotenie	Veľmi dobre	výborne

ZÁVER

Na základe získaných informácií môžeme konštatovať, že výsledky nami skúmaného súboru v porovnaní s určenými normami sú len priemerné. Výnimkou je len testová položka streľba z čiary trestného hodu, kde pri vstupnom meraní dosiahol súbor hodnotenie –veľmi dobre, a pri výstupnom meraní bol dokonca hodnotený výborne. Vo všetkých ostatných testových položkách dosiahol súbor len priemerné hodnotenie „dobre“. Keďže normatívy sú nastavené optimálne, vzhľadom na vekové zvláštnosti vývinových období, doporučujeme pre zlepšenie: dôsledne rozanalyzovať tréningový plán, uskutočniť zmena v objeme, intenzite, formách aj prostriedkoch nácviku basketbalových zručností vzhľadom na konkrétne úlohy, v zmysle dosiahnutia výsledkov na úrovni „výborný“.

SUMARY

In contribution author is analysing the problemathic of grade changes of basketball skills of 10 years old boys during one school year at ZS in Lucenec.

LITERATÚRA

Argaj, G. et. al. 2003. Učebné osnovy športovej prípravy v basketbale pre športové triedy základných škôl a osemročné športové gymnáziá. Nové Zámky: Crocus 2003.
Belej, M. 2001. Motorické učenie. Prešov, FHPV PÚ. 2001.
Chovanová, E. 1997. Rozvoj pohybových schopností na hodinách Tv u žiakov mladšieho školského veku. In: Zborník č.4 Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť detí a mládeže. Prešov: VSTVŠ, 1997, s. 56 – 59.
Junger, J. – Šlosár, V. 1994 Uplatnenie teoretických poznatkov vo vyučovaní Tv na vybratých ZŠ. In: Zborník z 3. vedeckého seminára VSTVŠ. Prešov 1994.
Kasa, J. 2006. Pohybové predpoklady a ich diagnostika. Bratislava: FTVŠ UK, 2006.
Kalinková, M. 2006. Biorytmy v športovej príprave moderných gymnastiek Nitra: PF UKF, 2006.
Trnovský, I. 1996. Zefektívnenie výučby basketbalu používaním tréningových noriem. In: Inovácia projektov telesnej výchovy v základných a stredných školách Slovenskej republiky. Bratislava: FTVŠ UK, SVSTVŠ, ŠPU. 1996, s. 81 – 84.
Turek, M. 1999. Telesný vývin a pohybová výkonnosť detí mladšieho školského veku. Prešov: SVSTVŠ, PFPU. 1999.
Velenský, M. 1995. Basketbalové učivo a jeho vliv na aperpeční interakci v praxi. In: Kinantropologie 95. Zborník první vědecké konference studentu. Praha, 1995, s. 128 – 130.

REALIZÁCIA VÝUĆBY PLÁVANIA ŠTUDENTOV TELESNEJ VÝCHOVY KTVŠ FHV UMB V BANSKEJ BYSTRICI A AWFiS V GDAŇSKU

Matej BENCE
KTVŠ FHV UMB Banská Bystrica

Kľúčové slová: študenti telesnej výchovy, výučba plávania, učebnéplány, plavecká výkonnosť

ABSTRAKT

Realizácia výučby plávania študentov telesnej výchovy na jednotlivých fakultách na vysokých školách u nás a v zahraničí je rozdielna. Porovnávame program výučby plávania študentov telesnej výchovy KTVŠ FHV UMB v Banskej Bystrici a študentov AWFiS v Gdaňsku. Uvádzame dosiahnuté výsledky plaveckej výkonnosti študentov na sledovaných vysokých školách.

PROBLÉM

Plávanie, ako jedna z pohybových aktivít študentov na vysokých školách zastáva popredné miesto v hodnotení záujmov o rekreačnú činnosť. Z aspektu fyzickej a psychickej relaxácie je dôležitou súčasťou zvyšovania životnej úrovne a tvorby optimálneho pohybového režimu študujúcej mládeže.
Rozdielny prístup k plávaniu pozorujeme u študentov, ktorí sa venujú tomuto športu vo svojom voľnom čase a u študentov, ktorí sa v rámci štúdia telesnej výchovy ako budúci učitelia, alebo ako tréneri touto problematikou zaoberajú v rámci svojej profesie.
Problematiku plaveckej spôsobilosti študentov na vysokých školách na Slovensku riešili viacerí autori, napr. CHEBEŇ (2001), JANKO (2001), KALEČÍK, (1996), MACEJKOVÁ (1996), MERICA – GLESK (2001) a ďalší učitelia pôsobiaci v oblasti vyučovania plávania, ktorých publikácie sú všeobecne známe.

CIEĽ, HYPOTÉZA, ÚLOHY

Cieľom nášho príspevku je prostredníctvom porovnania učebných plánov zistiť ich pôsobenie na plaveckú výkonnosť študentov telesnej výchovy v jednotlivých plaveckých spôsoboch na vysokých školách v Banskej Bystrici a v Gdaňsku.
Logicky predpokladáme, že vyššia dotácia vyučovacích hodín plávania pozitívne ovplyvní plaveckú výkonnosť študentov.
Úlohou je porovnať učebné plány v semestrálnej výučbe a dosiahnuté výsledky (priemerné časy)vo vybraných plaveckých spôsoboch študentov na sledovaných školách, pričom sa zameriavame na študentov jednoodborového štúdia.

METODIKA

Porovnávame učebné plány študentov telesnej výchovy na sledovaných školách, pričom zisťujeme podstatné rozdiely najmä v časovej dotácii vyučovacích hodín plávania.

Ako reprezentatívnu vzorku pre porovnanie úrovne plaveckej výkonnosti sme použili výsledky plaveckého štvorboja študentov jednoodborového štúdia telesnej výchovy v Banskej Bystrici v počte 21 a rovnako v Gdańsku v počte 22 študentov. Z dôvodu nízkeho počtu probantov porovnávame dosiahnuté výsledné časy v jednotlivých plaveckých spôsoboch prostredníctvom aritmetických priemerov, bez vyjadrenia štatistickej významnosti

VÝSLEDKY

V prvej časti výsledkov porovnávame aktuálne učebné plány výučby plávania sledovaných fakúlt v školskom roku 2006/2007.Vprvom ročníku v prvom semestri zisťujeme rozdiel v hodinovej dotácii, u nás 26 hodín, v Poľsku 15 hodín. Rozdiel je aj v obsahovej náplni výučby.
V našom programe v prvom ročníku v prvom semestri absolvujú študenti hry vo vode (všetky kategórie) a musia zvládnuť metodiku nácviku a techniku dvoch plaveckých spôsobov, prsia a kraul v učených časových limitoch.
V prvom ročníku v prvom semestri zaraďujú kolegovia v Gdańsku nácvik techniky a metodiku výučby plaveckého spôsobu znak.
V druhom semestri klesol počet hodín na našej škole na 13, pričom cieľom je naučiť plavecké spôsoby znak a motýlik.
V rovnakom semestri v Gdańsku je počet hodín15 a výučba sa zameriava na plavecký spôsob kraul.
V druhom ročníku v treťom semestri je na našej škole 13 hodín teórie – prednáška a13 hodín praktickej výučby so zameraním na zdokonaľovanie všetkých plaveckých spôsobov športového plávania. Vyučujeme tiež spôsoby úžitkového plávania, umožňujúce zvládnuť pomoc unavenému plavcovi a záchranu topiaceho sa. Na záver semestra študenti absolvujú plavecký štvorboj, hodnotený bodovacími tabuľkami, ktoré sú na fakultách na Slovensku pripravujúcich študentov telesnej výchovy zhodné.
V treťom semestri uzatvárame výučbu plávania skúškou, ktorej praktickú časť tvorí plavecký štvorboj a po jeho splnení absolvujú študenti teoretickú časť.
V druhom ročníku v treťom semestri v Gdańsku je opäť rovnaký počet hodín 15, ktoré sú zamerané na nácvik techniky a metodiku vyučovania plaveckého spôsobu prsia.
Výučba plávania v Gdańsku pokračuje aj vo štvrtom semestri druhého ročníka, pričom sa zameriava na komplexnú záchranu topiaceho sa v rozsahu 13 hodín.
V treťom ročníku v piatom semestri je zachovaný rovnaký počet hodín 13, so zameraním na techniku a metodiku plaveckého spôsobu motýlik.
V šiestom semestri počet hodín výučby plávania v Gdańsku klesá na 11. Študenti sa zdokonaľujú vo všetkých plaveckých spôsoboch prostredníctvom polohového plávania. Praktická časť skúšky z plávania pozostáva z imitácie osobných polohových pretekov na 100m., podľa platných pravidiel FINA.
Zo vzájomného porovnania učebných plánov plávania v Banskej Bystrici (52 hodín) a v Gdańsku (82 hodín) vyplýva, že hodinová dotácia výučby plávania v Gdańsku je o 30 hodín vyššia, čo pozitívne ovplyvňuje úroveň plaveckej výkonnosti študentov telesnej výchovy v Gdańsku.
Pre porovnanie úrovne plaveckej výkonnosti študentov telesnej výchovy jednoodborového štúdia v Banskej Bystrici a v Gdańsku uvádzame dosiahnuté výsledky v plaveckých spôsoboch 100m. prsia, 100m. kraul, 50m. znak a 50m. motýlik.

Tabuľka 1 Porovnanie dosiahnutých časov študentov KTVŠ a AWFiS v jednotlivých disciplínach a ich bodové hodnotenie
P - plavecký spôsob prsia, K - plavecký spôsob kraul, Z - plavecký spôsob znak
M – plavecký spôsob motýlik , n – početnosť

Disciplína	KTVŠ n	čas	body	AWFiS n.	čas	body
100 m P	21	1:42,9	5,5	22	1:33,9	8,5
100 m K	21	1:28,0	5,5	22	1:19,0	8
50 m Z	21	0:45,7	5	22	0:46,0	5
50 m M	21	0:43,2	6,5	22	0:39,9	8,5
body n			22,5			30

Z tabuľky 1 vyplýva, že v plaveckom spôsobe prsia dosiahli rýchlejší priemerný čas študenti z Gdaňska o 9 sekúnd, čo je výrazný rozdiel na trati 100metrov, ktorý sa prejavuje v trojbodovom hodnotení v neprospech študentov KTVŠ.
V druhej disciplíne 100 m. kraul opäť dosiahli lepšie výsledky študenti AWFiS, pričom ich zaplávaný priemerný čas je rovnako o 9 sekúnd lepší, ako čas študentov KTVŠ, čo tvorí rozdiel 2,5 bodov tabuľkového hodnotenia v neprospech študentov KTVŠ.
V plaveckej disciplíne 50m. znak sa úroveň plaveckej výkonnosti vyrovnáva. Zisťujeme lepšie výsledky u študentov KTVŠ, ktoré však nie sú výrazné a v bodovom hodnotení sa neprejavujú (rovnaký počet – 5 bodov).Tento stav si vysvetľujeme rozdielnym zaradením vyučovania plaveckého spôsobu znak do celkového harmonogramu vyučovania.
Na základe skúseností z vyučovania a vedenia tréningového procesu so zameraním na plávanie odporúčame plavecký spôsob znak v športovom plávaní nacvičovať až po zvládnutí techniky plaveckého spôsobu kraul, ktorého technika je analogická. Práve táto technika a jej zvládnutie umožňuje v plnom rozsahu osvojenie si techniky plaveckého spôsobu znak.
V plaveckej disciplíne 50m. motýlik znovu zisťujeme lepší stav plaveckej výkonnosti u študentov AWFiS. Rozdielnosť v plaveckej výkonnosti tvorí 3,3 sekundy, čo v bodovom hodnotení znamená 2 body v neprospech študentov KTVŠ.
Na základe zistených výsledkov konštatujeme, že vyššia hodinová dotácia výučby plávania študentov v Gdaňsku pozitívne ovplyvňuje ich plaveckú výkonnosť, v bodovom hodnotení o 7,5 bodov.
Pre porovnanie úrovne plaveckej spôsobilosti, ako nadstavby plaveckej výkonnosti študentov sledovaných vysokých škôl je potrebné hodnotiť okrem zvládnutia techniky športových plaveckých spôsobov aj zvládnutie ich metodiky a nácviku, ako aj techniky a metodiky úžitkového plávania, ktoré je nepostrádateľné pre učiteľov telesnej výchovy.

ZÁVER

Prostredníctvom splnenia cieľa a stanovených úloh nášho výskumu potvrdzujeme predpoklad, že vyššia hodinová dotácia výučby plávania pozitívne ovplyvní plaveckú výkonnosť študentov telesnej výchovy.
Nakoľko nemôžeme ovplyvniť stanovenú hodinovú dotáciu učebných plánov plávania na KTVŠ FHV UMB v Banskej Bystrici, hľadáme riešenie, ako skvalitniť jej výučbu.
Z tohoto pohľadu navrhujeme :

- skvalitniť výber študentov pre štúdium telesnej výchovy na základe absolvovania talentových skúšok
- vytvoriť viacej priestoru pre individuálne docvičovanie študentov v plavárni najmä vo večerných hodinách
- hodiny docvičovania obsadiť kvalitnými inštruktormi, študentmi ktorí majú špecializáciu plávanie a môžu odborne a pozitívne vplývať na osobný výcvik docvičujúcich študentov

LITERATÚRA

CHEBEŇ,D. 2001.Analýza kvality plaveckého spôsobu a výkonnosti uchádzačov o štúdium telesnej výchovy UKF v Nitre. In: Teoretické a didaktické problémy plávania a plaveckých športov. Bratislava: FTVŠ UK, 2001, s. 22 - 23

JANKO,I. 2001.Úroveň plaveckej spôsobilosti študentov SPU Nitra v školskom roku 200/2001.In.: Telesná výchova a šport na vysokých školách v Slovenskej republike. Nitra: KTVŠ SPU, 2001. 112 s.

KALEČÍK,Ľ. 1996.Analýza obsahu hodín plávania na Gymnáziu Tomašíkova v Bratislave. In.: Teoretické a didaktické problémy plávania a plaveckých športov. Bratislava: FTVŠ UK, 1996, s.15 - 17

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

MERICA,M – GLESK,P. 2001.Vybrané ukazovatele plaveckej spôsobilosti študentov Slovenskej technickej univerzity a Trnavskej univerzity. In.: Nové trendy v teórii a didaktike plávania a plaveckých športov. Bratislava: FTVŠ UK, 2001, s.18 - 21

Schlüsselwörter: Die Studenten der Körperkultur, die Lehrpläne, der Schwimmunterricht, , die Schwimmleistungsfähigkeit.

Abstrakt: Der Schwimmunterricht der Studenten der Köperkultur ist an einzelnen Hochschulen bei uns und im Ausland verschieden. Wir vergleichen das Program des Schwimmunterrichts der Studenten der Körperkultur in Banska Bystrica und in Gdansk.Wir präsentieren die erreichten Ergebnisse des Schwimmunterrichts an verfolgten Hochschulen.

PROGNÓZA MUŽSKÝCH BEŽECKÝCH VÝKONOV NA OH V PEKINGU A LONDÝNE

JAROSLAV BROĎÁNI - DUŠAN BOGÁR

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

ÚVOD

V súčasnosti sa neustále zvyšuje úroveň výkonnosti v športe a tak kladie rastúce požiadavky na skvalitňovanie procesov prípravy športovcov. Výsledky, ktoré dosahujú športovci sa z roka na rok menia. Na základe poznania prognózovaných hodnôt, resp. systému riadenia športového tréningu (prognóza - plán - realizácia - evidencia - kontrola – vyhodnotenie) umožňujeme športovcovi naplánovať čo najefektívnejšiu prípravu, ktorá mu umožní ekonomizovať sily v prospech následne podaného vrcholového výkonu, resp. popredného umiestnenia (KOVÁŘ – TILINGER, 2005). Príprava športovca má mať preto vždy postupný a progresívny charakter. Musí byť plánovitá, organizovaná a mala by byť orientovaná na dosiahnutie modelovaných výkonov (TUREK – RUŽBARSKÝ, 2001). Je známe, že príliš krátke alebo príliš dlhé časové rady dávajú menej spoľahlivé výsledky (TUREK, 1996). Úspešne predpovedať priebeh výsledkov je náročné, preto je potrebné, aby sme mali určitú metódu (spôsob) ako určiť vývoj týchto výkonov. V tomto nám pomáha prognózovanie. Prognózovanie v oblasti športu chápeme ako súčasť systému riadenia športového tréningu. Atletike je venované v oblasti prognózovania v športe najviac prác. Najčastejším témam je prognózovanie výkonov na OH, svetovej výkonnosti v určitom roku alebo prognózovanie individuálnej výkonnosti atléta (TILINGER, 2004).

Táto práca je súčasťou výskumnej úlohy CGA III/10/2007 - PROGNÓZA VÝKONOV V ATLETICKÝCH DISCIPLÍNACH NA OH 2008 V PEKINGU A OH 2012 V LONDÝNE, ktorá sa realizuje na KTVŠ PF UKF v Nitre pod vedením PaedDr. Jaroslava Broďániho, PhD.

CIEĽ

Predmetom nášho záujmu bolo na základe analýzy vývoja výkonnosti v mužských bežeckých atletických disciplínach na OH v rokoch 1896 – 2004 stanoviť prognózy na OH 2008 v Pekingu a s výhľadom na OH 2012 v Londýne.

METÓDY A POSTUP PRÁCE

Predmetom záujmu bolo súťaženie na olympijských hrách (OH), kde dochádza k priamej konfrontácii najlepších atlétov zo všetkých svetadielov a uskutočňuje sa to raz za 4 roky. Pre našu prácu sme použili časový rad výsledkov od OH 1896 až do poslednej OH 2004. Keďže OH sa konajú každé 4 roky, tak za týchto 108 rokov sa konali OH až 25-krát (len 3-krát sa nekonali a to kvôli svetovým vojnám v rokoch 1916, 1940 a 1944). Ako najvhodnejšiu metódu pri zisťovaní prognózovaných hodnôt sme použili metódu regresie a extrapolácie. Podrobnou analýzou dát sme vo väčšine disciplín došli k záveru, že funkcie, ktoré najviac odpovedajú hľadaným krivkám vývoja výkonnosti, sú polynóm 2 až 3 rádu a logaritmická funkcia. Pre výpočet prognózovaných hodnôt sme použili grafickú a číselnú metódu realizovanú v programe MS Excel (BROĎÁNI, 2007; ŠELINGER – ŠELINGEROVÁ, 2000). Prognózujeme

pritom výkony víťaza a priemerného výkonu finále na OH 2008 s výhľadom na OH 2012, viď. grafy 1-13 a tabuľka 1.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Aby sme mohli uvažovať o budúcich trendoch, je treba najprv vyjsť z historických súvislostí vývoja v jednotlivých disciplínach, upozorniť na zvláštnosti a prípadné výnimky (napr. mimoriadny výkon, ktorý narušuje kontinuitu časovej rady) v niektorých z nich. Začínajúc rokom 1896 prebiehali všetky svetové súťaže za nedovolenej podpory vetra. Už od minulého storočia dochádza ku stretu najlepších svetových atlétov na dráhach so stále rýchlejším umelým povrchom. Časy sú merané elektronickou časomierou za rovnakých podmienok. Olympijské hry sú špecifické v tom, že sa uskutočňujú len každý 4. rok, takže na víťazstvo (či obhajobu) sa pripravujú športovci 4 roky. Je známe, že práve v olympijskom roku dochádza k enormnému zvyšovaniu výkonnosti v atletických disciplínach.

Šprintérske disciplíny (100 m, 200 m, 400 m, 110 m prekážok, 400 m prekážok)

V šprintérskych bežeckých disciplínach sú časy na zvládnutie určitej vzdialenosti čoraz kratšie. Tieto predpovede sú veľmi ťažké, menia sa totiž vo veľmi krátkom časovom slede. Naposledy zvíťazil v najkratšom čase v behu na **100 m** v Zürichu (9.9.2007) Asafa Powell, keď zabehol čas 9,74 s. Pod túto hranicu sa dostať by bolo skoro už neľudské. Z pohľadu prognóz by na najbližších OH mal mať víťaz čas na hranici 9,85 - 9,83 s., (graf 1).

V behu na **200 m** by sa mali v nasledujúcich OH podľa prognózovania výkony pohybovať u víťazov v cieli okolo 19,65 - 19,62 s. Práve Tyson Gay (USA) zaznamenal v roku 2007 výkony na tejto úrovni. Z pohľadu prognóz, by však rekord Američana Michaela Johnsona 19,32 s nemal byť tak skoro prekonaný (graf 2).

V behu na **400 m** by sa v nasledujúcich OH mali podľa prognózovania výkony ustaľovať na hranici okolo 43,45 - 43,32 s., (graf 3). Otázne je či sa Jeremymu Warinerovi z USA podarí priblížiť, resp. prekonať rekord vlastného trénera Michaela Johnsona 43,18 s.

V behu na **110 m cez prekážky** sa v nasledujúcich OH by sa mali podľa prognózovania výkony zlepšovať, čo by mohlo viesť aj k zlepšeniu svetového rekordu (12,84 - 12,78 s), ktorý je momentálne 12,88 s., (graf 9). Kandidátom na zlepšenie svetového rekordu je práve jeho držiteľ Xiang Liu z Číny.

V behu na **400 m cez prekážky** by sa mali v nasledujúcich OH výkony ustaľovať na hranici okolo 47,3 s., (graf 10). Z pohľadu aktuálnych výkonov v poslednom období je veľmi pravdepodobné, že svetový rekord Američana Kevina Yuonga 46,78 s. nepadne.

Behy na stredné vzdialenosti (800 m, 1 500 m, 3 000 m prekážok)

Súčasnosť sa ukazuje absolútna prevahu afrických bežcov na stredných a dlhých tratiach (Keňa, Etiópia, Maroko, Alžírsko). Od roku 1972 boli prekonané niekoľkokrát niektoré „hranice“ ľudských možností. Stále viac atlétov sa svojimi výkonmi týmto časom približuje alebo ju prekonáva. Preteky sú stále viac, pri vyrovnanej výkonnosti, zviazané taktikou. O víťazovi často rozhoduje absolútna rýchlosť v závere (finiš). Stanoviť prognózy pre OH je pri veľmi odlišnej taktike každého preteku veľmi ťažké.

V behu na **800 m** sa v nasledujúcich OH by sa mali výkony zlepšovať a približovať k svetovému rekordu. Očakávaný čas by sa mal pohybovať na úrovni 1:42,20 – 1:41,90

min. Na prekonanie desaťročného svetového rekordu Wilsona Kipketera (Dánsko) však doposiaľ nepoznáme kandidáta (graf 4).

V behu na **1500 m** na nasledujúcich OH by mali na víťazstvo postačiť výkony na úrovni 3:31,3 a 3:30,8 min. Svetový rekord Maročana Hichama El Guerrouja 3:26,0 min bude mať pravdepodobne dlhú trvácnosť (graf 5).

V behu na **3000 m cez prekážky** by sa mali výkony v nasledujúcich OH zhoršovať. Víťazom by mali stačiť výkony na úrovni 8:12,17 – 8:15,20 min. Svetový rekord 7:53,63 min Katarčana Saifu Saaeed Shaheena by mohol prekonať Keňan Paul Kipsiele Koech, ktorý zaznamenáva v poslednom období pravidelné výkony pod 8 minút (graf 8).

Behy na dlhé vzdialenosti (5 000 m, 10 000 m, Maratón)

Pri behoch na dlhé vzdialenosti sa podľa prognóz víťazné výkony oproti predchádzajúcim olympiádam zlepšia. Výkony však môžu byť ovplyvnené miestnou teplotou, vlhkosťou vzduchu, nadmorskou výškou, resp. časovým posunom.

Olympijským víťazom v behu na **5 000 m** budú stačiť výkony na úrovni 13:10,00 - 13:09,0 min. Svetový rekord z júla 2007 12:37,35 min, môže podľa posledných výkonov prekonať samotný držiteľ svetového rekordu Kenenisa Bekele z Etiópie. Obdobne môže prekonať svoj vlastný svetový rekord na **10000 metrov**. Víťazovi však bude stačiť vo finále OH výkon na úrovni 27:04,10 – 27:01,1 min., (graf 6 a 7).

V **maratónskom behu** môžeme očakávať v porovnaní s predchádzajúcimi OH pokles výkonnosti (graf 13). Víťazné časy sa budú pohybovať na úrovni 2:12:58 – 2:14:11 hod. Svetový rekord 2:04:55 hod. Paula Tergata z Keňe na OH nebude s vysokou pravdepodobnosťou prekonaný, vzhľadom na výkonnosť bežcov v poslednom období na úrovni 2:07:00 hod.

Štafetové behy (4x100 m, 4x400 m)

Pri štafetových behoch sa nespoliehame len na jedného bežca, ale až štyroch z jednej krajiny. Pri súčasných výkonoch sa beh na **4x100 m** môže javiť ako veľmi zaujímavý. Výkony sa čoraz viac skracujú, takže môžeme očakávať tuhý boj víťazov (štafeta USA) so svetovým rekordom, ktorý je momentálne 37,40 s. Víťazné výkony na OH sa môžu pohybovať na úrovni 37,64 – 37,57 s., (graf 11).

V štafetovom behu na **4x400 m** môžeme očakávať víťazné časy na hranici svetového rekordu. Ani v tomto prípade rekord 2:54,20 min by nemal byť prekonaný (graf 12).

ZÁVERY

Z analýzy finálových výsledkov mužských bežeckých atletických disciplín z OH 1896 až 2004, prihliadnutím na matematicko-štatistickú analýzu, vecne logické hodnotenia, názory atletických trénerov špecialistov, vyplývajú nasledujúce závery:

1. Použité metódy regresie a extrapolácie vedú k použiteľným výsledkom.
2. Prognózované výkony preukazujú vysokú spoľahlivosť.
3. Na OH v Pekingu a Londýne nebudú prekonané žiadne svetové rekordy až na beh 110 metrov prekážok.
4. Výkony na úrovni svetových rekordov môžeme očakávať v behoch na krátke vzdialenosti a štafetových behoch.
5. V porovnaní s prognózovanými výkonmi KOVÁŘA – TILINGERA (2005) na OH 2008 sú naše výkony na nižšej úrovni, až na beh na 800 metrov.
6. Prognózované výkony prihliadajú na úroveň výkonnosti dosiahnutú v roku 2007.

LITERATÚRA

BROĎÁNI, J. (2007). *Predpoveď budúceho stavu v MS Excel*. In Optimalizácia zaťaženia v telesnej a športovej výchove na rozličné formy pohybového zaťaženia, Bratislava, STU 2007. str. 25-32, ISBN - 978-80-227-2633-7

KOVÁŘ, K. – TILINGER, P. (2005). *Jaké výkony můžeme očekávat na OH 2008 v Peking*u.(Online). Retrieved 5.1.2005 on the World Wide Web: http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/sborniky/2005-11-24-25/prispevky/postery/P-3-Kovar-.htm

ŠELINGER, P. - ŠELINGEROVÁ M. (2000). *Metodika interpolácie tabuľkových údajov pre všeobecnú funkciu ako prostriedku na spresnenie hodnotenia dynamiky pohybovej výkonnosti jedincov v priebehu ontogenézy*. In: Diagnostika pohybového systému, Olomouc : Univerzita Palackého, 2000, s. 173-176

TILINGER, P. (2004). *Prognózování vývoje výkonnosti ve sportu*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Karolinum, 2004.

TUREK, M. (1996). *Prognózovanie v športe*. Prešov: PF UPJŠ Košice, 1996, 107s.

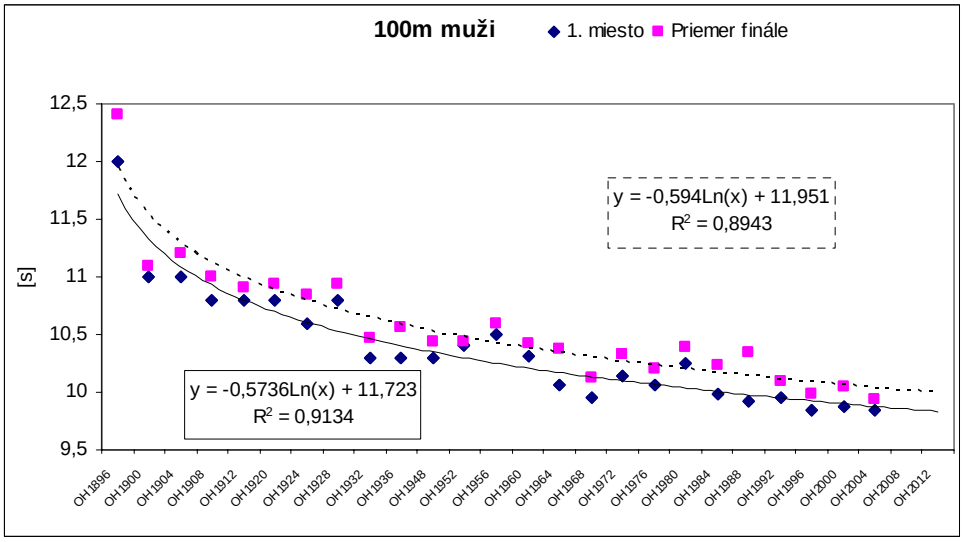
TUREK, M. - RUŽBARSKÝ, P. (2001). *Športová prognóza v praxi*. Prešov: PF PU Prešov, SVSTVŠ, 2001, 83 s.

MAN PERFORMANCE PROGNOSIS IN RUNNING EVENTS ON OLYMPIC GAMES IN BEIJING AND LONDON

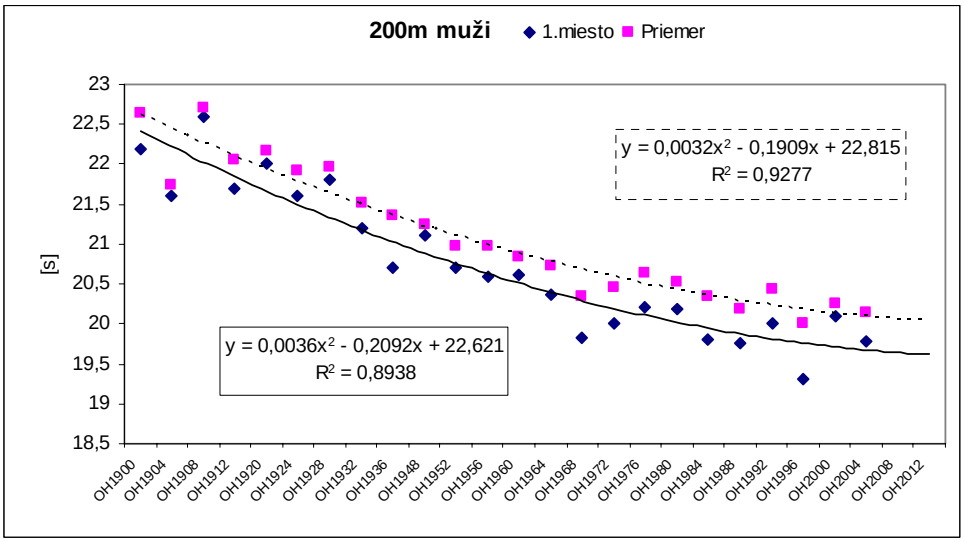
In our research, we were concerned about the creation of evaluation systems, which are suitable for predictions of performance developmental trends in sport. Olympic running events were analyzed from 1896 to 2004. The research methods included statistical analysis of performances at Olympic Games. The results of our study suggest that athletic performance levels will continue to grow because of the development of new knowledge, which contributes to a higher quality of training, improvement of technique.

Keywords: Olympic Games, running events, man, prediction of sport performance, top-level performance, Beijing 2008, London 2012.

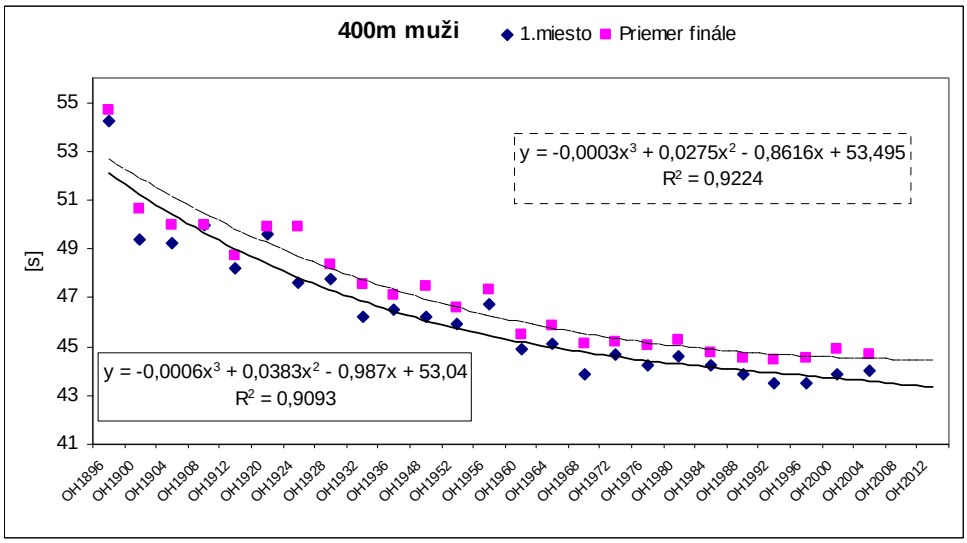
Graf 1



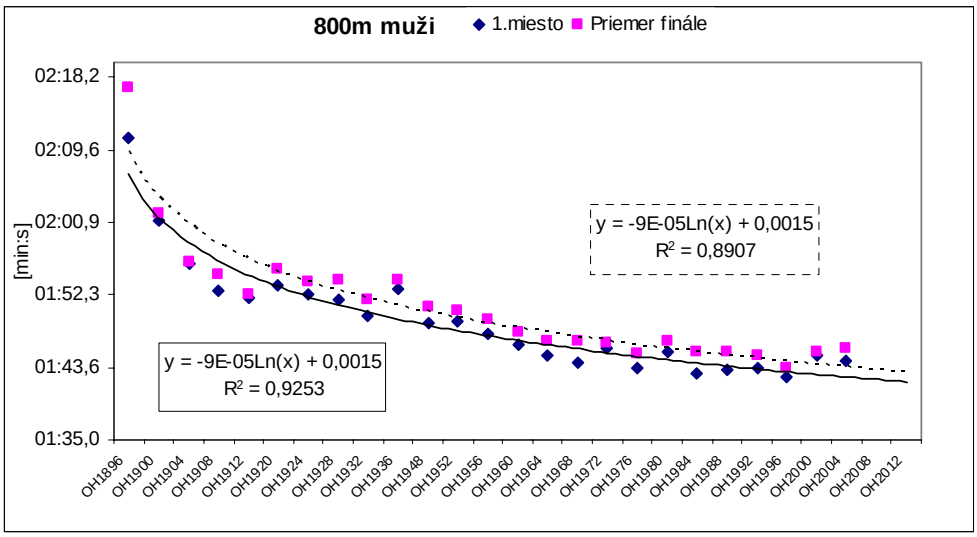
Graf 2



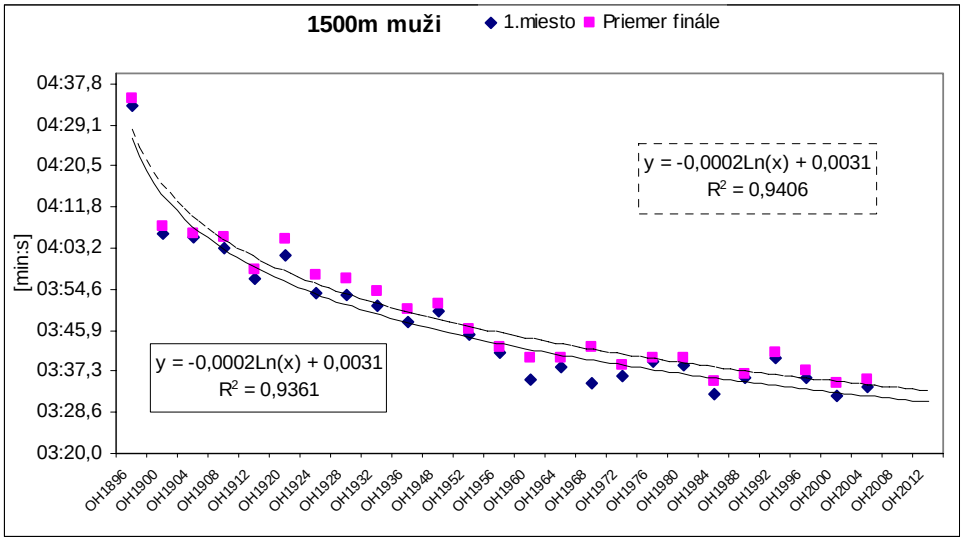
Graf 3



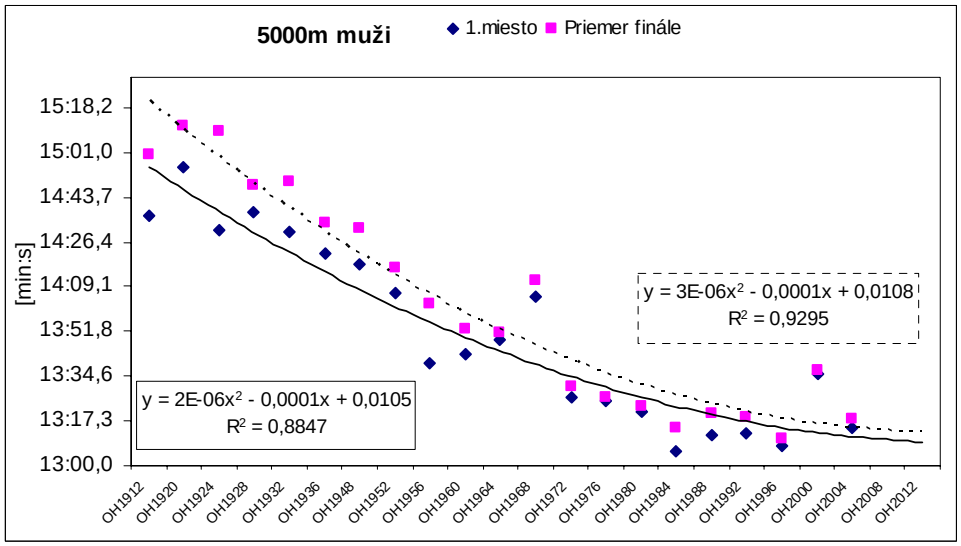
Graf 4



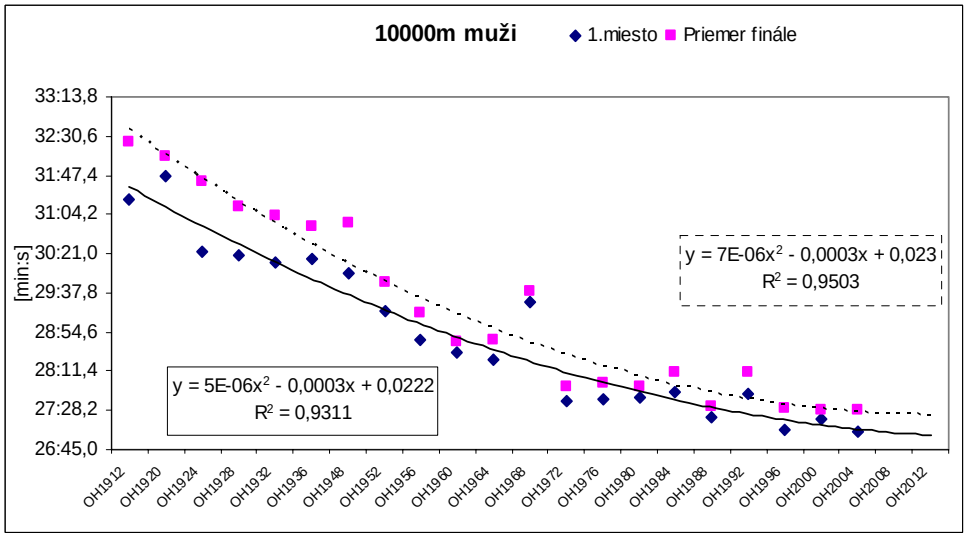
Graf 5



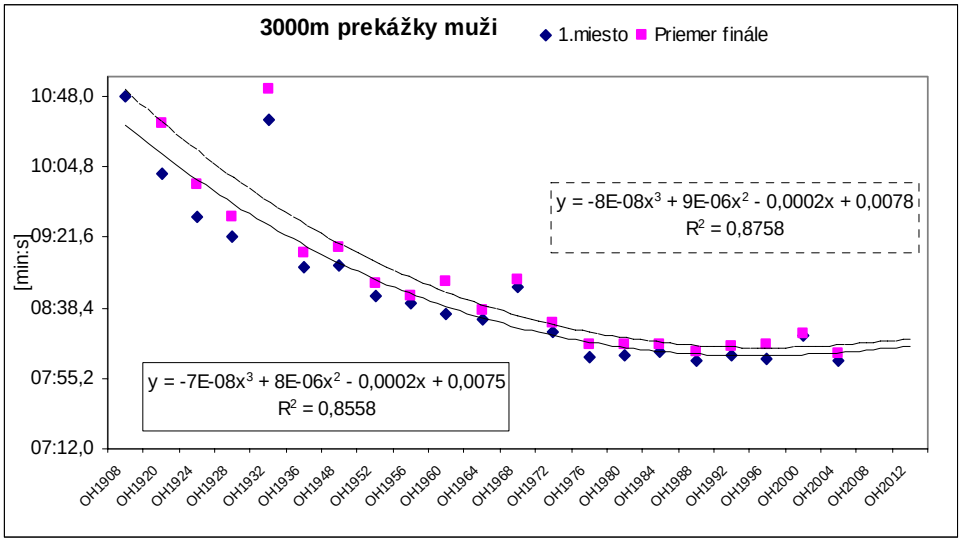
Graf 6



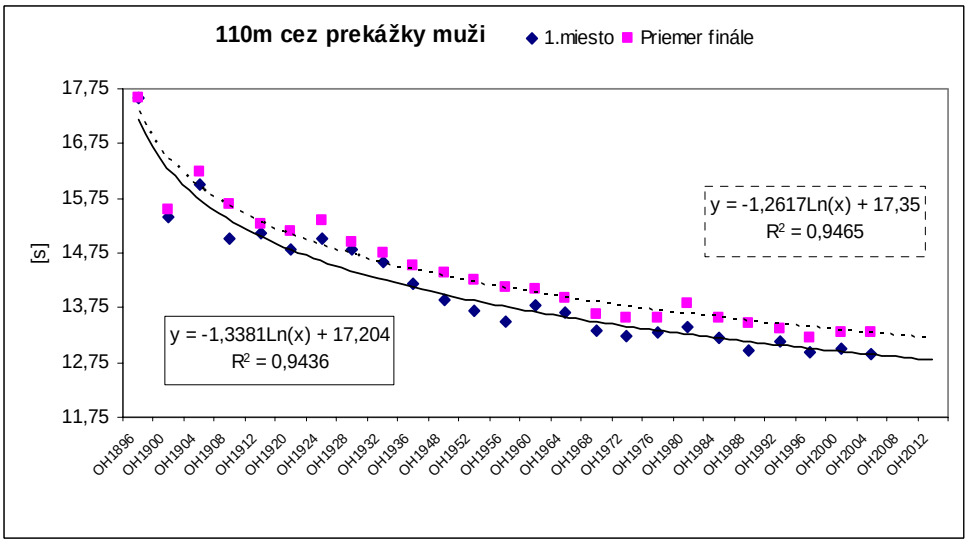
Graf 7



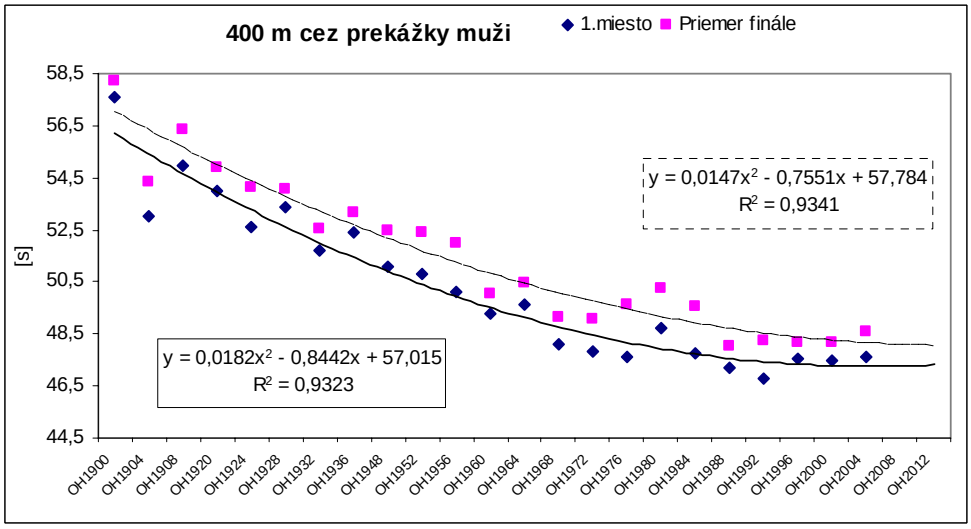
Graf 8



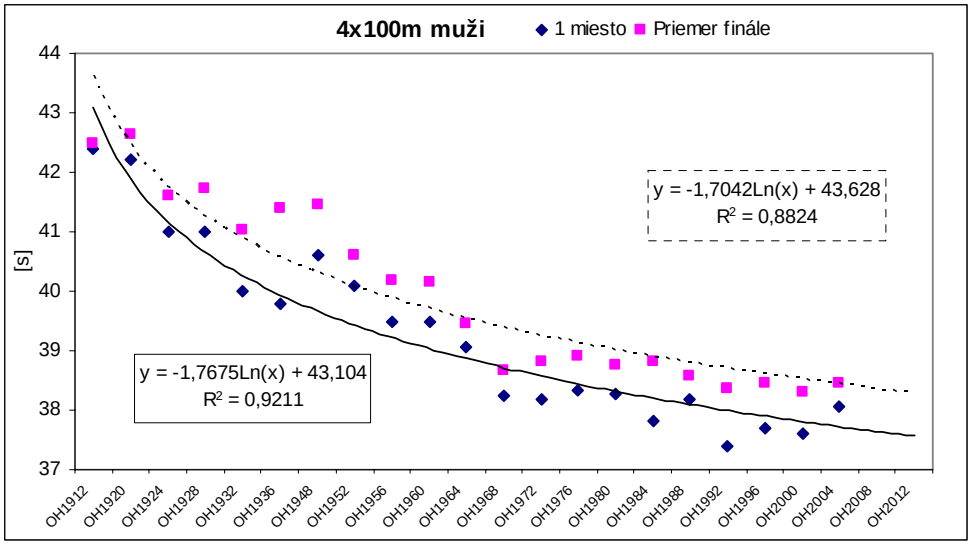
Graf 9



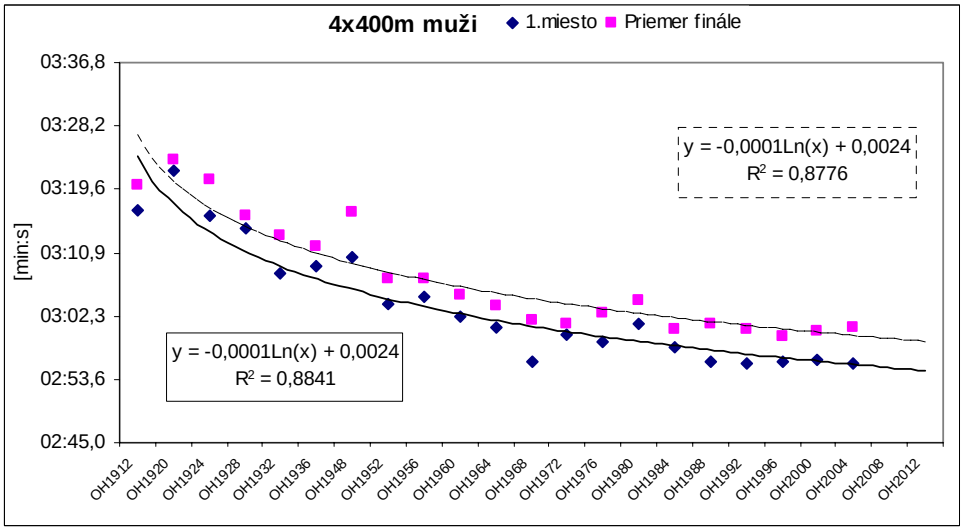
Graf 10



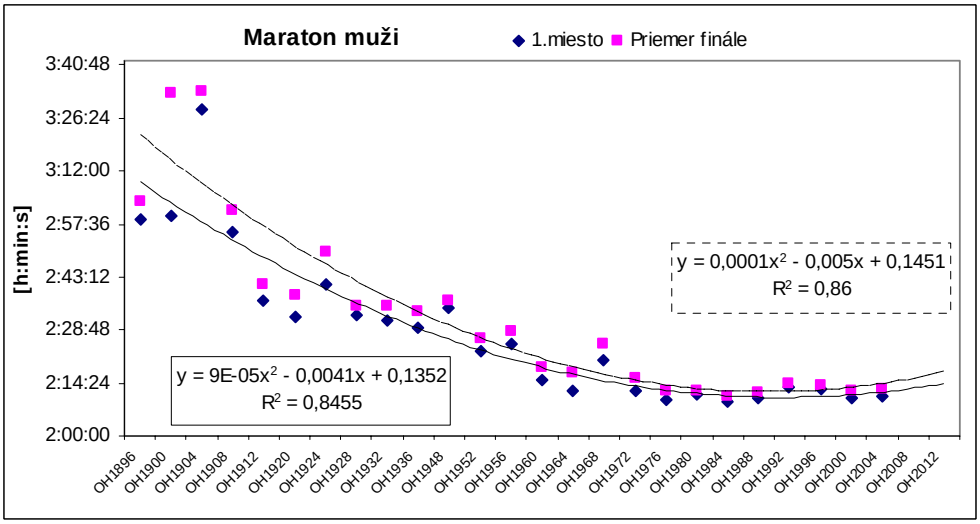
Graf 11



Graf 12



Graf 13



Tabuľka 1 Prognózy mužských bežeckých výkonov na OH 2008 a na OH 2012 z pohľadu umiestnenia na 1. mieste a priemeru finále

Disciplína	Pozícia	*OH 2008 Peking*	*OH 2012 Londýn*	Rovnica	R^2 (spoľahlivosť)	Svetový rekord k 20. 9. 2007	Najlepší výkon v roku 2007 k 20. 9. 2007
100 m [s]	1. miesto	**9,85**	**9,83**	y = -0,5736Ln(x) + 11,723	0,9134	9,74	9,74
	Priemer	**10,02**	**9,99**	y = -0,594Ln(x) + 11,951	0,8943		
200 m [s]	1. miesto	**19,65**	**19,62**	y = 0,0036x2 - 0,2092x + 22,621	0,8938	19,32	19,62
	Priemer	**20,06**	**20,04**	y = 0,0032x2 - 0,1909x + 22,815	0,9277		
400 m [s]	1. miesto	**43,45**	**43,32**	y = -0,0006x3 + 0,0383x2 - 0,987x + 53,04	0,9093	43,18	43,45
	Priemer	**44,48**	**44,46**	y = -0,0003x3 + 0,0275x2 - 0,8616x + 53,495	0,9224		
800 m [s]	1. miesto	**01:42,2**	**01:41,9**	y = -9E-05Ln(x) + 0,0015	0,9253	1:41,11	1:43,74
	Priemer	**01:43,4**	**01:43,1**	y = -9E-05Ln(x) + 0,0015	0,8907		
1500 m [min:s,0]	1. miesto	**03:31,3**	**03:30,8**	y = -0,0002Ln(x) + 0,0031	0,9361	3:26,00	3:30,54
	Priemer	**03:33,7**	**03:33,2**	y = -0,0002Ln(x) + 0,0031	0,9406		
5000 m [min:s,0]	1. miesto	**13:10,0**	**13:09,3**	y = 2E-06x2 - 0,0001x + 0,0105	0,8847	12:37,35	12:49,53
	Priemer	**13:13,6**	**13:13,0**	y = 3E-06x2 - 0,0001x + 0,0108	0,9295		
10000 m [min:s,0]	1. miesto	**27:04,1**	**27:01,1**	y = 5E-06x2 - 0,0003x + 0,0222	0,9311	26:17,53	26:46,19
	Priemer	**27:23,8**	**27:23,3**	y = 7E-06x2 - 0,0003x + 0,023	0,9503		
3000 m prek. [min:s,0]	1. miesto	**08:12,7**	**08:15,2**	y = -7E-08x3 + 8E-06x2 - 0,0002x + 0,0075	0,8558	7:53,63	7:59,42
	Priemer	**08:17,3**	**08:19,8**	y = -8E-08x3 + 9E-06x2 - 0,0002x + 0,0078	0,8758		
110 m prekážok [s]	1. miesto	**12,84**	**12,78**	y = -1,3381Ln(x) + 17,204	0,9436	12,88	12,92
	Priemer	**13,23**	**13,20**	y = -1,2617Ln(x) + 17,35	0,9465		
400 m prekážok [s]	1. miesto	**47,27**	**47,30**	y = 0,0182x2 - 0,8442x + 57,015	0,9323	46,78	47,61
	Priemer	**48,10**	**48,06**	y = 0,0147x2 - 0,7551x + 57,784	0,9341		
4x100 m[s]	1. miesto	**37,64**	**37,57**	y = -1,7675Ln(x) + 43,104	0,9211	37,40	37,78
	Priemer	**38,36**	**38,29**	y = -1,7042Ln(x) + 43,628	0,8824		
4x400 m[min:s,0]	1. miesto	**02:55,2**	**02:54,8**	y = -0,0001Ln(x) + 0,0024	0,8841	2:54,20	2:55,56
	Priemer	**02:59,2**	**02:58,8**	y = -0,0001Ln(x) + 0,0024	0,8776		
Maratón [hod:min:s]	1. miesto	**2:12:58**	**2:14:11**	y = 9E-05x2 - 0,0041x + 0,1352	0,8455	2:04:55	2:07:19
	Priemer	**2:15:50**	**2:17:22**	y = 0,0001x2 - 0,005x + 0,1451	0,86		

ÚČINNOSŤ VYBRANÝCH PROSTRIEDKOV TRÉNINGOVÉHO ZAŤAŽENIA VZHĽADOM K POHYBOVEJ VÝKONNOSTI V BASKETBALE

Pavol HORIČKA
Katedra Telesnej výchovy a športu, PF UKF Nitra, Slovensko

Úvod

Autori sa v príspevku zaoberajú intraindividuálnym hodnotením účinnosti vybraných prostriedkov tréningového zaťaženia na zmeny kriteriálnych ukazovateľov pohybovej výkonnosti (schopností a zručností) podkošového hráča.

Problém

Teoretické vysvetlenie podstaty športového tréningu musí smerovať k pozaniu príčin, ktoré vedú k zmenám športovej výkonnosti.Dlhodobý rast športovej výkonnosti je výsledkom cieľavedomého systematického pôsobenia tréningového a súťažného zaťažovania organizmu športovca. Tento zložitý proces biologicko-sociálnej adaptácie (Dovalil, et al.,2002) pôsobí na princípe vychyľovania rovnovážneho stavu (homeostázy) vnútorného prostredia organizmu a vytvára krátko či dlhodobé zmeny v organizme.

Basketbal je športová hra s rozmanitou pohybovou štruktúrou vyžadujúca vysokú mieru fyzickej a psychickej pripravenosti. Hráčska činnosť vyžaduje vysokú úroveň najmä rýchlostno-silových schopností (Mačura, 2004), technických zručností, svalovú koordináciu, jemnú diferenciáciu pohybov, rýchlu súčinnosť v kombináciách a množstvo ďalších faktorov. Stanovenie podmieňujúcich činiteľov športového výkonu je značne problematické, vo všeobecnosti je ale výsledkom pôsobenia somatických, kondičných a technicko-taktických faktorov.

Problematikou účinnosti zaťaženia a tvorbou modelov, programov a tréningových plánov v basketbale za účelom zvyšovania komplexnej hernej spôsobilosti hráčov k individuálnemu a kolektívnemu hernému výkonu sa stretávame pri pokusoch o stanovenie optimálnej štruktúry športovej prípravy. Pre jej plánovanie, hodnotenie jej efektívnosti a aj pre celú oblasť intenzifikácie je dôležité stanovenie kritérií pre hodnotenie zaťaženia.

Pôsobením tréningových podnetov sa narúša vnútorné prostredie a vplyvom autoregulačných procesov dochádza k zvládnutiu entropie (neusporiadanosti) vnútorného systému a v dôsledku toho k adaptácii. Je zrejmé, že vytvorenie dostatočného adaptačného efektu je možné len v tréningovom procese s adekvátnu intenzitou zaťaženia. Pod intenzitou rozumieme mieru vynakladaného úsilia v danom cvičení. Možno ju kvantifikovať parametrami odozvy organizmu na zaťaženie (srdcová frekvencia, krvný laktát) a pod.

Intraindividuálnym sledovaním účinnosti tréningového zaťaženia sa venuje malá pozornosť. Veľké somatické a funkčné diferencie medzi hráčmi tento postup výskumu vyžadujú. Zdokonalenie riešenia intraindividuálnej závislosti medzi tréningovým zaťažením metódou korelácie a regresie časových radou boli priniesli práce Záhorca (1989); Havlíčka – Záhorca (1983) a ďalších autorov .

Tieto práce spája pohľad na štruktúru tréningového zaťaženia a zmenami v kritériách jeho účinnosti u mládeže a dospelých a na rôznych úrovniach výkonnosti, či športových odvetví.

Cieľ

Cieľom práce je hodnotenie účinnosti vybraných prostriedkov tréningového zaťaženia so zameraním na herné kombinácie vzhľadom ku kritériám všeobecnej a špeciálne pohybovej výkonnosti a hodnotenie asynchrónneho vplyvu tohto zaťaženia s časovým posunom 1 až 8 týždňov.

Metódy

Nami sledovaný jednotlivec bol reprezentant Slovenska B. T. narodený 16. 8. 1983 v Nitre. 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 204 cm (tabuľka č. 1).

Tabuľka č. 1 Výsledky spiroergometrického vyšetrenia

Meno	Výška	Hmotnosť	% tuku	Dĺžka trvania testu	Max. rýchlosť $km.h^{-1}$	Max. stupeň %	VO_2max	VO_2max/ kg	Pulz. Kyslík (ml)	Max. PF	Anaeróbny prah (PF)	▲
B. T.	204,0	106,0	9,4	9:48	12,2	8,5	5920	55,85	35,87	165	142	129

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

S pravidelným basketbalovým tréningom začal ako 10 ročný v športovom klube Slávia SPU Nitra. V mládežníckych kategóriách trénoval pod vedením troch trénerov. V súťažnom ročníku 2002/2003 a 2003/2004 ho viedol tréner družstva mužov a súčasne reprezentačný tréner L.U. V uvedených súťažných ročníkoch v ktorých sme vykonávali predvýskum a výskum hral B. T. najvyššiu basketbalovú súťaž na Slovensku – Extraligu mužov na hráčskej pozícii pivot.

V práci sme použili metódu "ex post facto", ktorá bola charakterizovaná nasledovnými parametrami: počet skúmaných hlavných období /1/, počet týždenných tréningových cyklov /24/, počet ukazovateľov všeobecnej a špeciálnej pohybovej výkonnosti /8/, počet tréningových ukazovateľov (prostriedkov) /6/.

Tréningové ukazovatele boli registrované v tréningovom denníku v ročnom tréningovom pláne 2003/2004. U probanda boli počas sledovaných mikrocyklov evidované nasledovné tréningové prostriedky (nezávislé premenné) zamerané na útočné herné, v ktorých sme definovali charakter činnosti, objem, intenzitu, počet opakovaní, interval odpočinku a metodicko – organizačné formy cvičenia:

1. útočná kombinácia 1 [min] – útočná kombinácia založená na individuálnom uvoľnení v situácii 2:2 a 3:3 na ½ ihriska; 4 opakovania; I_{submax}; SF; herné cvičenie II. typu.
2. útočná kombinácia 2 [min] - útočná kombinácia založená na clonení v situácii 2:2 a 3:3 na ½ ihriska; 4 opakovania; I_{submax}; SF; herné cvičenie II. typu.
3. útočná kombinácia 3 [min] - útočná kombinácia založená na inej činnosti než clonenie v situácii 2:2 a 3:3 na ½ ihriska; 4 opakovania; I_{submax}; SF; herné cvičenie II. typu.
4. útočná kombinácia 4 [min] – útočná kombinácia pri početnej prevahe útočníkov v situácii 2:1, 3:2; I_{submax}; SF; herné cvičenie II. typu.

Na testovanie pohybovej výkonnosti sme použili batériu testov všeobecných pohybových schopností (Moravec – Kampmiller - Sedláček et al.,1996; Hirtz, 1985) a špeciálnych basketbalových zručností (Rehák – Ivičič, 1986):

T1. Rufierova skúška (funkčná zdatnosť)
T2. Článkový beh (bežecká rýchlosť)
T3. Ľah – sed (dynamická sila brušného svalstva)
T4. Skok do d. z miesta (odrazová výbušnosť dol. končatín)
T5. Slalomový dribling (dribling)
T6. Streľba zo 4m (streľba)
T7. Obranný pohyb (rýchlosť obranného pohybu)
T8. Beh k métam (špeciálna zručnosť)

Na spracovanie a vyhodnotenie získaných údajov sme použili základné štatistické charakteristiky polohy a rozptylu a párovú a korelačnú analýzu časových radov v asynchrónnom vyjadrení vzťahu medzi vybranými prostriedkami tréningového zaťaženia a kriteriálnymi ukazovateľmi.

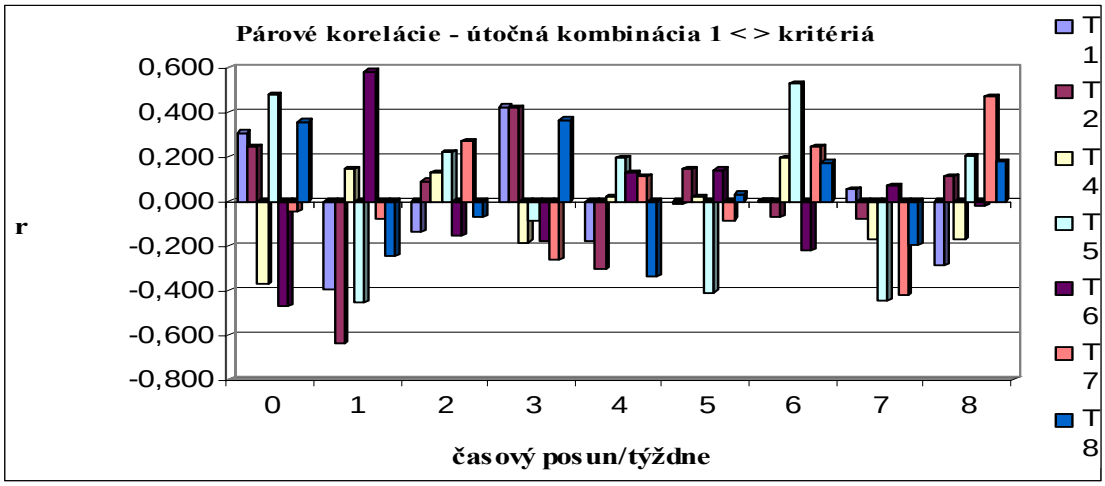
Výsledky

Tabuľka 1 Základné štatistické charakteristiky vybraných tréningových prostriedkov

Ukazovatele (tr. prostriedky, kritériá)	Základné štatistické ukazovatele					
	x/týždeň	s	min.	max.	median	suma
útočná kombinácia 1 [min]	3.79	3.12	0	10	4	91
útočná kombinácia 2 [min]	13.17	9.19	0	29	10.5	316
útočná kombinácia 3 [min]	2.42	2.99	0	9	0	58
útočná kombinácia 4 [min]	10.96	5.68	0	25	11	263

Útočná kombinácia 1

Pri vzťahovej analýze zisťujeme, že „útočná kombinácia 1“ (založená na individuálnom uvoľnení v situácii 2:2 a 3:3 na ½ ihriska) s výkonmi v vybraných ukazovateľoch nekoreluje jednoznačne. Kladný vplyv prostriedku pozorujeme na úroveň telesnej zdatnosti (T 1) a bežeckej rýchlosti (T 2) s časovým posunom 1 týždeň streľby (T 6) s posunom 1 týždeň, rýchlosti obranného pohybu (T 7) s posunom 8 týždňov a synchrónny vplyv na špeciálnu zručnosť (T 8).

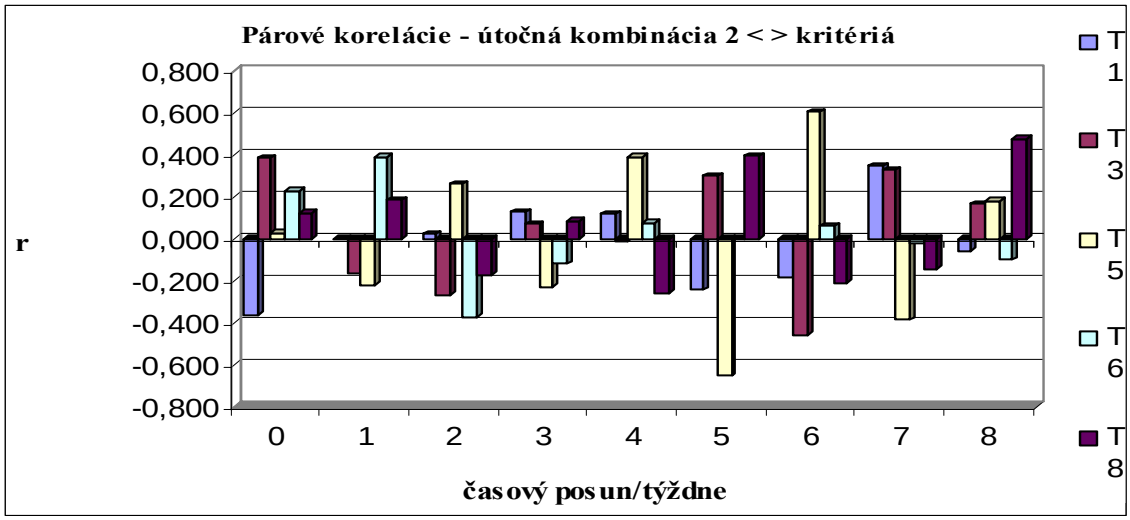


Obrázok 1 Asynchrónny efekt vybraných prostriedkov – útočná kombinácia 1

Podľa očakávania sa realizácia prostriedku v danom charaktere a objeme prejavila v pozitívnom smere najviac na úrovni ovládania lopty (T 5 – slalomový dribling) s časovým posunom 1, 5 a 7 týždňov, no zaznamenali sme aj negatívny vplyv s posunom 0 a 6 týždňov. Pozoruhodný je aj účinok prostriedku (vzhľadom k polarite) na ukazovatele T 1, T 2, T 5 a T 8 v týždňoch 1 až 4. Od 5 týždňa sa však podobný účinok minimalizuje a dochádza k väčšej diferenciácii vplyvu prostriedku na jednotlivé ukazovatele. Využívanie prostriedku vyvolávalo krátkodobý účinok (1 týždeň) na úroveň streleckej zručnosti, opačný efekt sme pozorovali u rýchlosti obranného pohybu, kde sa účinok prejavil až s časovým posunom 7 a 8 týždňov (obr. 1).

Útočná kombinácia 2

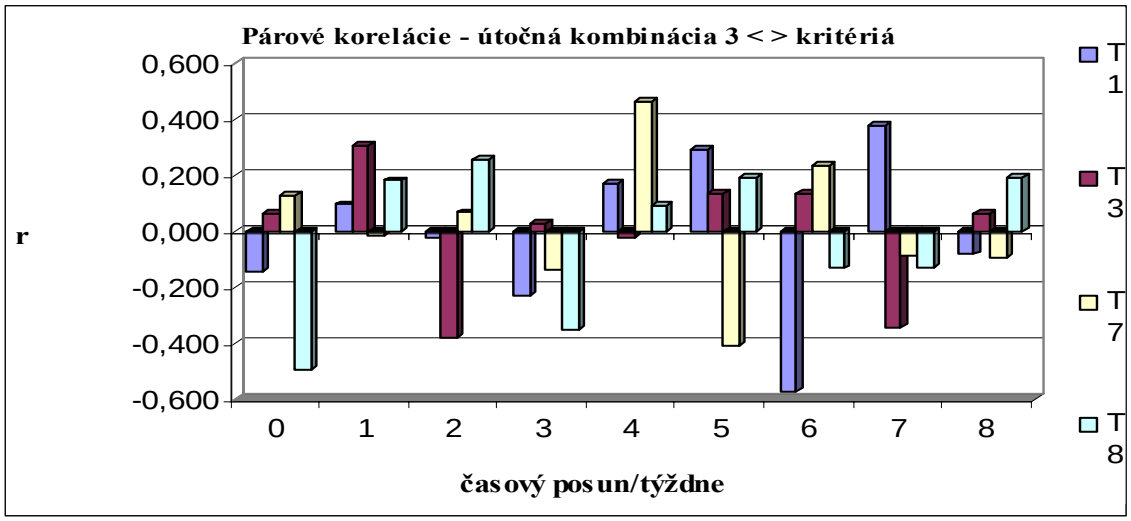
Pri porovnaní účinnosti prostriedku sa miera závislosti zmien úrovni kriteriálnych ukazovateľov od realizovaného objemu prostriedkov tréningového zaťaženia prejavuje synchrónne na ukazovateľ telesnej zdatnosti (T 1) a dynamickej sily dolných končatín (T 3), na zručnosti spojené s vedením lopty (T 5) s časovým posunom 5 týždňov a streľby (T 6) s posunom 1 týždňa. V ostatných kriteriálnych ukazovateľoch sme vzťahovou analýzou nezistili podstatné rozdiely vplyvu tréningového prostriedku tréningového zaťaženia na dosahované hodnoty vybraných ukazovateľov. V ukazovateli T 6 prevláda negatívny účinok (4. a 6. týždeň) nad pozitívnym (5. týždeň), rovnako v ukazovateli T 8 (8. týždeň). Vplyv prostriedku narastá s časom najmä v prípade slalomového driblingu po 6. týždeň (T 5), následne účinok výrazne klesá (obr. 2).



Obrázok 2 Asynchrónny efekt vybraných prostriedkov – útočná kombinácia 2

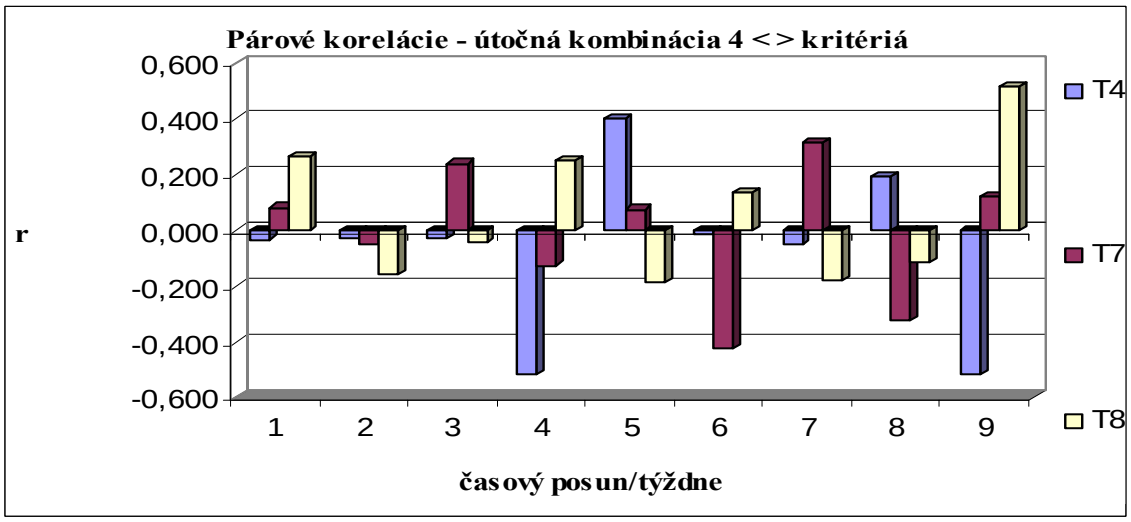
Útočná kombinácia 3

Kombinácia (útočná kombinácia založená na inej činnosti než clonenie) pôsobí zrejme s dôvodu absencie determinačného optima v objeme vykonávania relatívne málo významne. Kladný vplyv prostriedku registrujeme na úroveň telesnej zdatnosti (T 1) s časovým posunom 6 týždňov, rýchlosť obranného pohybu (T 7) s posunom 4 týždňov a špeciálnu zručnosť (T 8) synchrónne. Zaujímavé je zistenie, že prostriedok zaťaženia pôsobí v niektorých ukazovateľoch významnou mierou významnosti na úpadok dynamickej a vytrvalostnej sily brušného svalstva – T 3, resp. nepôsobí významne (T2, T 4, T 5 a T 6).



Obrázok 3 Asynchrónny efekt vybraných prostriedkov – útočná kombinácia 3

„Útočná kombinácia 4“ (pri početnej prevahe útočníkov v situácii 2:1, 3:2) bola ako prostriedok tréningového zaťaženia využívaná na nácvik a zdokonaľovanie útočných zručností využívaných pri zakončení rýchleho protiútoku. Napriek jeho relatívne častému využívaniu v tréningovom procese a opodstatnenosti zaradenia vzhľadom k charakteru hry sa nepotvrdila očakávaná miera významnosti vo viacerých kriteriálnych ukazovateľoch. Vzťahová analýza potvrdila pozitívny vplyv prostriedku výlučne na odrazovú výbušnosť dolných končatín (T 4) s časovým posunom 4 týždne. U ukazovateľov T 8 (obr. 126.) a T 7, dokonca prevláda negatívny vplyv s časovým posunom 5 resp. 8 týždňov. Vzhľadom k charakteru prostriedku a jeho intenzite sme predpokladali výraznejší vplyv, no vyvolal zrejme viac negatívnu reakciu.



Obrázok 4 Asynchrónny efekt vybraných prostriedkov – útočná kombinácia 4

Závery

Z hľadiska faktorov limitujúcich zmeny výkonnosti v sledovaných ukazovateľoch všeobecnej a špeciálnej pohybovej výkonnosti sa potvrdila diferenciácia vplyvu vybraných tréningových prostriedkov z hľadiska realizovaného objemu

zaťaženia ako aj ich štruktúry. Zmeny pohybovej výkonnosti v čase (mikrocykly) neboli náhodné, ale reagovali na zmeny štruktúry zaťaženia. Pri hľadaní zdroja variability tréningového zaťaženia a pohybovej výkonnosti v prípade vybraných prostriedkov sme zistili:

- vlnovitý priebeh korelačných koeficientov, a viacnásobne pozitívny vplyv prostriedkov na zvolené kriteriálne ukazovatele;
- vyššiu účinnosť prostriedkov „útok 3“ a „útok 1“ v oboch smeroch;
- pozitívnu aj negatívnu polaritu korelačných koeficientov poukazujúcu na širokú účinnosť prostriedkov zaťaženia;
- diferencovaný charakter účinnosti vzhľadom k časovým posunom; prostriedky „útok 1,3,4“ sa prejavili z dlhším časovým posunom účinnosti, prostriedku „útok 2“ s kratším posunom a u prostriedku „útok 5“ sa prejavila účinnosť na začiatku a konci časového intervalu;
- prevládajúci asynchrónny vplyv prostriedkov.

Literatúra

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

DOVALIL, J. et al.: Výkon a trénink ve sportu. Praha: Olympia, 2002.

HAVLÍČEK, I.– ZÁHOREC, J.: Hodnotenie vzťahu medzi tréningovým zaťažením a športovým výkonom korelačnou analýzou časových radov. Teor. Praxe těl. Vých. 31, Praha, 1983, č. 1, s. 9 – 16.

HIRTZ, P. et al.: Koordinative Fähigkeiten im Schulsport. Berlin: Volk und Wissen Verlag, 1985.

MAČURA, p.: Niektoré prejavy rýchlostných schopností v basketbale. Športové hry, 9, 2004, č. 4, s. 38–42.

MORAVEC,R. – KAMPMILLER, T. – SEDLÁČEK, J. et al: Eurofit. Telesný rozvoj a pohybovbá výkonnosť školskej populácie na Slovensku. Bratislava: SVSTVŠ, 1996. 180 s.

REHÁK, M. – IVIČIČ, J.: Športová príprava v školských športových strediskách v basketbale. Časť: Plán športovej prípravy v ŠŠS – basketbal. Metodický list 83. Bratislava: SÚV ČSZTV, 1986, s. 26-58.

ZÁHOREC, J.: Intraindividuálne hodnotenie účinnosti tréningového zaťaženia. (Kandidátska dizertácia). Bratislava, FTVŠ UK, 1989. 126 s.

Resume

The results of our research point out an asynchronous influence and wavy progress of effectiveness of load, positive and negative polarity of correlation coefficients which point out that there is a wide variety of exercises. We also referred to different character of effectiveness in respect to time changes. Effectivity with a short-term time shift prevailed in the means No. 1, while in the means No. 2, 3 and 4 there prevailed effectivity with a long.term time shift.

Keywords
Basketball, motor efficiency, training means, correlation analysis

© PaedDr. Pavol Horička,UKF Nitra,Slovensko
phoricka@ukf.sk

SLEDOVANIE KVALITY DRŽANIA TELA U 6 - 9 ROČNÝCH ŽIAKOV ZÁKLADNEJ ŠKOLY

Janka KANÁSOVÁ – Eleonóra KOVÁČOVÁ
Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF v Nitre, Slovensko
Katedra športovej edukológie, FTVŠ UK Bratislava, Slovensko

ABSTRAKT

Práca prezentuje výsledky držania tela u 6 – 9 ročných žiakov na ZŠ Škultétyho v Nitre. Objektom práce bolo 60 žiakov. Držanie tela sme klasifikovali metódou podľa Kleina a Thomasa, modifikovanú Mayerom (1978), kde sme držanie tela zisťovali vizuálne, pomocou šiestich ukazovateľov: hlava, hrudník, zakrivenie chrbtice, obrysy bokov a ramien, lopatky, brucho.

U testovaných žiakov sme zistili vysoký výskyt chybného držania tela, s diferencovaným výskytom jednotlivých dimenzií držania tela z hľadiska pohlavia, veku i podľa kvalitatívnych pásiem. Zároveň vyvodzujeme závery z hľadiska potreby odstraňovania chybného držania tela v jednotlivých ukazovateľoch.

Kľúčové slová: držanie tela, chybné držanie tela, dimenzie držania tela, mladší školský vek, intersexuálne rozdiely, kvalitatívne pásma.

ÚVOD

Na základe výskumov posledných desaťročí je všeobecne známe, že zlepšujúca sa životná úroveň už niekoľko rokov vedie aj u detí k obmedzovaniu pohybovej činnosti, následkom čoho sa objavujú poruchy oporno-pohybového aparátu. Mnoho detí vymenilo aktívny pohyb za pasívne pozeranie televízora alebo hranie sa na počítači. Tento trend hlavne posledných troch desaťročí zasahuje stále nižšie vekové skupiny a stáva sa tak zo zdravotného hľadiska vysoko aktuálnym problémom.

Chybné držanie tela sa v súčasnej dobe vyskytuje už u predškolákov. K dramatickému zhoršeniu držania tela dochádza nástupom detí do školskej dochádzky, kedy je obmedzovaný spontánny pohyb a dieťa je vystavené dlhotrvajúcim statickým polohám, vysokej psychickej záťaži a predovšetkým nedostatočnej pohybovej aktivite. Dôsledkom takéhoto životného štýlu sú negatívne javy ako obezita, menšia telesná zdatnosť a z nej vyplývajúca aj nižšia pohyblivosť, funkčné poruchy pohybového systému, znížená odolnosť voči vonkajším vplyvom a rôzne iné poruchy.

Ak si deti už v tomto období osvoja nesprávne návyky, môže to zanechať následky na celý život. Je preto veľmi dôležité, aby sa správnym držaním tela zaoberali najmä učitelia v základnej škole, ale ani rodičia by nemali zanedbávať túto stránku. Deti už na prvom stupni by mali viesť k správnym návykom držania tela, pretože, ak nie je chybné držanie tela kompenzované, môže viesť neskôr k degeneratívnym zmenám chrbtice, ktoré sú často sprevádzané bolesťami (Halmová, 2000; Kutáč - Dobešová, 2004; Kanásová, 2005). Táto práca je súčasťou VEGY 1/2512/05 Vplyv pohybovej aktivity na somatický, motorický a psychosociálny rozvoj človeka.

CIEĽ

Cieľom našej práce bolo získať a rozšíriť poznatky o kvalite držania tela u 6 – 9 ročných žiakov I. stupňa vybranej Základnej školy v Nitre.

METODIKA PRÁCE

Výskum bol realizovaný na ZŠ Škultétyho v Nitre u žiakov 1. a 2. ročníka ZŠ v mesiaci november v školskom roku 2006/2007. Výskum prebiehal vo vyhradenej učebni v priebehu riadneho dopoludnajšieho vyučovania prúdovou metódou. Skúmaný súbor tvorila skupina 60 probandov, žiakov vo veku 6,35 až 8,53 rokov. Z toho bolo 29 chlapcov a 31 dievčat.

Tabuľka 1 *Počet zúčastnených žiakov na I. stupni ZŠ.*

ZŠ Tovarnícka	Chlapci (n)	Dievčatá (n)	Spolu (n)
1. ročník	11	14	25
2. ročník	18	17	35

Na zhodnotenie a klasifikáciu držania tela sme použili metódu podľa Kleina a Thomasa, modifikovanú Mayerom (1978). Držanie tela sme zisťovali vizuálne pomocou šiestich ukazovateľov – dimenzií: hlava, hrudník, zakrivenie chrbtice, obrysy bokov a ramien, lopatky, brucho.

Každú dimenziu sme známkovali v rozmedzí od 1 – 4. Pre záverečnú typológiu boli probandi zaradení do 4 kvalitatívnych kategórií - stupňov držania tela.

I. stupeň - Dokonalé držanie tela
II. stupeň - Dobré (takmer dokonalé) držanie tela
III. stupeň - Chybné (chabé) držanie tela
IV. stupeň - Veľmi zlé držanie tela

Pre ukazovatele držania tela (kvalitatívnu analýzu ukazovateľov držania tela) sme použili percentuálnu a frekvenčnú analýzu.

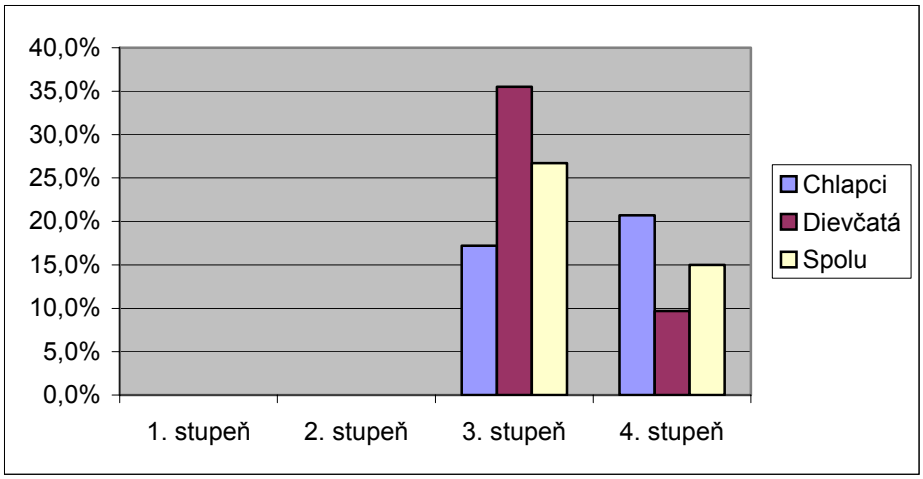
VÝSLEDKY A DISKUSIA

Celkové držanie tela v jednotlivých vekových kategóriách podľa kvalitatívnych stupňov

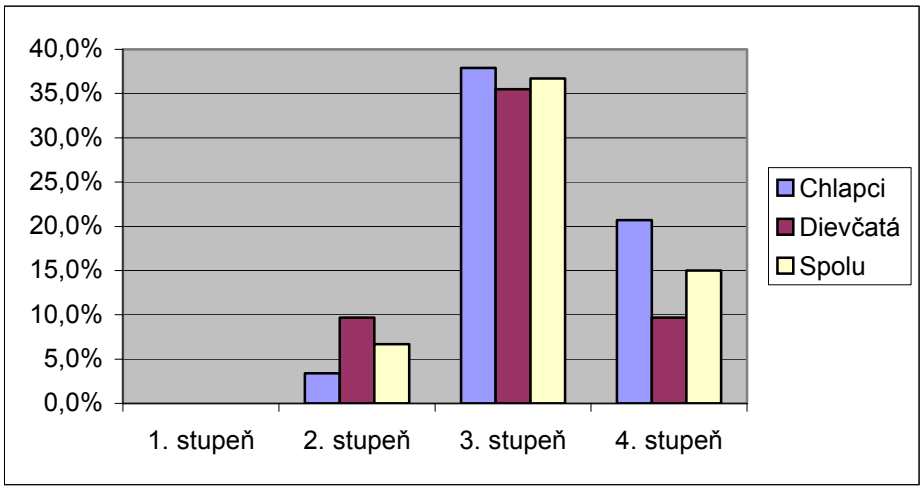
V prvom ročníku (obr.1) tvorilo sledovanú skupinu 25 probandov. Chlapcov bolo 11 a dievčat 14. Pri tomto meraní sme v **I. a aj v II. kvalitatívnom pásme** nezaznamenali ani jedného žiaka, z čoho môžeme posúdiť, že väčšina prvákov má chybné držanie tela (obrázok 1). Tento fakt je alarmujúci a nabáda na primárnu prevenciu. Nami namerané údaje sa zhodujú s údajmi Kováčovej a Kanásovej (1999), ktoré pri posudzovaní kvality držania tela intelektuálne nadaných prvákov ZŠ nezaevidovali ani jedného žiaka s výborným držaním tela. V **III. kvalitatívnom stupni** sme zaznamenali 26,7 % probandov. Z toho bolo 17,2 % chlapcov a až 35,5 % dievčat, čo bol najvyšší zistený rozdiel medzi chlapcami a dievčatami v týchto štyroch kvalitatívnych stupňoch. Kedže tretí kvalitatívny stupeň charakterizujeme ako chybné držanie tela, jednoznačne tento výsledok hovorí v neprospech dievčat. V **IV. kvalitatívnom pásme** sme zaznamenali 15,0 % probandov. V tomto pásme bolo zastúpených viac chlapcov 20,7 % ako dievčat 9,7 %, čo značí v neprospech chlapcov.

Pri vyšetrení 35 žiakov **druhého ročníka** (obr.2), v ktorom bolo 18 chlapcov a 17 dievčat sme opäť nezaevidovali ani jedného žiaka v **I. kvalitatívnom pásme**, z čoho vyplýva, že ani jeden žiak nemal dokonalé držanie tela (obrázok 2). V **II. kvalitatívne**

stupni, ktorý hodnotíme ako ľahký odklon od normy sme zaevidovali 6,7 % probandov. Z toho bolo 3,4 % chlapcov a 9,7 % dievčat, čo je pomerne veľmi nízky počet. V **III. kvalitatívnom stupni** bolo zastúpených až 36,7 % probandov. Rozdiel medzi pohlaviami bol 2 %. V tomto pásme sme zaznamenali 37,9 % chlapcov a 35,5 % dievčat. V **IV. kvalitatívnom pásme** sme zaevidovali veľmi zlé držanie tela u 15,0 % probandov. Chlapcov v tomto pásme bolo viacej, až 20,7 % a dievčat bolo 9,7 %. Štvrtý stupeň je veľmi zlé držanie tela, čo opäť naznačuje rozdiely z hľadiska pohlavia, v neprospech chlapcov.



Obrázok 1 Distribúcia celkového držania tela (DT) v kvalitatívnych pásmach z hľadiska pohlavia u žiakov 1. ročníka ZŠ



Obrázok 2 Distribúcia celkového DT v kvalitatívnych pásmach z hľadiska pohlavia u žiakov 2. ročníka ZŠ

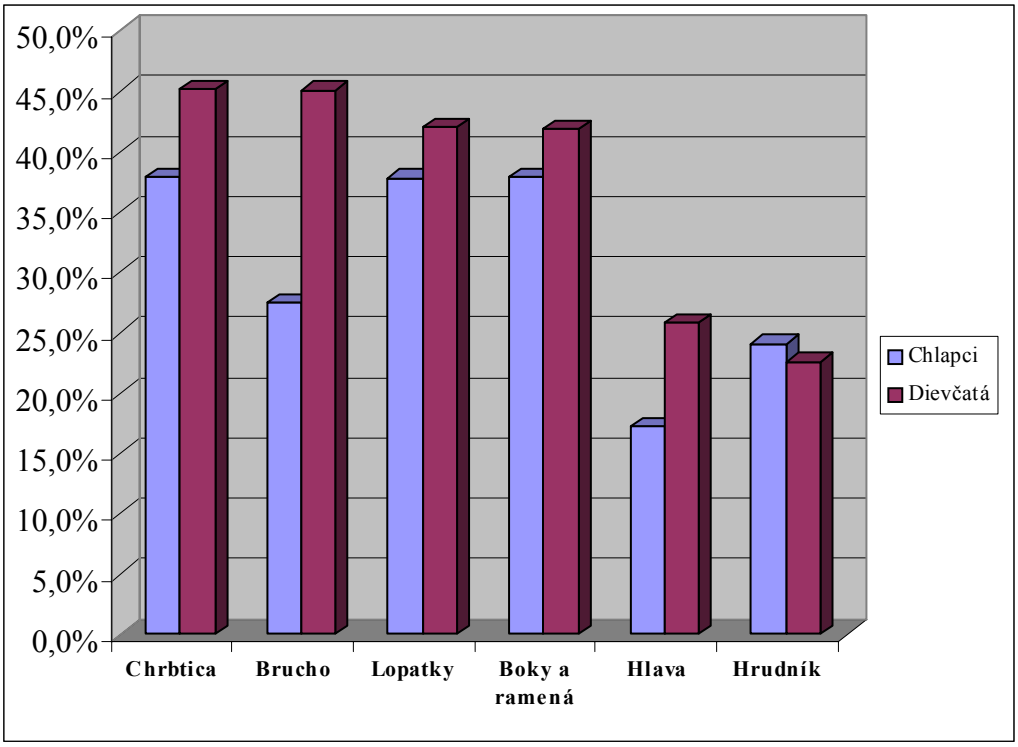
Legenda:
1. Stupeň - Dokonalé držanie tela
2. Stupeň - Dobré (takmer dokonalé) držanie tela
3. Stupeň - Chybné (chabé) držanie tela
4. Stupeň - Veľmi zlé držanie tela

Intersexuálne rozdiely v jednotlivých dimenziách pri chybnom držaní tela.

Najčastejšie sa vyskytujúcou dimenziou pri chybnom držaní tela v **1. ročníku** ZŠ bola chrbtica rovnako u chlapcov 37,9 % ako aj u dievčat 45,2 % s rozdielnym percentuálnym zastúpením (obrázok 3).

Druhou často sa vyskytujúcou dimenziou u chlapcov boli boky a ramená -37,9 % a len o desatinu percenta menej lopatky 37,8 %. Na **treťom** mieste sme zaznamenali výskyt dimenzie brucho – 27,5 % o niečo menej bol zastúpený hrudník – 24,1 % a poslednou dimenziou bola hlava – 17,2 %.

U dievčat bolo **druhým** ukazovateľom podieľajúcim sa na chybnom držaní tela brucho – 45,1 %. **Treťou** dimenziou boli lopatky – 42,0 % Ostatnými dimenziami podieľajúcimi sa na nesprávnom držaní tela boli obrysy bokov a ramien – 41,9 % , hlava – 25,8 % a najmenej zastúpený bol hrudník – 22,6 %.

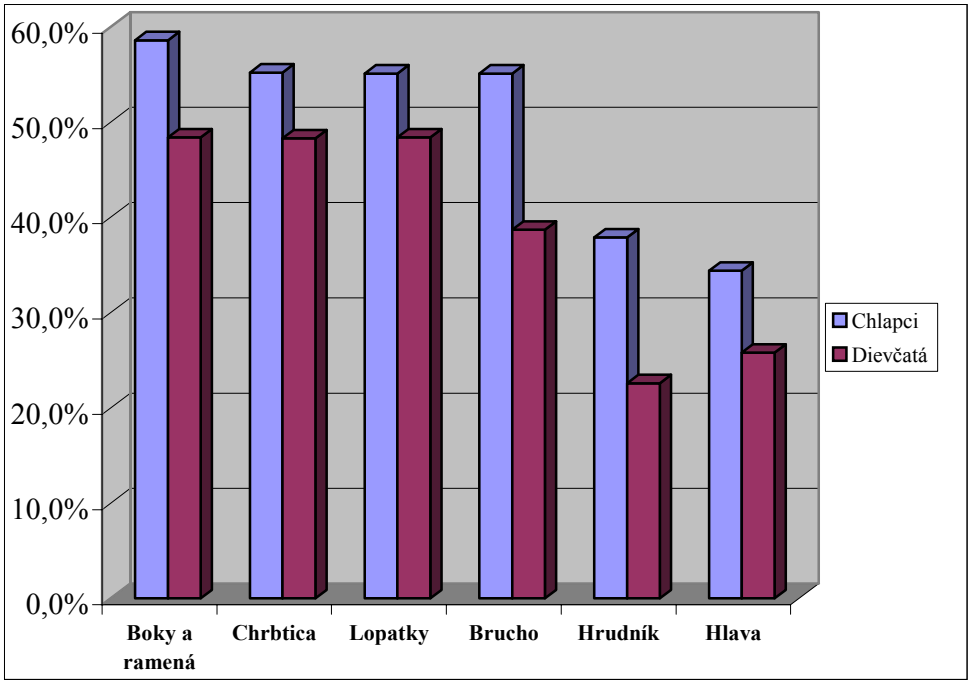


Obrázok 3 Intersexuálne rozdiely v jednotlivých dimenziách pri chybnom DT u žiakov 1. ročníka ZŠ

Najväčšou mierou sa u žiakov **druhého ročníka** na nesprávnom držaní tela podieľali opäť obrysy bokov a ramien rovnako u chlapcov – 58,6 % ako aj u dievčat – 48,4 % s rozdielnym percentuálnym výskytom (obrázok 4).

U chlapcov bola **druhá** dimenzia podieľajúca sa na nesprávnom držaní tela chrbtica – 55,2 %. Na **treťom** mieste sme zaznamenali lopatky – 55,1 % spolu s bruchom – 55,1 %. **Najmenej** vyskytujúcimi sa dimenziami pri chybnom držaní tela boli hrudník – 37,9 % a hlava – 34,4 %.

Najčastejším ukazovateľom podieľajúcim sa na chybnom držaní tela boli u dievčat aj lopatky – 48,4 %. **Druhou** dimenziou bola chrbtica – 48,3 %. **Tretie** v poradí sme zaevidovali dimenziu brucho – 38,7 %. **Najmenej** zastúpenými dimenziami boli hlava – 25,8 % a hrudník – 22,6 % (obr.4).



Obrázok 4 Intersexuálne rozdiely v jednotlivých dimenziách pri chybnom DT u žiakov 2. ročníka ZŠ

ZÁVER

Táto práca nám poskytla informácie o kvalite držania tela u 6 – 9 ročných žiakov ZŠ. Celkové držanie tela ovplyvňuje množstvo faktorov. Jedným z hlavných faktorov je znížená pohybová aktivita detí, sedavý spôsob zamestnania v škole, nevhodná veľkosť školského nábytku, nosenie tašky na jednom ramene, dlhodobé nesprávne sedenie za počítačom alebo televíziou a mnoho ďalších negatívnych faktorov.

Zaznamenali sme chybné držanie tela u všetkých probandov bez ohľadu na vek a pohlavie. Vyšetrením kvality držania tela u 6 – 8 ročných žiakov sme odhalili najrizikovejšie dimenzie držania tela. Pri hodnotení poradia výskytu jednotlivých dimenzií pri chybnom držaní tela sme nezaznamenali zhodné poradie výskytu najrizikovejších dimenzií u chlapcov a dievčat, ani v jednotlivých ročníkoch.. Najrizikovejšou dimenziou pri chybnom držaní tela bola diagnostikovaná u žiakov prvého ročníka chrbtica, u chlapcov ďalej dimenzia boky a ramená a odstávajúce lopatky, u dievčat dimenzia lopatky a brucho.

U žiakov druhého ročníka sme zaevidovali najrizikovejšiu dimenziu pri chybnom držaní tela obrysy bokov a ramien, zhodne u oboch pohlaví, ďalej dimenziu chrbtica, lopatky a brucho u chlapcov aj u dievčat.

Na základe týchto alarmujúcich výsledkov je potrebné preventívne pôsobiť na deti nielen v rámci školskej telesnej výchovy, ale aj v celom dennom režime dieťaťa (Kalinková, 2001). Učitelia by mali vyšetrovať u detí držanie tela minimálne na začiatku a na konci školského roka a zaraďovať cielené uvedomovacie cvičenia, zamerané najmä na uvedené najrizikovejšie dimenzie pri chybnom držaní tela.

LITERATÚRA

HALMOVÁ, N. (2000). *The level and development of coordination abilities in children oh pre-school age from the point of view of sexual dimorphism.*In. Problemy

dymorfizmu plciowego w sporcie cz.6,Katovice (2000), s.228-233. ISBN 83-87478-27-X.
KALINKOVÁ, M. (2001). Zmeny úrovne pohybovej výkonnosti u žiačok osemročného športového gymnázia v Nitre. In: *Sborník příspěvku čtvrté mezinárodní konference, 15.-16. listopadu 2001, Diagnostika motoriky mládeže.*. Ostrava : KTV PF, Ostravská Univerzita, 2001, s. s. 156-159. ISBN 80-7042-208-4.
KANÁSOVÁ, J. (2005). Držanie tela u 10 až 12 – ročných žiakov a jeho ovplyvnenie v rámci školskej telesnej výchovy. Bratislava: PEEM, 2006. str.70. ISBN 80-89197-60-4
KOVÁČOVÁ, E. - KANÁSOVÁ, J. (2001). *Funkčná zdatnosť pohybového systému gymnazistov SR.* In: Nové poznatky v kinantropologickém výskumu : Soubor referátů, Brno: PF Masarykova univerzita, 2001, s.164-168, ISBN 80-210-2764-9
MAYER, K. 1978. *Hodnocení držení těla mládeže metodou postojových standardů a výsledky její aplikace v tělovýchovné praxi.* Acta. Chir. Orthop. Traum., 3. 1978. s. 202-108.
KUTÁČ, P., DOBEŠOVÁ, P. (2004). *Kvalita svalů a svalových skupin s funkcí převážně posturální ve vztahu k úrovni pohybové aktivity u studentů tělesné výchovy.* Časopis České společnosti antropologické. Česká antropologie 54. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, Olomouc, 2004. s. 107 – 108. ISSN 0862-5085.

SUMMARY

OBSERVING THE QUALITY OF BODY POSTURE IN 6 – 9-YEAR-OLD PUPILS OF ELEMENTARY SCHOOL

The work presents results of the measurement of body posture in 6 -9-year-old pupils from the Elementary school Skultetyho in Nitra. 60 pupils served as the subject of the work. Body posture was assessed using the method by KLEIN and THOMAS, modified by MAYER (1978), where body posture was assessed visually using six indicators: head, breast, spine curvature, hip lines and shoulder lines, scapulae, belly. A high incidence of wrong body posture with a differentiated incidence of individual dimensions of body posture from the point of view of age, sex and qualitative degrees was found in the tested children. At the same time conclusions were drawn from the point of view of the necessity to remove wrong body posture in individual indicators.

Key words: body posture, wrong body posture, body posture dimensions, younger school age, intersexual differences, qualitative zones.

Contacts:
PaedDr. Janka Kanásová, PhD.
KTVŠ PF UKF
Tr. A. Hlinku 1, 94901 Nitra
jkanasova@ukf.sk

PaedDr. Eleonóra Kováčová, PhD.

Katedra športovej edukológie,
FTVŠ UK,
L. Svobodu 9, 81469 Bratislava
eleonora.kovacova@fsport.uniba.sk

VYUŽITIE REGENERAČNÝCH PROSTRIEDKOV V PRÍPRAVE MLADÝCH HOKEJISTOV

DUŠAN RAIS, JANKA LABUDOVÁ
KTVŠ FZKI SPU v Nitre, FTVŠ UK Bratislava, Slovenská republika

ABSTRAKT

Športový výkon v ľadovom hokeji je charakteristický veľkou dynamikou zmien herných situácií, podmienenou dominantných biologických, psychologických pohybových telesných a ostatných faktorov. V posledných rokoch sa v ľadovom hokeji u mládežníckych kategóriách príprava realizuje celoročne s trendom dynamizácie rýchlostného a silového - rýchlostného prejavu. Súčasné výskumy poukazujú na zvýšené nároky na trénovanosť a tým aj na vyvažovanie tréningového zaťaženia dostatočným a kvalitným oddychom. Z nich je zrejmé, že regeneračné procesy umožňujú rýchlejší priebeh **superkompenzácie**, ktorá následne umožňuje častejšiu frekvenciu tréningových podnetov v mezocykle alebo v makrocykle. V našom príspevku chceme prezentovať v príprave mladých hokejistov súbory cvičení - strečingových a kompenzačných cvičení na suchu a vo vodnom prostredí ako prostriedok **regenerácie** v športovej príprave 13 – 14 ročný hokejistov**.**

KLÚČOVÉ SLOVÁ – regenerácia, superkompenzácia, srdcová frekvencii, ľadový hokej

PROBLÉM A JEHO RIEŠENIE

Posledné roky ľadový hokej patrí medzi najúspešnejšie športy na Slovensku. Trendom v hokejovo vyspelých krajinách nielen v Európe ale aj v zámorí ako je Kanada USA je značná vyrovnanosť jednotlivých hráčov v týmoch. Hokejisti musia byť stále rýchlejší, silnejší a vytrvalejší zvládať vyššie tréningové ale aj zápasové zaťaženie. Tieto skutočnosti nútia trénerov a realizačné tými hľadať také tréningové postupy aby hráči mohli tieto požiadavky realizovať. Najefektívnejším spôsobom ako tieto požiadavky je možné splniť je skrátenie superkompenzácie v jej časti regenerácie. Otázka preťaženia a zaraďovania vhodných regeneračných prostriedkov je oblasti mládežníckej prípravy v ľadovom hokeji veľmi často diskutovaná v súvislosti so stále sa zvyšujúcim počtom zápasov a zvyšujúcou náročnosťou samotnej hry. Nesmierne dôležité je dlhodobé sledovanie tréningového a zápasového zaťaženia, ktoré pri nedostatočnom využití regeneračných metód môže viesť k pretrénovaniu organizmu *(Bompa 1990, Mariška 2004)*. Problém nastáva pri volbe regeneračných metód. Autori sa buď zaoberajú na pôsobenie lokálnych problémov *(Brunner - Tabachnik 1990, Bínovský 2003),* alebo regeneráciou celého tela *(Veselá et. al. 1988, Bukač-Dovalil 1990, Vobr 2002, Tóth – Kalečík 2003, Bielik 2004, Bukač 2005 Rais 2007 a iní)*. Vplyv a využívanie regeneračných metód v ľadovom hokeji na Slovensku u mládežníckych kategóriach nie sú často rozoberané a preto sme sa rozhodli tento projekt realizovať.

METODIKA

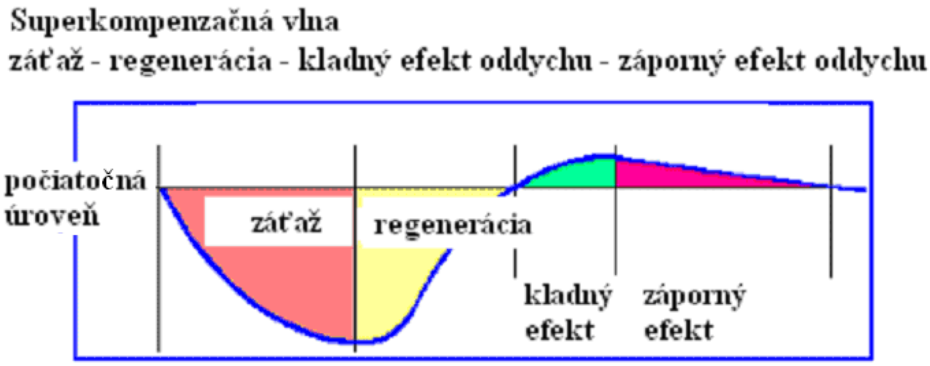
Výskumný súbor predstavovali 15 – 16 ročný hokejisti z Nitry výberovej športovej triedy so zameraním na ľadový hokej. Súbory cvičení (strečingových,

kompenzačných cvičení na suchu a vo vodnom prostredí) boli realizované v športovej sezóne 2006/2007 roku extraligového dorastu HK Dynamax Nitra ako súčasť prípravy v prípravnom a súťažnom období. Plnili a podporovali ciel v príprave rozvoj pohybových a funkčných schopností, silu *(skoky, kopy, odrazy dolných končatín v rôznych hĺbkach vody)*, rýchlosť *(behy vo vode v rôznych hĺbkach vody)*, vytrvalosť *(zdokonaľovanie plaveckých spôsobov)*, obratnosť a pohyblivosť *(hry vo vode)* a funkciu regenerácie – urýchlenie regeneračnej vlny po záťaži. Súbor mladých hokejistov bol rozdelený podľa biologického veku s rešpektovaním plaveckej skúsenosti do troch skupín. Doporučená intenzita záťaže bola stanovená podľa Karvonena *(1959)* urýchlená regenerácia t. j. do 72 % VO_2 max..
Strečingové cvičenia boli realizované počas cvičenia v posilňovni medzi samotnými cvičeniami počas posilňovacích programov ako aktívny oddych a po cvičeniach ako docvičenie, urýchlenie vyplavovania laktátu, kompenzačné cvičenia plnili funkciu zlepšenie pohyblivosti a cvičenia vo vodnom prostredí zvyšovali aeróbnu vytrvalosť všetko zamerané ku skráteniu regeneračnej vlny.

VÝSLEDKY A DISKUSIA

Pri realizácii športovej prípravy sme sa opierali o dostupné zistenia viacerých autorov, ktorí v tejto problematike pracovali a vyberáme podľa Melichnu *(1995)* úroveň laktátu v krvi po zápase v ľadovom hokeji pri hre na 4-útočné formácie boli zistené hodnoty 5-14 mmol. *(aritm. pr. 7,00 mmol)*, na 3- útočné formácie *(aritm. pr. 8,50 mmol. laktátu)*. Podľa Bielika *(2004)* pri sledovaní hráčov extraligového dorastu družstva HC České Budejovice pri využití vyklusania a následného využitia strečingových cvičení ako prostriedku skrátenia regeneračnej vlny *(intenzita do 72 % VO_2 max. – 120-140 SF/min.)* boli zistené hodnoty v prospech vyklusania a strečingu zníženie úrovne laktátu po zápase v priemere o *-1,07 mmol.* ako hodnoty bez vyklusania a strečingu. Pri sledovaní úrovni laktátu podľa Dovalila *(1990,* Bukača *(2005)* úroveň laktátu nad 10 mmol. v krvi dochádza k výrazným poruchám nervosvalovej koordinácie.
Pri volbe oddychu pri posilňovaní a vo vodnom prostredí sme vychádzali zo stanoveného cieľa pre dané obdobie rešpektujúc priebeh fyziologických zákonitostí, superkompenzačnej vlny – záťaže a oddychu *(obr. 1)* a použitých strečingových a tréningových metódy. Spomínané cvičenia využívali kladný efekt regenerácie nielen po samotnom cvičení ako aktívny oddych *(strečingové cvičenia)* ale aj pri záverečných strečingových, kompenzačných blokoch a cvičeniach vo vodnom prostredí. V nasledujúcom obrázku 1 uvádzame priebeh kompenzačnej vlny.

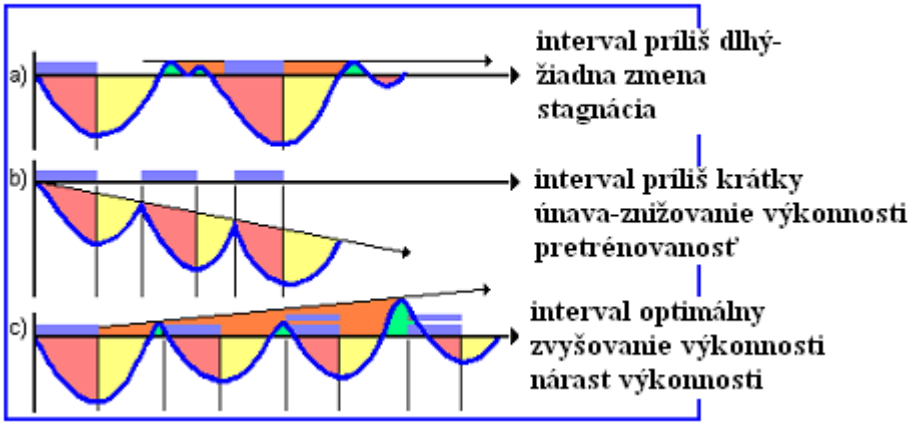
Obrázok 1



Počas všetkých tréningových mezocyklov a makrocyklov sme sa snažili dodržať fázový účinok superkompenzačnej vlny tak, aby tréningové podnety a oddych – regenerácia mali kladný efekt na zvyšovanie športovej výkonnosti *(obr. 2)* s dôrazom na vykonanie cvičení bez hraničnej bolesti s doporučenou intenzitou. Cvičenia boli zoradené postupne od chodidiel po hlavu alebo obrátene zásadne vždy precvičenie celého tela technikou PNF *(Alter 1999)* s doporučením opakovania techniky PNF jedného naťahovacieho cvičenie 2-3x po sebe s výdržou v naťahovacej fáze 10 sekúnd alebo s opakovaním každého cviku 20-30 sekundovou výdržou.

Obrázok 2

Príklady fázového účinku superkompenzácie



Pri posilňovaní s mladými hokejistami samotné docvičenie, ktoré sa často v praxi realizuje hneď po posilňovaní a literatúre sa označuje ako Cool-down sme nahradili účinnejším cvičením - strečingom. Podľa Wilmoreho et. al. *(1978)*, ktorí sledoval vzťah medzi posilňovaním a pohyblivosťou doporučuje strečingové cvičenia ako najvhodnejšiu metódu pre udržanie kĺbovej pohyblivosti.

Pri samotnom posilňovaní pre skrátenie regeneračnej vlny a zvýšenie efektu posilňovania doporučujeme:

- do tréningového obsahu v posilňovaní vkladať strečingové cviky
- v posilňovacích programoch posilňovať svalové skupiny agonistov a antagonistov
- pri posilňovaní celého svalu alebo svalovej skupiny využívať ich maximálnu pohyblivosť rozsahu
- postupne dbať na dôraz negatívnej práce svalu

V našom projekte v strečingových blokoch boli použité strečingové cvičení zamerané na udržanie a zväčšenie kĺbovej pohyblivosti a skrátenie regeneračnej vlny superkompenzácie:

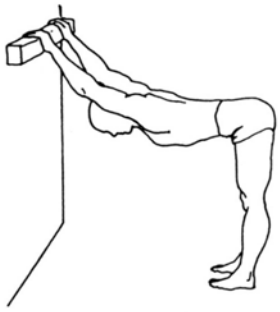
- naťahovanie svalov prstov nohy
- naťahovanie svalov chodidiel
- naťahovanie svalov nartu a členka
- naťahovanie Achilovej šlachy a lýtkového svalstva
- naťahovanie svalov vnútorného stehna stredného sedacieho svalu
- naťahovanie svalov predného stehna
- naťahovanie svalov zadnej strany stehna a chrbta

- naťahovanie priameho a šikmých svalov brucha
- naťahovanie bedrových svalov
- naťahovanie horných svalov chrbta
- naťahovanie prsných a ramenných svalov
- naťahovanie svalov hornej končatiny
- naťahovanie svalov krku

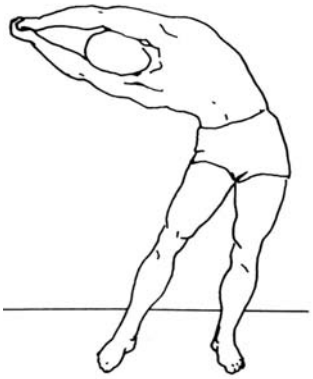
V kompenzačných blokoch cvičení boli použité cvičenia zamerané na udržanie a zväčšenie rozsahu kľbovej pohyblivosti mladých hokejistov.
Boli použité tieto kompenzačné cvičenia *(obr. 3 – 14)*:

Obrázok 3

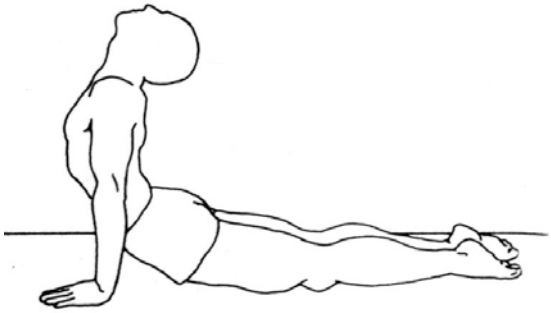
Obrázok 4



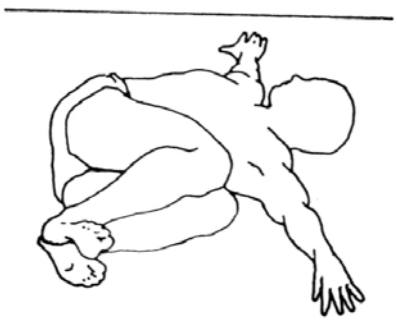
Obrázok 5



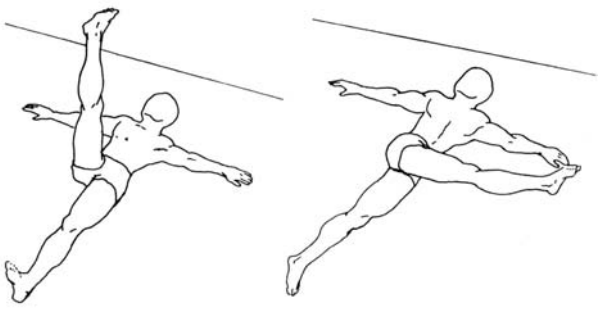
Obrázok 6



Obrázok 7



Obrázok 8



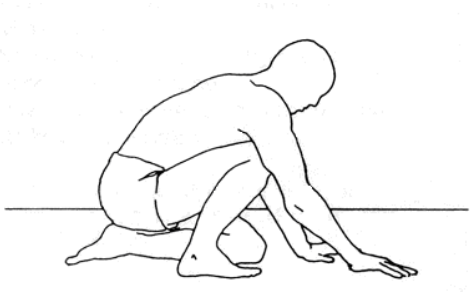
Obrázok 9

Obrázok 10

Obrázok 11

Obrázok 12

Obrázok 13



Obrázok 14

Pri výbere a samotnej realizácii cvičení vo vodnom prostredí sme vychádzali s doporučenia *(Tóth – Kalečík 2003, Labudová 2005)* s uvedením dĺžky trvania a početnosti:

1. Cvičenia v plytkej vode:- pochod a poklus na mieste s vysokým dvíhaním kolien 20-40 *(s)*

- poskoky na Ľ, P nohe na mieste 20-40 *(s)*
- bočné poskoky, odrazy na mieste a do strán 20-40 *(s)*
- rýchle šprinty vpred na šírku 6x, 5x, 4x
- rýchle šprinty vzad na šírku 6x, 5x, 4x
- beh vpred, obrat 360ºvo výskoku šprint 6x, 5x, 4x
- beh vzad, obrat 360ºvo výskoku šprint 6x, 5x, 4x
- výskoky z podrepu a drepu na mieste 6x, 5x, 4x
- poklus s dlhými krokmi, poskokmi 10-20 *(s)*
- beh s cvičencom na chrbte 20-40 *(s)*
- kráčanie a beh do kruhu 10-20 *(s)*
- beh so zmenou rýchlosti 10-20 *(s)*
- štarty –zastavenia, vpred, vzad, do strán 6x, 5x, 4x
- poklus bokom 10-20 *(s)*
- naháňačka v plytkej vode10-20 *(s)*

- zadržiavanie dychu 10-20-30 *(s)*
- strečing, uvoľnenie, naťahovacie cvičenia

2. Cvičenia v hlbokej vode:- plávanie voľným spôsobom
   - prsiarske, kraulové, znakové, motýlkové nohy 4x šírka bazéna
   - prsiarske, kraulové, znakové, motýlkové paže 4x šírka bazéna
   - plávania rôznych spôsobov so zadržaním dychu
   - štafety na šírku bazéna
   - šliapanie vody 30-45-60 *(s)*
   - skoky do vody – panáčik, bomba, roznožka, s obratom

3. Cvičenia - hry vo vode: - v plytkej vode: - rugby, hádzaná 5-10 *(min.)*
   - súboj jazdcov na koni vo dvojiciach
   - v hlbokej vode: - vodné pólo 5-10 *(min.)*
   - potápačské štafety na šírku a dĺžku bazéna
   - lovenie „kaprov“ hľadanie utopených pukov

ZÁVER

Organizmus mladých športovcov prechádza jednotlivými obdobiami ontogenetického, senzitívneho vývoja. Vplyvom aktívneho športu akceleruje vo fáze dospievania. Talentovaná mládež v športových triedach so zameraním na ľadový hokej významne mení svoje somatické ukazovatele *(telesnú výšku, telesnú hmotnosť)* čo ovplyvňuje antropometrické parametre *(dĺžku končatín),* motorické schopnosti a koordináciu. V tomto smere vplyv vhodnej regenerácie veľmi priaznivo pôsobilo na rozvoj mladého športového organizmu sledovanej skupiny extraligového hokejového dorastu v Nitre. V športovej sezóny 2006/2007, počas ktorej náš projekt sa realizoval sme zaznamenali významný nárast športovej výkonnosti na 1 % štatistickej významnosti nielen v sledovaných motorických testoch motorických schopností ale aj vo vybraných testoch individuálnych herných činností motorických zručnosti. Tento výsledok pripisujeme nielen primeranému zaťažovaniu, ale aj vhodne volenej regenerácií počas športovej prípravy v posilňovni, vo vodnom prostredí a na ľadovej ploche.

LITERATÚRA

1. ALTER, M. J. 1999. *Strečink.* Praha : Grada Publishing, spol. s. r. o., 1999. 232 s. ISBN 80-7169-763-X.
2. BIELIK, V. 2004. Porovnanie účinkov aktívneho odpočinku a športovej masáže na elimináciu laktátu v krvi. In Korček, V. a kol. *Bio-psycho-sociálne aspekty tělesnem a športovej výchovy na univerzitách (zborník referátov).* Bratislava : KTVŠ STU, 2004. 57-5 s. ISBN 80-227-2313-4.
3. BÍNOVSKÝ, A. 2003. *Funkčná anatómia pohybového systému.* Bratislava : FTVŠ UK Bratislava, 2003. 274 s. ISBN 80-223-1380-7.
4. BOMPA, T.O. 1990. *Theory and methology of training*. Iowa, Kendall/Hunt publishing.

5. BRUNNER, R. - TABACHNIK, B. 1990. *Soviet training and recovery methods*. California : Sports focus publishing.
6. BUKAČ, L. - DOVALIL, J. 1990. *Lední hokej*. Praha : Olympia. 1990. 245 s.
7. BUKAČ, L. 2005. *Intelekt, učení, dovednosti & koučované v lednim hokeji*. 1. vyd. Praha : Olympia, 2005. 293 s. ISBN 80-7033-896-2.
8. LABUDOVÁ, J. 2005. *Aquafitness*. 1. vyd. Bratislava : Peter Mačura – PEEM, 2005. 122 s. ISBN 80-89197-21-3.
9. RAIS, D. 2007. *Modelový rozvoj silových a rýchlostných schopností a ich vplyv na úroveň individuálnych herných činností v ľadovom hokeji 13 – 14 ročných hokejistov* : Rigorózna práca. : Bratislava : b. m , 2007. 113 s.
10. TÓTH, I. – KALEČÍK, L. 2003. Využitie plávania a hier vo vodnom prostredí v športovej príprave mládeže so zameraním na ľadový hokej. In *Hokejový tréner,* roč. 3, 2003, č. 1, s. 63-69. ISBN 1335-9983.
11. VOBR, R. 2002. *Vývoj tělesné zdatnosti a svalového aparátu u žáků sportovních tříd se zaměřením na lední hokej* : doktorandská práca. Praha : UK Praha FTVS, 2002. 145 s.
12. STARŠÍ, J, 1987. *Teória a didaktika športovej špecializácie ľadový hokej*. 1. vyd. Bratislava : UK Bratislava, 1987. 286 s.
13. WILMORE, J. et.al. 1978. Physiological alterations consequent to circuit training. In *Medicine and Science in Sports*, roč. 10, 1978, č. 2, s.79-84.

USING OF REGENERATION AS A WAY OF PREPARATION OF YOUNG HOCKEY PLAYERS

SUMMARY

A sport performance in ice – hockey is typical for dynamic of changes in game situations, depended on dominant biological, psychological, motor and somatic factors. The preparation in youth categories is realized with all – year programme specialized to dynamism of speed – strength abilities. Present research point out higher demands in training process but on the other side the regeneration is important, too. We know that better and more quality regeneration help in process of super compensation which offers faster frequency of training load in different period of time. We would like to present a group of stretching and compensation exercises as a way of regeneration in preparation of young hockey players at the age of 13 – 14 in different conditions.

KEY WORDS: regeneration, super compensation, heart frequency, ice – hockey

TELESNÁ VÝCHOVA AKO ŠPECIFICKÝ PROSTRIEDOK V DROGOVEJ PREVENCII NA STREDNÝCH ŠKOLÁCH V REGIÓNE MESTA KOŠICE

Jiří MICHAL
Katedra telesnej výchovy, Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica, Slovensko

Zmeny a zvraty v súčasnej spoločenskej štruktúre vyžadujú od jednotlivca pružnú adaptáciu, ktorá môže presahovať možnosti jeho osobnosti. Môže dôjsť k reaktívnemu zlyhaniu tvorby nových postojov a k neadekvátnemu konaniu v intímnom i širšom okruhu jeho spoločenských vzťahov (Ondruš, 1990). Prístup k otázkam drogovej závislosti, ktorú vecne môžeme označiť ako pre spoločnosť nebezpečné správanie, musíme nie magicky ale kauzálne vydefinovať, uviesť ju do príčinného stavu a nekriesiť barbarstvo či hromadnú likvidáciu „chorých". Jednotlivé vekové kategórie (detský vek, juvenilný vek, adolescencia, dospelosť či regresívny vek) majú v tomto ohľade veľký význam, najmä pri hodnotení predpokladov subjektu v objektívnej situácii. Ide hlavne o motiváciu, rozpoznanie, riadenie a ovládanie konania. Každý vek si vyžaduje od nás iný hodnotiaci prístup. Je to iné nastavenie, iné jadro osobnosti, iné zážitky, ktoré jedinca formujú. Jedno im však ostáva dosť podobné. Veľký význam nadobúda diferenciačná úroveň jednotlivca a jeho intelektové zameranie. Dnes sa mládeži masívne ponúkajú vzory a modely, ktoré sú nežiaduce, najmä z perspektívneho hľadiska vývoja sociálnej integrácie osobnosti. Hovoríme tu o „nasávacom efekte" a ide tu o veci čo ich priťahujú, facsinujú, vyhovujú ich potrebám, aktualizujú ich emotívne a pudové vzrušujúce potreby (sex, móda, formy správania, drogy) pričom noviny, časopisy, televízia a iné sa im stávajú prostredníkom. Trvale negatívne ponuky prichádzajú aj z prostredia rodiny. Tolerujú javy a fakty prinesené zvonka a aj správanie sa ich detí podľa toho (móda, účes, tetovanie, vyšperkovanosť, partnerov, nároky na neskoré príchody domov, hlučná hudba atď.) (Ondruš, 1990).

Niekedy sami rodičia importujú domov negatívne vzory a modely správania (fajčenie, alkohol, módu, „reči", všeobecné názory na prácu, kultúru, politiku atď.). Dieťa hodnotí správanie dospelého k sebe ako vzor, návod ako sa zachovať k slabšiemu a samo sa tým riadi voči iným, od neho, mladším a slabším. Prístup z pozície nadradenosti a sily hodnotí dieťa zvlášť kriticky a negatívne, sám sa však môže takto chovať k iným. Svoju vlastnú nadradenosť k mladším a slabším dáva deťom aj ich príslušnosť k bande, gangu „parte", pretože im poskytuje záštitu a oporu, najmä ak v rodine nie je ovzdušie istoty a bezpečnosti. Mladí sa celkom odtrhávajú od prirodzených problémov svojho veku a od učenia. Podsvetie si v nich verbuje nových členov, poslušných spoluvinníkov a vinníkov, priekupníkov, gangstrov. Prípad od prípadu je sám o sebe drámou, všetky prípady spolu sú tragédiou

Podľa nášho názoru rodina zohráva v prevencii najväčšiu úlohu. Preto je dôležité, aby každá matka, každý otec, každý, kto pôsobí na výchovu subjektu, dokázal sám prekonať prekážky závislosti a nájsť cestu prevencie, s ktorou treba v súčasnej situácii začať už v detstve. Jednou z hlavných podmienok, aby deti a mládež pochopili otázku prevencie je skutočnosť, aby matka a otec vedeli povedať a usmerniť jedinca, že problémy, o ktorých sa rozprávajú v škole, preberajú aj oni na svojich pracoviskách. Že vylepujú rôzne plagáty, robia rôzne opatrenia proti fajčeniu, alkoholu. Tieto akcie, o ktorých rodičia hovoria spolu s deťmi sa dostávajú do funkcie modelu (Gross,1990).

Cieľ, úlohy výskumu

Cieľom bolo zistiť, akí majú na problematiku užívania návykových látok názor žiaci 5. a 9. ročníkov základných škôl. Zároveň sme sa zamerali na záujem týchto žiakov o športové aktivity v súvislosti s prevenciou drogovej závislosti.

K dosiahnutiu stanoveného cieľa a potvrdenia respektíve vyvrátenia hypotéz, sme si určili nasledovné úlohy: zistiť úroveň pohybových a športových aktivít žiakov 5. a 9. ročníkov základných škôl v meste a na vidieku, zistiť stav užívania cigariet a tabakových výrobkov, alkoholických nápojov, aké majú skúsenosti s drogami, kde mali prvý kontakt s drogami, prípadne, kto im drogu ponúkol, zistiť názor sledovaných žiakov na užívanie omamných prostriedkov drog, alkoholu a tabakových výrobkov z hľadiska športových aktivít.

Tento príspevok je súčasťou grantovej úlohy VEGA MŠ SR č.1/2505/05.

Metodika výskumu

Výskum sme realizovali v Martinskom a Žilinskom regióne, v 5 mestských a 4 vidieckych základných školách formou anonymného dotazníka. Otázky sme štylizovali so zameraním na podstatné stránky skúmaných javov. Dotazník bol rozdelený na päť oblastí:Anamnéza -Telovýchovná a športová aktivita žiakov – Fajčeni- Alkohol - Drogy

Celkovo dotazník vyplnilo 284 žiakov. Náš výskumný súbor tvorili chlapci a dievčatá vo veku 10-11 rokov a 14-15 rokov. Z anamnézy vyplýva, že takmer všetci žiaci bývajú s obidvoma rodičmi. V prevažnej miere sú rodičia našich respondentov nerozvedení.

Výsledky výskumu

V práci sme zisťovali, v akej miere sa žiaci sledovaných súborov venujú pohybovým, telovýchovným a športovým aktivitám, resp. prečo nešportujú.

Z výsledkov výskumu vyplýva, že rozdiely medzi vidieckymi a mestskými školami v pohybovej, telovýchovnej a športovej aktivity sú minimálne a u detí prevyšuje záujem o sebarealizáciu prostredníctvom športu. Najviac sa venuje pravidelnému športovaniu deviataci (68,5%) vidieckych škôl, na druhej strane najmenej piataci (49%)v meste

Z výsledkov vyplýva, že športovo aktívnejší sú žiaci, ktorí bývajú na vidieku. Tu sa venuje rekreačnému športovaniu 71% piatakov a až 89,8% deviatakov. V meste sa rekreačnému športovaniu venuje len 58,4% a na vidieku 62,8% deviatakov.

Zaujímavými boli zistenia prečo žiaci nešportujú. Ak deti nešportujú, prevládajú ako hlavné dôvody, ktoré sú tak u žiakov z mestských škôl, ako aj vidieckych najvýraznejšie nasledujúce nemám vhodného kamaráta, deti sa radšej venujú iným činnostiam, nemajú kam chodiť športovať, nemajú športovú výstroj.

Z výsledkov výskumu, kde sme sa zamerali na to čo pred športovaním uprednostňujú vo volnom čase žiaci sledovaných súborov nám vyplýva, že sledovanie televízie (priemerne 20,5%) a počúvanie hudby (priemerne 21,2%), má najväčšie zastúpenie. V poslednom čase sa do popredia dostávajú aj činnosti v oblasti hier na počítači(14,5%)

Ďalšia časť výskumu bola zameraná na zisťovanie názorov žiakov na fajčenie a ich s prvé skúsenosti s tabakovými výrobkami.

Z výskumov viacerých autorov sú známe fakty, že veková hranica, kedy deti začínajú skúšať fajčiť sa z roka na rok znižuje. Z nášho výskumu vyplýva, že rozdiely medzi 5-

tymi ročníkmi žiakov na vidieku a v meste sú minimálne. Výskum ukázal, že väčšie skúsenosti s fajčením majú žiaci deviatych ročníkov v meste (72,7%), ako žiaci na vidieku (58,1%)

Z hľadiska znovu zopakovanie fajčenia sú výsledky skoro rovnaké ako pri prvej skúsenosti s fajčením. Medzi žiakmi 5-tych ročníkov v meste a na vidieku boli rozdiely minimálne. U deviatakov viac fajčia žiaci v meste (70,2%) ako na vidieku (60,3%). Zarážajúcim zistením je, že až 16,5% deviatakov v meste fajčí sústavne.

V ďalšej časti výskumu sme sa zaoberali škodlivosťou fajčenia na zdravie. Takmer u všetkých žiakov sledovaných súborov bez rozdielu mesto a dedina boli výsledky totožné. V priemere 89% žiakov určilo, že fajčenie je škodlivé. Zarážajúce je aj to, že 5,6% žiakov uviedlo, že fajčenie nie je škodlivé .

V ďalšej časti nášho výskumu sme sa zamerali na to, aké majú žiaci sledovaných súborov skúsenosti s požívaním alkoholických nápojov.
Zaujímavým je fakt, že v meste majú žiaci (81,5%) väčšiu skúsenosť s ochutnaním vína ako žiaci na vidieku (76,3%).Na týchto výsledkoch je zaujímavé, že skúsenosť s alkoholom tohto druhu majú aj žiaci piatych ročníkov. V oblasti skúseností s tuhým-tvrdým alkoholom sme dospeli k výsledkom, že v mestskej aglomerácii sa nepoužíva tak často ako na vidieku. Je zarážajúci fakt, že na vidieku sa s alkoholom tohto druhu stretol takmer každý deviatak (91,8%). Naproti tomu malú skúsenosť s týmto druhom alkoholu majú piataci v meste (39,4%)

V ďalšej časti nášho výskumu sme sa zamerali na používanie nelegálnych druhov drog v sledovaných súboroch. Z výsledkov nám vyplýva, že v mestskej aglomerácii sa viac žiaci stretávajú s ponúkaním tohto druhu omamných látok. V mestách bola droga žiakom deviatych ročníkov ponúknutá 48%. Deviataci na dedinách majú menšie skúsenosti s ponúknutím drogy. Tu boli výsledky na úrovni takmer 30%. Medzi piatakmi boli viac oslovovaní žiaci v mestských aglomeráciách (16,3%)

Z výsledkov výskumu vyplýva, že jedinou drogou, ktorá je žiakom ponúkaná je marihuana.
Zaujímavým je aj zistenie ako reagujú resp. či vedia žiaci o svojich spolužiakoch, že používajú drogy. U piatakov v meste a na vidieku bola častá odpoveď, že nie (89,6%). Medzi deviatakmi v meste (56,4%) sa vyjadrilo o tom, že vedia o svojich spolužiakoch, že používajú drogy.

V poslednej časti výskumu sme sa zamerali na zisťovanie vzťahu a náhľadu žiakov na užívanie drog, alkoholu a cigariet v súvislosti s pohybovými a športovými aktivitami. Na otázku či môže byť šport vhodným prostriedkom v boji proti fajčeniu nám odpovedalo takmer 71,6% žiakov, že áno. Tento stav pokladáme za vcelku priaznivý. Táto otázka úzko súvisí aj s názorom žiakov na škodlivosť zdravia, o čom sme písali v predchádzajúcej časti

Obdobné výsledky sme zistili aj v otázke, či športovanie môže byť vhodným prostriedkom proti používaniu alkoholu. V piatych ročníkoch nám žiaci kladne odpovedali v 76%. Na druhej strane u deviatakov boli kladné odpovede len v 53,6% Čiastočne odlišné výsledky sme dosiahli pri zisťovaní, či športovanie môže byť vhodným prostriedkom proti užívaniu drog. Žiaci piatych ročníkov sa domnievajú, že je

to veľmi účinný prostriedok (79,6%). U deviatakov nebola taká istá odpoveď nakoľko až 36,8% sa domnieva, že nemôže byť šport vhodným prostriedkom v boji proti drogám V ďalšej časti nášho výskumu sme sa zameriavali na otázku, či sa žiaci domnievajú, že športovci by nemali používať omamné prostriedky. Z hľadiska fajčenia sa žiaci piatych ročníkov (61,8%) domnievajú, že vrcholoví športovci by nemali fajčiť. Deviataci (51,5%) sú v tejto otázke

Zaujímavým bolo aj zistenie na používanie alkoholických nápojov medzi športovcami z pohľadu sledovaných súborov. Žiaci vyšších ročníkov t.j. deviataci boli opäť tolerantnejší (56,4%) pripúšťalo, že vrcholoví športovci môžu požívať alkoholické nápoje. Až 71,5% piatakov základných škôl sa domnieva, že vrcholoví športovci by nemali používať alkoholické nápoje

Záver

Cieľom našej práce bolo zistiť názory a skúsenosti žiakov s požívaním omamných prostriedkov drog, alkoholu, fajčením tabakových výrobkov u žiakov piatych ročníkov na vybraných školách v regióne mesta Martin. Taktiež sme chceli zistiť názor žiakov na to, či šport a športovanie môže byť vhodným prostriedkom proti používaniu drog.

Z výsledkov výskumu vyplýva, že rozdiely medzi vidieckymi a mestskými školami v pohybovej, telovýchovnej a športovej aktivity sú malé a u detí prevyšuje záujem o sebarealizáciu prostredníctvom športu. Najviac sa venuje pravidelnému športovaniu deviataci (68,5%) vidieckych škôl, na druhej strane najmenej piataci (49%)v meste.

Z výsledkov výskumu o drogách a ich užívaní sme zistili, že niektorí žiaci druhého stupňa ZŠ na vidieku a v meste prišli do kontaktu s drogou. Väčšia časť z nich bola z mestských škôl. Z výsledkov nám vyplýva, že v mestskej aglomerácii sa viac žiaci stretávajú s ponúkaním tohto druhu omamných látok. V mestách bola droga žiakom deviatych ročníkov ponúknutá v 48%-ách. Deviataci na dedinách majú menšie skúsenosti s ponúknutím drogy. Tu boli výsledky na úrovni takmer 30%. Medzi piatakmi boli viac oslovovaní žiaci v mestských aglomeráciách (16,3%) Z toho dôvodu si dovoľujeme vysloviť presvedčenie, že žiaci vidieckych škôl majú menšiu možnosť prísť do styku s drogou ako mestskí žiaci, pretože štatisticky je dokázané, že v mestách je väčšia kumulácia drog a drogovo závislých ľudí ako na vidieku.

Výsledky výskumu jednoznačne poukazujú na to, že musíme brať do úvahy, že drogy sú tu. Nestačí len deklarovať, že bojujeme proti nim. Boj proti drogám nevyhráme od stola tým, že budeme vykazovať štatistiky a formuláre. Koľko detí nám droguje a koľko používa rôzne druhy omamných prostriedkov. Z hľadiska toho je potrebné viac sa zamyslieť ako tomu zamedziť. Jednoznačne sa domnievame, že správne využitie voľného času detí a mládeže ako aj ich zamestnanie počas celého dňa má vplyv na to, či deti drogujú alebo nie. Ak deťom a mládeži ponúkneme dostatok tvorivých a aktívnych činností, nebudú mať sklony riešiť svoje problémy resp. otázku čo robiť s nadbytkom voľného času formou používania drog.

Literatúra

HRČKA, J. - MICHAL, J.- BARTÍK, P. a kol.: Drogová závislosť mládeže a šport. PFUMB
v Banskej Bystrici. 2004
ONDRUŠ, J.: Prvý dotyk s drogou na ZŠ. Rodina a škola, 9/1990, s. 13
ŠTELIAR, I.: Čo viete o drogách? Bratislava, 2004
SERVAIS, E.: Kým nie je príliš neskoro. Grenz-Echo Verlag, Eupen, 1988
KALINA, K. a kol.: Drogy a drogové závislosti. Mezioborový přístup. 1. díl. Praha, Úřad
vlády ČR, 2003, s. 319

HĽADANIE MOŽNOSTÍ UPLATNENIA NOVÝCH POHYBOVÝCH AKTIVÍT , AKO FORIEM PROSTRIEDKOV V BOJI PROTI DROGOVEJ ZÁVISLOSTI U ŽIAKOV MLADŠIEHO ŠKOLSKÉHO VEKU

Martin KRUŽLIAK,
ÚTVŠ TU Zvolen

Problematika

Hľadanie modelov a programov efektívneho preventívneho pôsobenia na deti a mládež sa stáva dôležitým prvkom vo výchove, pretože sa neustále stretávame so stúpajúcou tendenciou počtu drogovo závislých detí. Skutočnosti sú alarmujúce, znižuje sa veková hranica detí, ktoré sa stávajú obeťami pravidelného požívania drog, toxikománia v súčasnosti predstavuje aktuálny problém, počet drogovo závislých sa stále zvyšuje... To všetko sú najznámejšie závery prác a štúdií autorov, ktorí sa danou problematikou zaoberajú. Ale položme si otázku, kde hľadať odpoveď, prečo malé deti prvý krát siahnu po droge, kde po nej siahnu a čo od požitia očakávajú? Odpoveď nehľadajme iba v záveroch vedeckých štúdií a prác, ale predovšetkým v hlavách detí, ktorých sa táto problematika najviac dotýka. Každý, kto sa s malými deťmi stretáva pozná nekonečné otázky detí na všetko dianie okolo nich. Pozná ich hladný pohľad po nových informáciách a odpovediach na ktoré si ešte nevie sám odpovedať. Toto obdobie nesmieme podceniť, lebo pocit po nových zážitkoch a skúsenostiach nepozná hranice medzi tým, čo je pre ďalší vývoj dieťaťa osožné a tým, čo môže byť zhubné.

Stojíme na prahu tretieho tisícročia, keď nás spája výchova zdravej a slobodnej spoločnosti. Uvedomujeme si, že jedným z predpokladov dosiahnutia tohto cieľa je naučiť sa žiť v spoločnosti nie s drogou, ale vedľa nej. Treba sa naučiť zaobchádzať so zdravotnými, sociálnymi a inými rizikami, ktoré užívanie drog so sebou prináša. Deti, žiaci základných škôl predstavujú veľmi rizikovú skupinu vo vzťahu k drogám. Nádejou je včasná a efektívna prevencia, ktorá v najvšeobecnejšom a zjednodušenom ponímaní znamená predchádzať nežiaducim javom, rôznym formám rizikového správania a problémom.

Spôsob organizácie štúdia a voľného času, ako aj celkový postoj k športovým aktivitám sú ovplyvňované rýchlou zmenou životného štýlu, z ktorého sa akosi vytráca pohyb, ako nenahraditeľný element výchovy a tvorby morálno-vôľových vlastností.
Vzhľadom k skutočnosti, že dieťa trávi v školskom prostredí podstatnú časť svojho dňa, je na kvalifikovaných pedagógov vyvíjaný tlak, aby svojím priamym pôsobením na dieťa v nemalej miere nahrádzali abstinujúce pôsobenie rodiny.

V rámci primárnej prevencie, ktorá sa nevyučuje ako samostatný predmet, má telesná výchova nezastupiteľné miesto vo výchove a vzdelávaní žiakov, je zameraná na pozitívne ovplyvňovanie fyzického a duševného zdravia, formovanie psychických, intelektuálnych a morálnych vlastností osobitosti žiaka.

Všetky výskumy poukazujú na to, že deti, ktoré sa venujú nejakej športovej aktivite sa omnoho lepšie vyvíjajú. Zaradenie vhodných pohybových aktivít má výrazný vplyv i na psychiku dieťaťa. Optimálna miera zaťaženia organizmu, vhodné dávkovanie a správna technika môžu byť vynikajúcim prostriedkom relaxácie a oddychu.

Zaradenie vhodných pohybových aktivít do programu aktivít u detí mladšieho školského veku má svoje opodstatnenie aj z pohľadu vývoja motoriky, pretože je to

veľmi dôležité obdobie, ktoré má rozhodujúci vplyv na správne zakrivenie chrbtice, na úroveň držania tela v ďalšom vývoji a zároveň je rozhodujúce pre budúcu telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť dieťaťa (Jančoková, 1992).

Objem srdca i prierez ciev detí mladšieho školského veku sú relatívne väčšie ako u dospelého, čo kladne vplýva na krvný obeh - okysličovanie a výživu tkanív. Pulzová frekvencia dosahuje po zaťažení fyzickom alebo psychickom normálové hodnoty veľmi rýchlo. Z hľadiska telesného vývinu sa obdobie mladšieho školského veku považuje za jedno z najzdravších životných období vôbec.

Mladší školáci sa vyznačujú vysokou pohybovou vitalitou. Pohyby sa zdokonaľujú, spresňujú a zjemňujú, najmä pohyby ruky. Pohyby dieťaťa medzi 6.-11. rokom sú náročné na presnosť, koordináciu, rýchlosť a silu. Dieťa sa teší z pohybu a vyhľadáva ho najmä v pohybových hrách a rôznych športových výkonoch. Pre správny harmonický vývin psychomotorických funkcií sú dôležité správne volené a primerané telesné cvičenia, ktoré uvoľňujú psychické napätie, a práve pohyb v tomto veku môže vrátiť organizmus dieťaťa do zdravej rovnováhy.

Deti obľubujú prirodzené činnosti, najmä keď môžu behať, skákať a základom ich konania je podľa Fejteka (1990) hra. Vekovo sú deti telesne i psychicky dostatočne pripravené k osvojovaniu pohybových zručností najrôznejšieho druhu. V telesnej výchove sa u jednotlivých žiakov dostávajú do popredia záujmov rozličné motívy, napríklad: snaha zlepšiť pohybovú výkonnosť, zdravotný stav, držanie tela, pobaviť sa, oddýchnuť si, zrekreovať sa po inej činnosti, naučiť sa niektoré pohybové činnosti. Na druhej strane súhlasíme s názorom Sýkoru - Fraňa - Stránaia (1979), že v školskej telesnej výchove sa však vyskytujú i takí žiaci, ktorí o telesnú výchovu nemajú záujem, pre ktorých sú hodiny telesnej výchovy nezaujímavou činnosťou, ktorej sa snažia vyhnúť a preto sa z nej často ospravedlňujú. Sú to, žiaľ, zväčša takí žiaci, ktorí pre svoj ďalší rozvoj pohybovú činnosť najviac potrebujú.

Medeková - Zapletalová - Havlíček (1994) konštatujú, že narastá počet detí, ktorých pohybová aktivita je obmedzená len na hodiny školskej telesnej výchovy.
Na prvom stupni základnej školy sa s takýmito žiakmi stretávame našťastie len zriedkavo, nakoľko je ich záujem o telesnú výchovu, hlavne v 1. až 4. ročníku, ešte spontánny (Feč,1996).

Cieľ

Cieľom našej práce bolo získať nové poznatky, ktoré prispejú ku riešeniu problematiky využívania programov pohybových aktivít v telovýchovnom procese na 1. stupni základných škôl, ako prevencie drogovej závislosti. Prostredníctvom dotazníka sme skúmali postoj k pohybovým aktivitám žiakov 4. ročníka ZŠ a ich predstavu o zaradení nových foriem pohybových aktivít do programu telesnej výchovy na 1.stupni ZŠ, ako jednej z alternatív skvalitnenia výučby.
Tento príspevok je súčasťou grantovej úlohy VEGA MŠ SR č.1/2505/05.

Metodika

Do nášho výskumu, sme zapojili 69 žiakov štvrtých ročníkov ZŠ. Z toho 35 žiakov (jedna trieda, ZŠ Nedožery – Brezany) 19 dievčat a 16 chlapcov tvorilo súbor (ZŠN) a 34 žiakov (jedna trieda ZŠ Kanianka) súbor (ZŠK), v ktorom bolo 16 dievčat a 18 chlapcov.
Pre získanie potrebných informácií pre náš výskum, sme použili nami zostavený anonymný dotazník, ktorý žiaci v triede vyplnili a odovzdali svojmu učiteľovi.

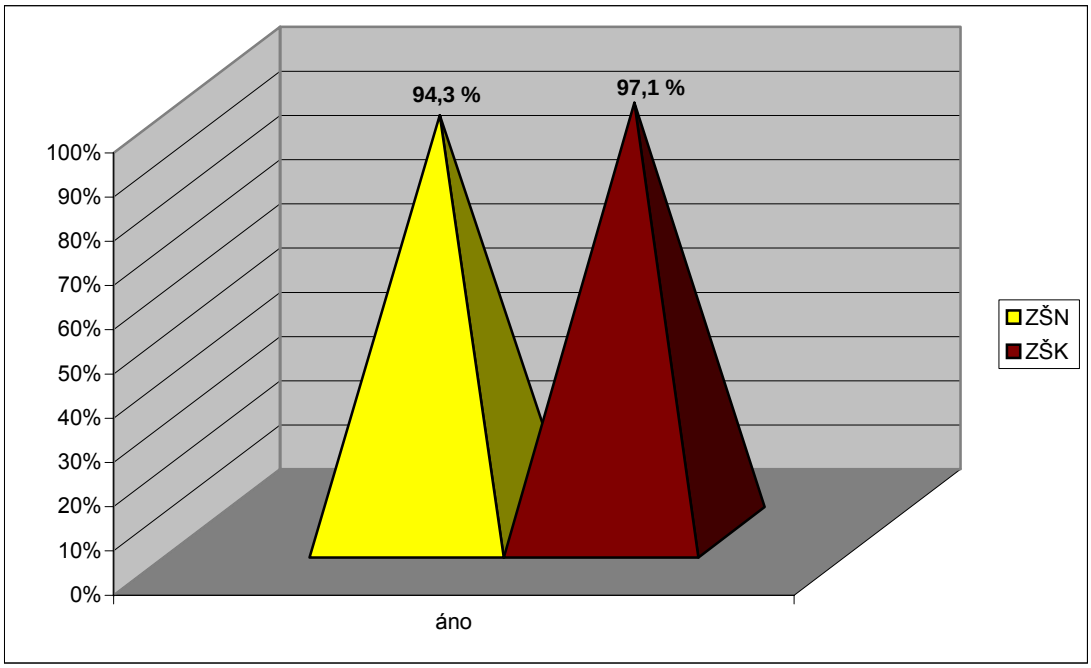
Dotazník, v ktorom žiaci vyjadrili svoj postoj k pohybovým aktivitám a k drogovej závislosti pozostával zo 7 otázok. Vzhľadom k tomu, že sa jednalo o samostatné školy, odpovede z dotazníka sme navzájom porovnali, aby sme dosiahli širší pohľad na výsledky.

Výsledky

Pri vyhodnotení odpovedí z dotazníkov , sme zistili nasledovné fakty :

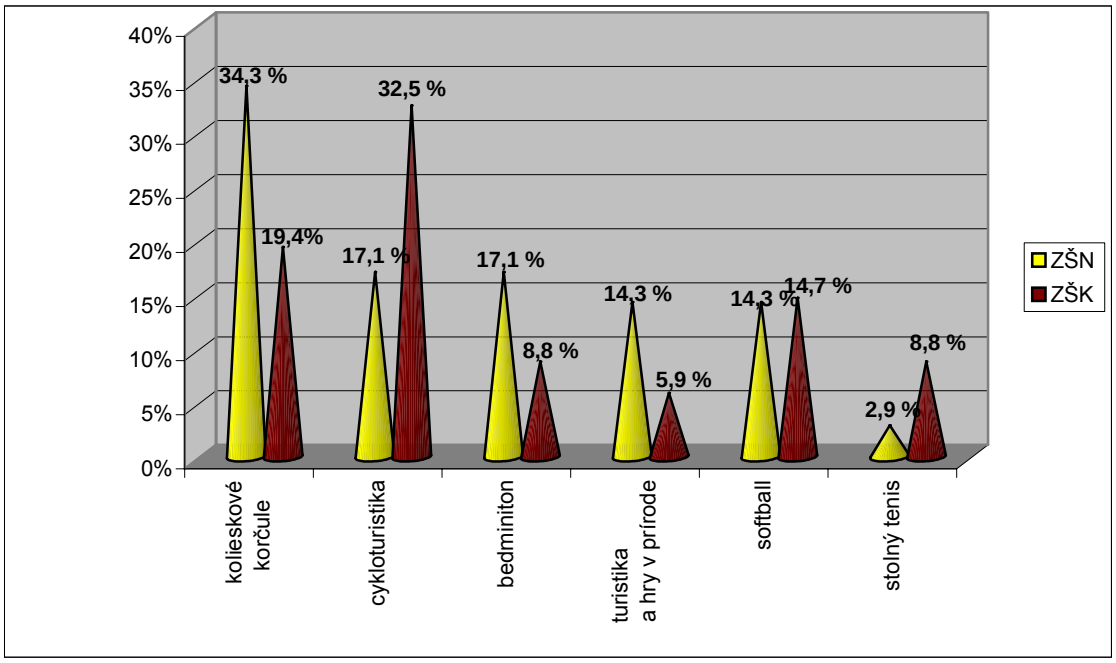
1. Na otázku, či by chceli respondenti spoznať aj iné pohybové aktivity ako tie, s ktorými sa stretávajú bežne na hodinách telesnej výchovy, až 94,3% súboru (ZŠN) a 97,1% súboru (ZŠK) odpovedalo, že by chcelo spoznať aj iné pohybové aktivity, ako sú im ponúkané na hodinách telesnej výchovy.

Tabuľka 1



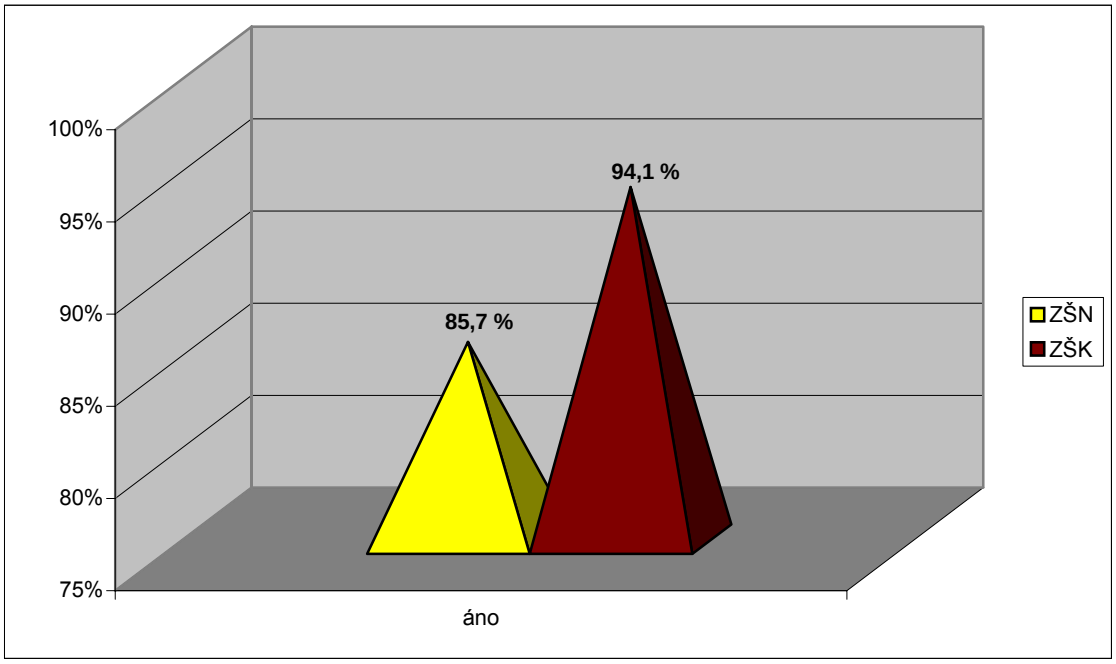
2. Najväčší záujem v súbore (ZŠN) prejavili respondenti o kolieskové korčule 34,3%, cykloturistiku 17,1%, bedminton 17,1%, turistiku a hry v prírode 14,3%, softball 14,3%, stolný tenis 2,9%. V súbore (ZŠK) bol najväčší záujem o cykloturistiku 32,5%, kolieskové korčule 19,4%, softball 14,7%, bedminton a stolný tenis po 8,8%, turistiku a hry v prírode 5,9%.

Tabuľka 2



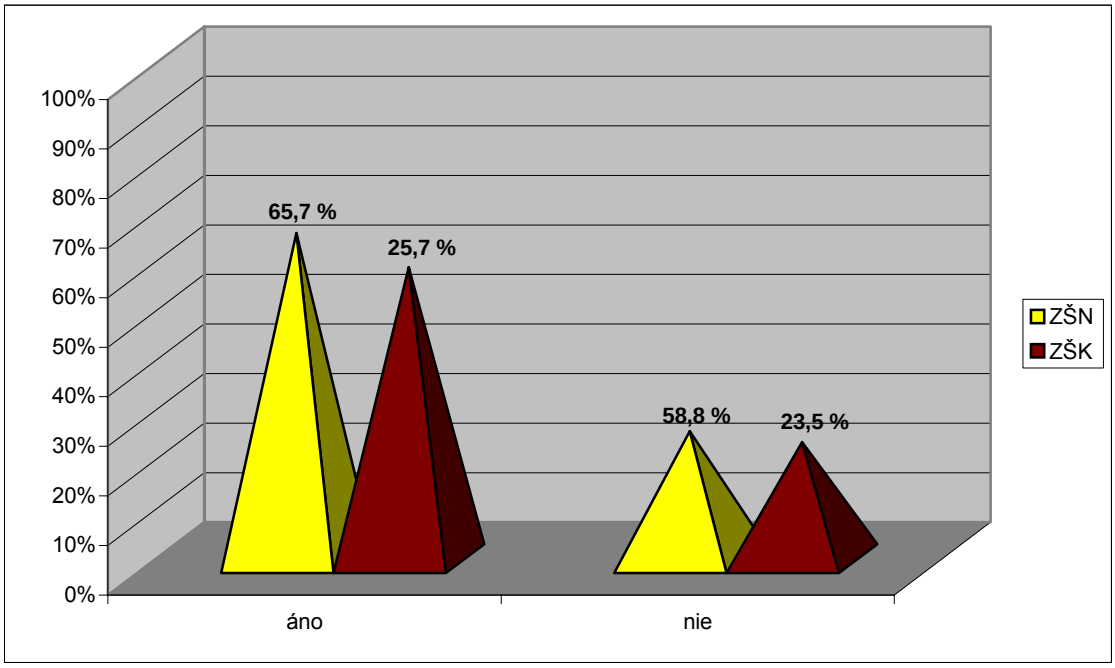
3. Ochotu upraviť si svoj voľný čas pre realizáciu vybratej pohybovej aktivity by si v súbore (ZŠN) vedelo 85,7% respondentov a v súbore (ZŠK) až 94,1% respondentov.

Tabuľka 3



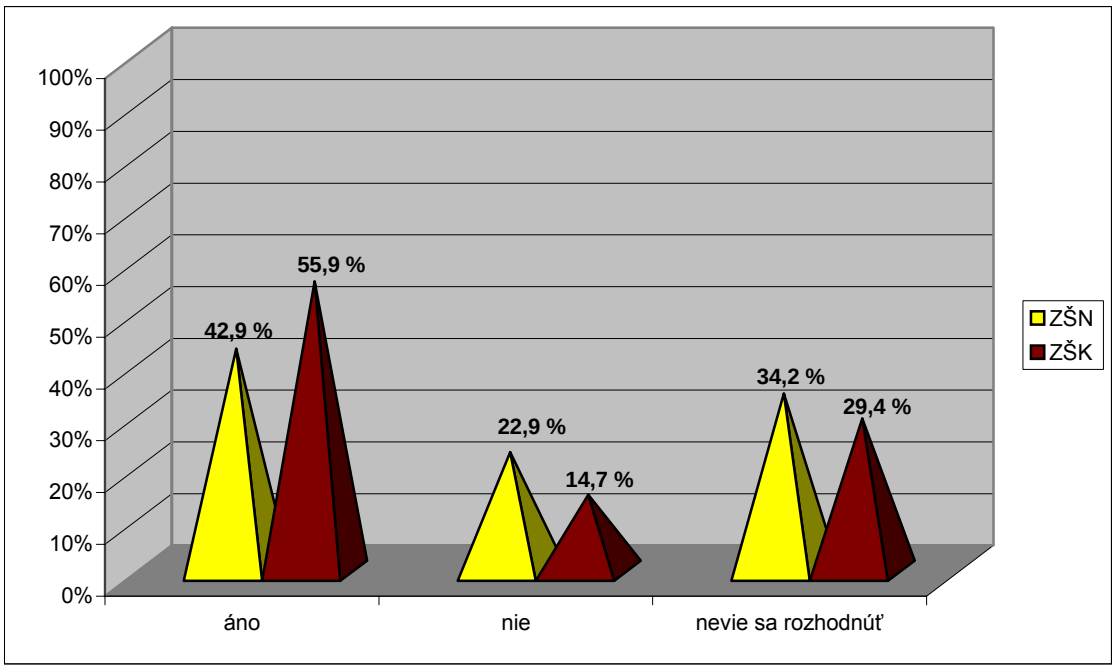
4. Na vopred vybratú pohybovú aktivitu v súbore (ZŠN) by 65,7% respondentov vedelo získať svojich spolužiakov, 25,7% si myslí že nie, v súbore (ZŠK) by 58,8% vedelo získať a 23,5% si myslí, že nie.

Tabuľka 4



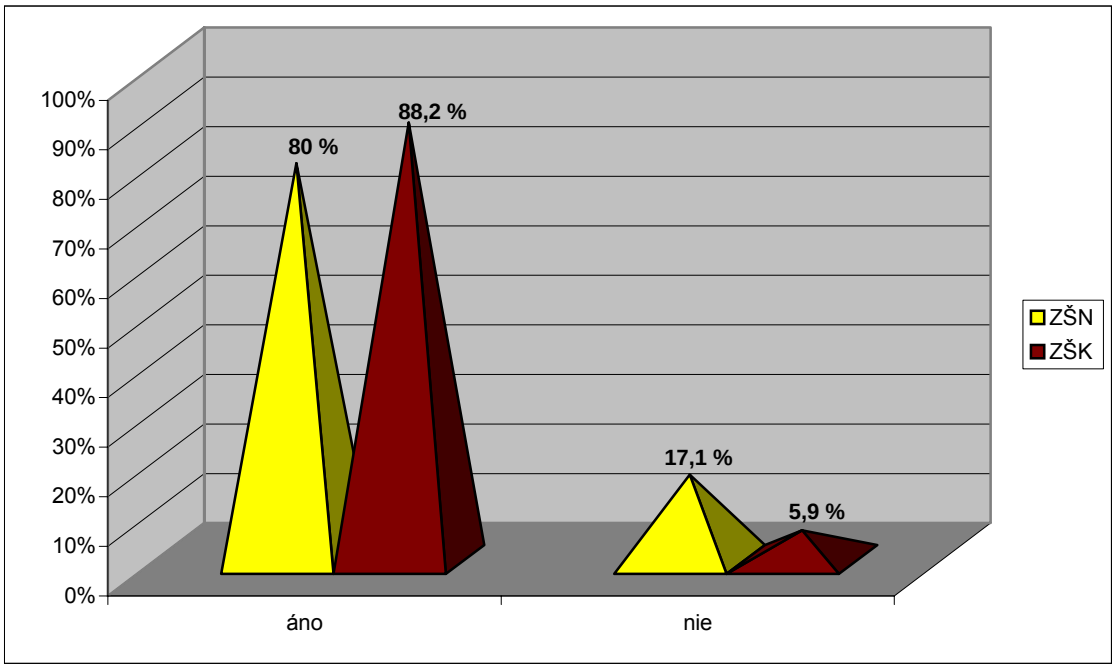
5. Významné odpovede sme zaznamenali v odpovedi, či by vedeli respondenti vysvetliť, prečo je konzumácia drog nebezpečná a ako možno vybratou pohybovou aktivitou bojovať proti drogovej závislosti, keď len okolo 50% opýtaných respondentov (ZŠN) 42,9% a (ZŠK) 55,9% by daný problém vedelo vysvetliť, 22,9% respondentov (ZŠN) a 14,7% (ZŠK) by nevedelo a 34,2% respondentov (ZŠN) a 29,4% (ZŠK) by sa nevedelo rozhodnúť.

Tabuľka 5



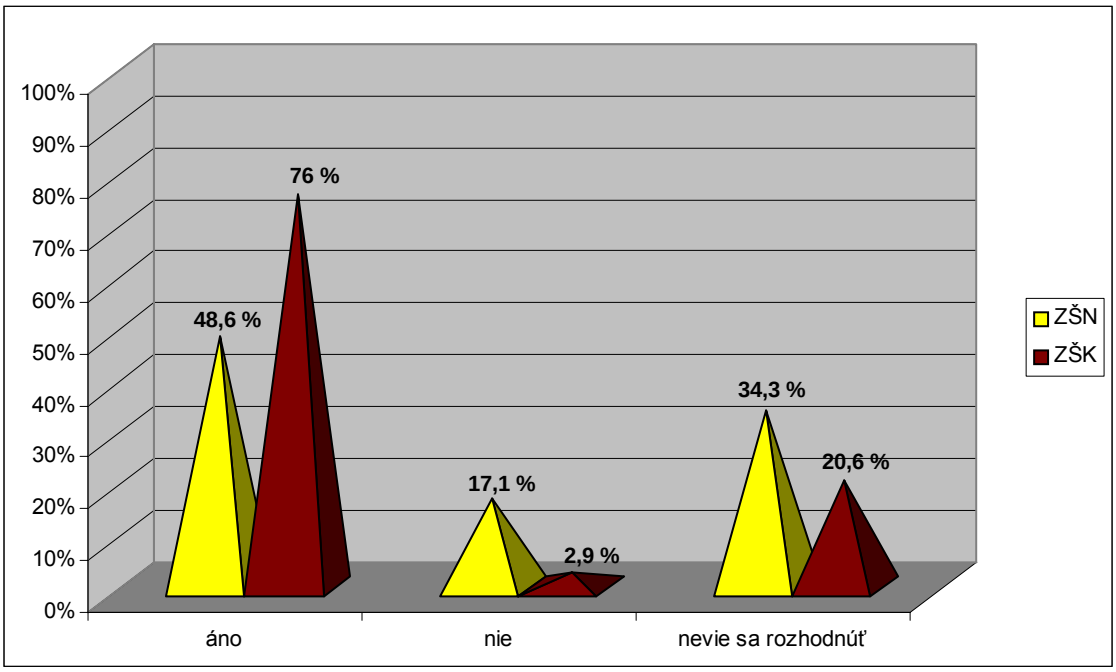
6. Prevažná väčšina respondentov v oboch súboroch si myslí, že na ich škole sú vytvorené
vhodné podmienky pre zavedenie nových foriem pohybových aktivít do hodín telesnej výchovy, (ZŠN) 80% a (ZŠK) až 88,2% a len 17,1% (ZŠN) a 5,9% (ZŠK) si myslí, že nie.

Tabuľka 6



7. Prekvapivo len 48,6% respondentov súbore (ZŠN) si myslí, že propagovanie ďalších pohybových aktivít na jeho škole môže motivovať jeho spolužiakov, aby sa vyhýbali konzumácii drog, 17,1% si myslí že nie a 34,3% sa nevie rozhodnúť, v súbore (ZŠK) si 76% myslí že propagácia môže pomôcť, 2,9% si myslí že nie a 20,6% sa nevie rozhodnúť

Tabuľka 7



Záver

Po analýze odpovedí v našom dotazníku sme zistili, že žiaci mladšieho školského veku majú záujem o nové pohybové aktivity, ktoré by mohli byť zaradené do výučby telesnej výchovy na 1. stupni ZŠ podľa možností podmienok danej školy**.** Z percentuálneho vyjadrenia odpovedí v druhej otázke môžeme konštatovať, že deti nemajú vyhradený vzťah len ku konkrétnej pohybovej aktivite, ale ich spektrum záujmu je rôznorodé a je podmienené podmienkami, v ktorých sa daná škola nachádza, preto si myslíme, že vytváranie vhodných podmienok pre rozšírenie možností zavádzania nových pohybových aktivít by sa nemalo dostávať na periférium rozvoja školy, ale naopak do stredu strategického plánovania rozvoja školy.

Zaradenie nových pohybových aktivít sa môže stať vhodným motivačným činiteľom aj v boji proti drogovej závislosti. Vzhľadom na to, že drogové nebezpečenstvo je stále aktuálne a že počty užívateľov drog neustále narastajú, bude potrebné aj naďalej hľadať formy a metódy ako mu čeliť. Ak sa športovanie ukazuje ako účinný prostriedok užitočného trávenia voľného času a teda ako činiteľ, ktorý saturuje a usmerňuje záujmy žiakov iným smerom ako je užívanie drog, treba vo výskume tohto fenoménu pokračovať a vytvárať podmienky, ktoré by na jednej strane motivovali deti k zdravému životnému štýlu a na druhej strane u detí, ktoré už po droge siahli ho motivovali k tomu, aby sa kontaktu s ňou v budúcnosti bezvýhradne vyhýbali.

Literatúra

EMMEROVÁ, E. 2003. Niektoré aspekty primárnej prevencie drogových závislostí v podmienkach ZŠ. Vychovávateľ.- Roč. 49, č. 4, 2003

FEJTEK, J. a kol. 1990. Předsportovní příprava. Praha: Olympia, 1990. 235 s.

TV. In: Problémy a perspektívy telovýchovného procesu žiakov mladšieho školského veku.
Prešov: UJPŠ, 1996, s.21-26.
FEJTEK, J. a kol. 1990. Předsportovní příprava. Praha: Olympia, 1990. 235 s.
JANČOKOVÁ,Ľ. 1992. Anatomické, fyziologické a iné predpoklady pre rozvíjanie pohybu
6 - 10 ročných detí, In: Didaktika telesnej výchovy pre 1.stupeň ZŠ. Banská Bystrica: PF
UMB, 1992, s.20- 25.
MICHAL, J. 1999. Štruktura záujmu žiažkov základných škol o vykonávanie tělovýchovných činností. In: Acta Universitatis Matthiae Belli, PF, Telesná výchova a šport. Vol. 1, č. 1.
MICHAL, J. 2003. Pohybová aktivita v dennom režime žiakov základných škôl. In: Súčasný stav a perspektívne tendencie v telovýchovnom procese a vo voľnom čase žiakov na základných školách. Banská Bystrica: PF UMB.
MEDEKOVÁ, H. - ZAPLETALOVÁ, Ľ. - HAVLÍČEK, I. 1994. Pohybová aktivita detí z
hľadiska ich pohybového prejavu a športovania rodičov. In:Teoretické a didaktické problémy TV v príprave učiteľov 1. st. ZŠ. Brno: MU, 1994, s. 57-64.
SÝKORA, F. - FRAŇO, J. - STRÁŇAI, K.1979. Didaktika školskej telesnej výchovy . Bratislava: SPN, 1979.
ŠIMONEK, J. (2002): Model rozvoja koordinačných schopností v dlhodobej športovej príprave v športových hrách. Bratislava, s. 169. ISBN 80-89075-03-7.

KURIKULÁRNA MODIFIKÁCIA V EDUKÁCII POHYBOVO TALENTOVANÝCH ŽIAKOV

Jana DUCHOVIČOVÁ - Juraj KOMORA

Katedra pedagogiky PF UKF v Nitre

Abstrakt: Príspevok prezentuje výsledky experimentálneho overovania modelu zameraného na rozvoj koordinačných schopností u pohybovo talentovaných žiačok 1. ročníka stredných škôl.
Kľúčové slová: nadanie, talent, kurikulum, kurikulárna modifikácia, koordinačné schopnosti.

Úvod

V posledných rokoch sa zo strany žiakov často stretávame s klesajúcim záujmom o pohybovú činnosť na hodinách telesnej výchovy. Z tejto skutočnosti v súčasnosti rezultuje potreba – venovať zvýšenú pozornosť problematike inovácie a modernizácie obsahu školskej telesnej výchovy. Ak bude obsah dostatočne zaujímavý a metodické spracovanie adekvátne pútavé, môžeme predpokladať, že sa zvýši záujem žiakov o vykonávanie pohybových aktivít na hodinách. Tým by sa rozvíjali nielen ich pohybové schopnosti, ale v prvom rade pozitívny vzťah k športu ako nevyhnutnému predpokladu k osvojeniu si zdravého spôsobu života.

Atraktívny obsah telesnej výchovy má však veľký význam aj v súvislosti s problematikou, ktorej sa venujeme práve v tomto príspevku. Ide o rozvoj pohybovo talentovaných žiakov. Starostlivosť o nadaných a talentovaných žiakov vyplýva zo súčasných humanizačných tendencií modernej školy. V mnohých prípadoch sa podarí identifikovať pohybovo talentované dieťa pomerne zavčasu, čo býva často dôvodom jeho zaradenia (na základe vlastného výberu, resp. výberu rodičov) do športových klubov, prípadne (v školských i mimoškolských podmienkach) do rôznych krúžkov záujmovej činnosti. Rozvoj jeho schopností býva v takomto prípade zabezpečený buď profesionálnymi trénermi, resp. učiteľmi (vychovávateľmi) špecializujúcimi sa na konkrétnu športovú disciplínu. Položme si však otázku, do akej miery sa pamätá na rozvoj schopností talentovaných žiakov v podmienkach školskej telesnej výchovy a akým spôsobom je zabezpečovaná starostlivosť o nich priamo na vyučovacích hodinách. Na základe analýzy príslušných obsahových dokumentov si dovolíme tvrdiť, že v tomto smere stále existujú značné rezervy, ktoré by mohla odstrániť práve kurikulárna modifikácia.

1 Pohybové nadanie

Pohyb môžeme s určitosťou pokladať za najprirodzenejšiu činnosť v živočíšnej ríši. Zmysel pohybu u človeka bol spočiatku veľmi pragmatický, keďže išlo o činnosti priamo súvisiace s prežitím. Pohyb využíval na získanie potravy, vybudovanie prístrešia, vyhnutie sa nebezpečenstvu a pod. Ale s rozvojom výrobných síl a techniky vznikli pohybové činnosti, ktoré s bezprostredným prežitím nesúviseli a stali sa základom umeleckých či športových aktivít.

Ak chceme uvažovať o pohybovom nadaní, musíme brať do úvahy takú jeho štruktúru, ktorá vo veľkej miere reguluje vykonávanie rôznych druhov pohybovej činnosti. Pohybové činnosti sú regulované vedomím, intelektom či výkonovou

motiváciou. O tom, že vysoko kvalitné pohybové výkony vyžadujú silnejšiu vôľu dnes nikto nepochybuje. Do akej miery však vyžadujú aj vyššiu inteligenciu, to v súčasnosti zostáva stále celkom nepreskúmanou oblasťou.

Výskumy nadania v posledných desaťročiach ukázali, že jedinci, ktorí dosahovali výnimočné výsledky v určitej činnosti (napriek tomu, že táto činnosť nemusela priamo súvisieť s intelektuálnymi schopnosťami) dosahovali vyššie skóre aj v testoch všeobecných rozumových schopností. Aj keď priama podmienenosť nebola jednoznačne dokázaná, môžeme predpokladať, za určitá súvislosť tu je možná.

Vrcholový športovec, ktorý podáva vysoké výkony, musí poznať a ovládať množstvo informácií, ktoré sa na tomto výkone podpisujú (teória športového tréningu, stravovanie, relaxácia, tréningové zaťaženie atď.) Výskumy skutočne ukázali, že väčší úspech dosahovali športovci, ktorí aj v rámci všeobecných inteligenčných testov dosahovali vyššie skóre.

Aké sú spoločné charakteristiky pohybových talentov? V inštrumentálnej zložke nadania to bude celková telesná zdatnosť a pohybové schopnosti. Telesná zdatnosť je daná na jednej strane dedičnosťou, no podporuje ju spôsob života, stravovanie, pravidelný tréning. Dalo by sa povedať, že existujú aj určité všeobecné pohybové schopnosti. Ich základom je zmysel pre rytmus. Ten nemusí priamo súvisieť len s hudbou. Jeho základom je pohybové spracovanie časových sekvencií. A to sa s určitosťou v každej pohybovej štruktúre typickej pre konkrétny šport vyskytuje. V aktivačnej zložke pohybového nadania dominuje zameranie na telesný pohyb.

Pre športové nadanie je okrem pohybových schopností dôležitá schopnosť zvládať záťaž vyplývajúcu z účasti na športových súťažiach. Schopnosť zvládnuť psychickú záťaž je vlastnosťou na rozmedzí inštrumentálnej a aktivačnej zložky talentu.
Vo výkonovej motivácii športovcov jednoznačne prevláda potreba dosiahnuť úspech a to aj za cenu rizika, ktoré musí podstúpiť. Tým sa napr. líšia od umelcov, ktorí sa zvýšenému riziku vyhýbajú. (Dočkal, V a kol. 1987)

Špecifických vlastností, ktoré rozhodujú o tom, na ktorý druh športu sa človek hodí je obrovské množstvo (váha, výška, anatomické predpoklady a pod.) Motivácia však môže aj z relatívne nízkeho jedinca urobiť dobrého basketbalistu. No jednou z vlastností, ktorá veľmi významne rozhoduje o tom, či má človek predpoklad na kolektívny šport je schopnosť kooperovať. Na kooperácii je totiž úspech v kolektívnych športoch postavený.

Napriek tomu, že to nie je na prvý pohľad zrejmé, dôležitú úlohu má v športovom nadaní tvorivosť. Jedná sa pochopiteľne o úplne iný druh tvorivosti, aký sa vyžaduje pri riešení intelektuálnych problémov. V kolektívnych športoch sa zdá byť využívanie tvorivosti samozrejmejšie (taktika, signály a pod.), no uplatňuje sa aj v individuálnych disciplínach (najmä pri rozvoji rýchlosti, výbušnosti sily v bežeckých či plaveckých disciplínach). Najväčšia miera tvorivosti sa bez ohľadu na športovú disciplínu uplatňuje pri rozvoji koordinačných schopností.

2 Rozvoj koordinačných schopností

V nových podmienkach transformujúceho sa školstva a inovačných tendenciách sa veľká pozornosť v učebných osnovách telesnej výchovy popri kondičných schopnostiach venuje aj rozvoju koordinačných schopností. Je to akýmsi prirodzeným dôsledkom vzrastajúceho významu takých predpokladov osobnosti človeka, ako sú schopnosť rýchlo sa orientovať v priestore, presne diferencovať svoje svalové pocity

a regulovať stupeň napnutia svalov, rýchlo reagovať na signály prichádzajúce z vonkajšieho prostredia atď.

Školská telesná výchova má nezastupiteľné miesto v pohybovom rozvoji mladej generácie. Výsledky najnovších výskumov v oblasti sledovania úrovne koordinačných schopností potvrdzujú, že vhodne zvolená koordinačná príprava má pozitívny vplyv na zlepšenie pohybovej kultúry detí a na zlepšenie zdatnosti školskej neskôr dospelej populácie.

Učiteľom chýba aj systém hodnotenia uvedených schopností, nemajú žiadne orientačné ukazovatele ako predpoklady pre hodnotenie a klasifikáciu v školskej telesnej výchove. (Habšudová, L. 2007)

Podľa uvedenej autorky rozvoj koordinačných schopností prebieha v troch etapách:

1. V prvej etape dochádza k zdokonaľovaniu priestorovej presnosti a koordinácie pohybov, pričom nie je dôležitá rýchlosť vykonania činnosti, ale jej presnosť.
2. Druhá etapa predpokladá súčasne so zdokonalením priestorovej presnosti a koordinácie pohybov skracovať čas vykonania pohybových činností, zvyšovať efektivitu a presnosť.
3. Tretia etapa je vlastne sťažením druhej a súvisí so zdokonaľovaním schopnosti vykonávať pohyby presne rýchlo v neustále sa meniacich sa podmienkach cvičenia.

Vedomé využitie metodických a organizačných zásad môže viesť k tomu, že aj látka zameraná na osvojovanie a zdokonaľovanie pohybových zručností môže byť využitá na ovplyvnenie úrovne koordinačných schopností.

Vzhľadom k nemalej štrukturálnej zložitosti koordinačných schopností a komplikovanosti ich diagnostikovania nie je jednoduché charakterizovať ich vývojové zmeny. Výsledky v testoch totiž nezávisia iba od úrovne tej ktorej koordinačnej schopnosti, ale aj od ďalších motorických schopností, ktoré na výslednom výkone participujú. Je preto náročné určiť, do akej miery výkon v teste odzrkadľuje úroveň koordinačných schopnosti, ktoré chceme merať a do akej miery úroveň ďalších motorických schopností.

3 Obsahová modifikácia v predmete telesná výchova zameraná na rozvoj koordinačných schopností

Cieľ:

Cieľom nášho výskumu bolo overiť účinnosť obsahovej modifikácie telesnej výchovy v modeli pre pohybovo talentovaných žiakov zameranej na rozvoj individuálnych koordinačných schopností u dievčat.

Výskumný problém:

Zvyšuje obsahová modifikácia kurikula zameraná na rozvoj koordinačných schopností v predmete telesná výchova výkonnostnú úroveň žiačok SŠ ?

Z uvedeného reakčného výskumného problému nám vyplynuli nasledujúce výskumné hypotézy.

Výskumné hypotézy:

Hypotéza H1 Predpokladáme, že obsahová modifikácia kurikula zameraná na rozvoj koordinačných schopností v predmete telesná výchova zvyšuje výkonnostnú úroveň nadaných žiačok v oblasti rovnováhových schopností.

Hypotéza H2 Predpokladáme, že obsahová modifikácia kurikula zameraná na rozvoj koordinačných schopností v predmete telesná výchova zvyšuje výkonnostnú úroveň nadaných žiačok v oblasti kinesteticko-diferenciačných schopností.

Hypotéza H3 Predpokladáme, že obsahová modifikácia kurikula zameraná na rozvoj koordinačných schopností v predmete telesná výchova zvyšuje výkonnostnú úroveň nadaných žiačok v oblasti rytmických schopností.
Hypotéza H4 Predpokladáme, že obsahová modifikácia kurikula zameraná na rozvoj koordinačných schopností v predmete telesná výchova zvyšuje výkonnostnú úroveň nadaných žiačok v oblasti priestorovo – orientačných schopností.
Hypotéza H5 Predpokladáme, že obsahová modifikácia kurikula zameraná na rozvoj koordinačných schopností v predmete telesná výchova zvyšuje výkonnostnú úroveň nadaných žiačok v oblasti diferenciačných schopností dolných končatín.
Hypotéza H6 Predpokladáme, že obsahová modifikácia kurikula zameraná na rozvoj koordinačných schopností v predmete telesná výchova zvyšuje výkonnostnú úroveň nadaných žiačok v oblasti diferenciačných schopností horných končatín.

3.1 Výskumná vzorka a metodika výskumu

Výber výskumnej vzorky bol náhodný, tvorilo ju 18 žiačok 1. ročníkov strednej školy. Pôvodne bolo vybratých 25 žiačok, ale pre vysokú absenciu na hodinách telesnej výchovy boli žiačky z výberu vyradené. Výber školy bol rovnako náhodný.

Vychádzajúc z formulácie výskumného problému sme si ako výskumnú metódu vybrali kváziexperiment pozostávajúci z troch experimentálnych fáz:
1. fáza bola založená na vstupnom testovaní koordinačných schopností žiačok a identifikácii potenciálne pohybovo talentovaných žiačok z výskumnej vzorky. Bola použitá batéria 6 testov koordinačných schopností zisťujúcich úroveň dynamickej rovnováhy, komplexnej motorickej reakcie, rytmických schopností, priestorovej orientácie, diferenciačných schopností dolných a horných končatín (pozri bližšie Šimonek, J. 1998).
2. fáza trvala 6 mesiacov a aplikovali sme v nej modifikované cvičenia zamerané na zlepšenie výkonnosti v oblasti pohybovej koordinácie. Mohli byť použité v rámci rozcvičky alebo zaradené do priebehu vyučovania, aplikované individuálne alebo vo dvojici. Zaradené boli cvičenia na rozvoj komplexnej reakčnej schopnosti, rozvoj kinesteticko-diferenciačnej schopnosti, priestorovo-orientačnej schopnosti pre učivo volejbal, cvičenia pre brankárov v športových hrách, cvičenia na rozvoj koordinačných schopností pre učivo futbal s loptou, bez lopty, cvičenia na zdokonalenie kopacej techniky (kinesteticko-diferenciačnej schopnosti dolných končatín), cvičenia na rozvoj motorickej reakcie, rozvoj priestorovo-orientačnej schopnosti a kinesteticko-diferenciačnej schopnosti pre učivo hádzaná. Našim pôvodným cieľom bolo dávať špecializované cvičenia zamerané na zvyšovanie koordinačných schopností len žiačkam, ktoré dosiahli nadpriemerné výsledky, ale vzhľadom na to, že by organizačne veľmi náročné, cvičenia sme aplikovali všetkým testovaným subjektom, čím sme získali možnosť zistiť ako vplýva kurikulárna modifikácia na subjekty nielen s pohybovým talentom.
V ***3. fáze*** sme opätovne testovali výkony žiačok v sledovaných ukazovateľoch rovnakou batériou testov ako v rámci pretestu a získali sme výsledky zaznamenané v tabuľke č. 1 (pozri ďalej)

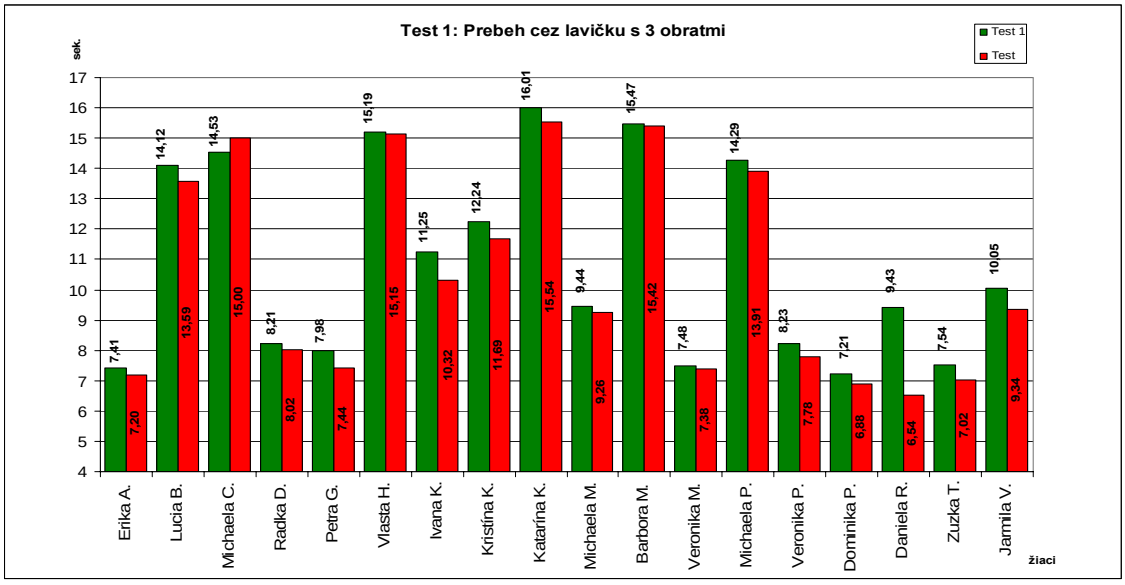
3.2 Výsledky experimentálneho zisťovania

Výsledky ku ktorým sme experimentom dospeli uvádzame pre prehľadnosť v nasledujúcich grafoch., pričom ich spracovávame podľa jednotlivých pretestových a posttestových skóre v jednotlivých testoch koordinačných schopností

3.2.1 Dynamická rovnováha

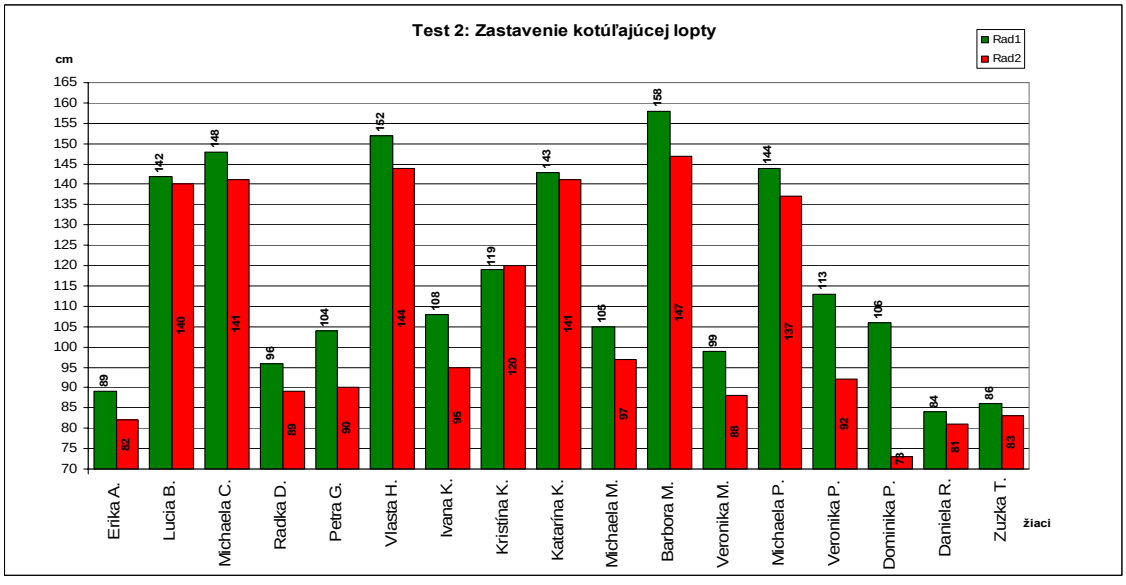
V teste dynamickej rovnováhy dosiahli všetky sledované pohybovo talentované žiačky pokrok, na základe čoho môžeme konštatovať, že obsahová modifikácia kurikula zameraná na rozvoj koordinačných schopností v predmete telesná výchova zvyšuje výkonnostnú úroveň nadaných žiačok v oblasti rovnováhových schopností. Zároveň konštatujeme že rovnováhové schopnosti sa zlepšili s výnimkou jedinej aj u ostatných testovaných žiačok, čo dokazuje pozitívny vplyv overovaného modelu aj na subjekty s priemernou úrovňou pohybových schopností.

Graf 1



3.2.2 Komplexná motorická reakcia

Graf 2

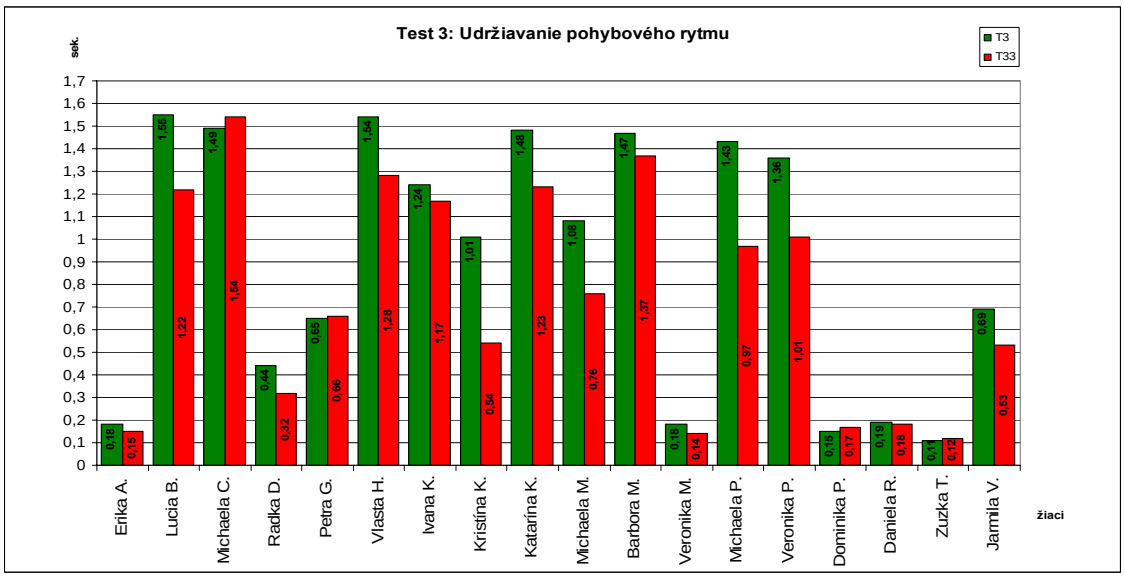


V oblasti komplexnej motorickej reakcie dosiahli všetky talentované žiačky zlepšenie, dokonca u Dominiky P. je to zlepšenie veľmi výrazné, najlepšie zo všetkých testovaných žiačok. Na základe výsledkov preto konštatujeme, že obsahová modifikácia kurikula zameraná na rozvoj koordinačných schopností v predmete telesná výchova zvyšuje výkonnostnú úroveň nadaných žiačok v oblasti kinesteticko – diferenciačných schopností. Ďalej sme zistili, že skúmanej oblasti došlo k zlepšeniu výsledkov u všetkých žiačok, ktoré sa experimentálneho zisťovania zúčastnili, teda opäť sa potvrdil pozitívny vplyv modelu aj na pohybovo netalentované subjekty.

3.2.3 Rytmická schopnosť

Na základe výsledkov tretieho testu sme zistili, že k zlepšeniu sledovaného parametru došlo iba u dvoch talentovaných žiačok. U ostatných troch sme zaznamenali dokonca zníženie výkonu, čo mohlo byť zapríčinené aj nedostatočnou sústredenosťou, unavenosťou, zlým zdravotným stavom, alebo psychickou nepohodou, avšak príčinou mohol byť aj výber nevhodných cvičení, ktoré v nedostatočnej miere stimulovali rozvoj pohybového rytmu. Konštatujeme, že hypotéza H3, kde sme predpokladali, že obsahová modifikácia kurikula zameraná na rozvoj koordinačných schopností v predmete telesná výchova zvyšuje výkonnostnú úroveň nadaných žiačok v oblasti rytmických schopností sa nepotvrdila. Domnievali sme sa že rytmus je možné nacvičovať pri akejkoľvek pohybovej činnosti, no opak je pravdou.
Zaujímavým zistením je ale skutočnosť, že okrem Marcely C., ktorá nie je vo výberovej skupine, nedosiahla žiadna z testovaných žiačok s priemernými schopnosťami zhoršený výkon.

Graf 3

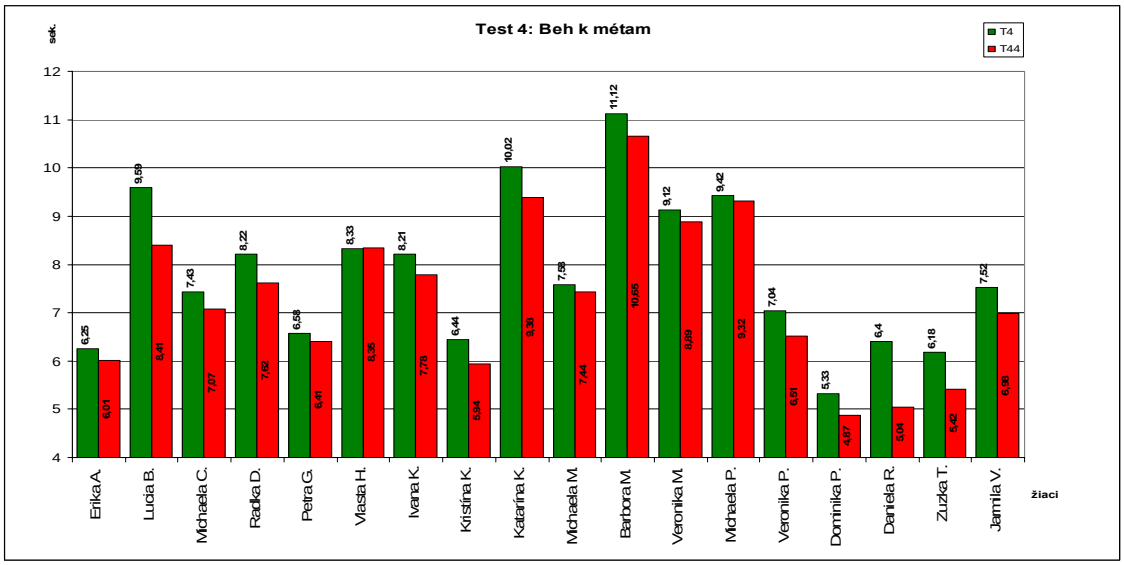


3.2.4 Priestorová orientácia

V teste priestorovej orientácie sa potvrdil pozitívny vplyv kurikulárnej modifikácie takmer na všetky testované žiačky. Výnimkou je jediná žiačka Veronika H. Najlepšie výsledky opäť dosiahla Dominiky P, ktorá bola identifikovaná ako pohybovo talentovaná. Môžme preto konštatovať, že obsahová modifikácia kurikula zameraná na

rozvoj koordinačných schopností v predmete telesná výchova zvyšuje výkonnostnú úroveň nadaných aj priemerných žiačok v oblasti priestorovej orientácie.

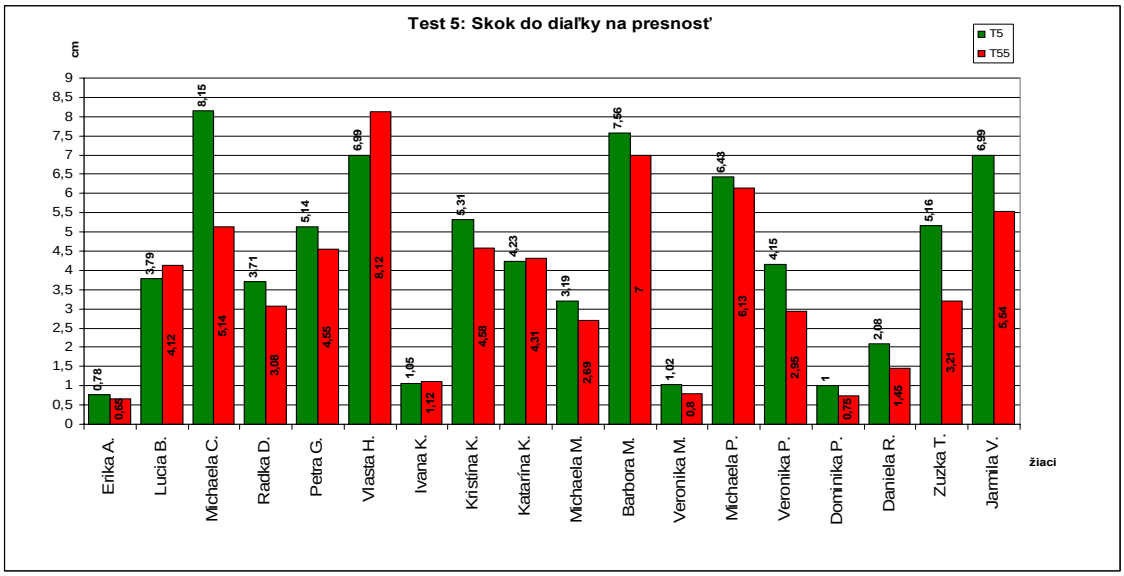
Graf 4



3.2.5 Diferenciačná schopnosť dolných končatín

V teste číslo päť sme sa zamerali na diferenciačnú schopnosť dolných končatín, no výsledky sú v tomto prípade menej jednoznačné pre skupinu netalentovaných dievčat. Najlepšie výsledky v preteste aj postteste dosiahla Erika A. z výberovej skupiny. Na základe výsledkov preto konštatujeme, že H5, kde sme predpokladali, pozitívny vplyv obsahovej modifikácie na rozvoj koordinačných schopností v oblasti diferenciačných schopností dolných končatín sa potvrdila.

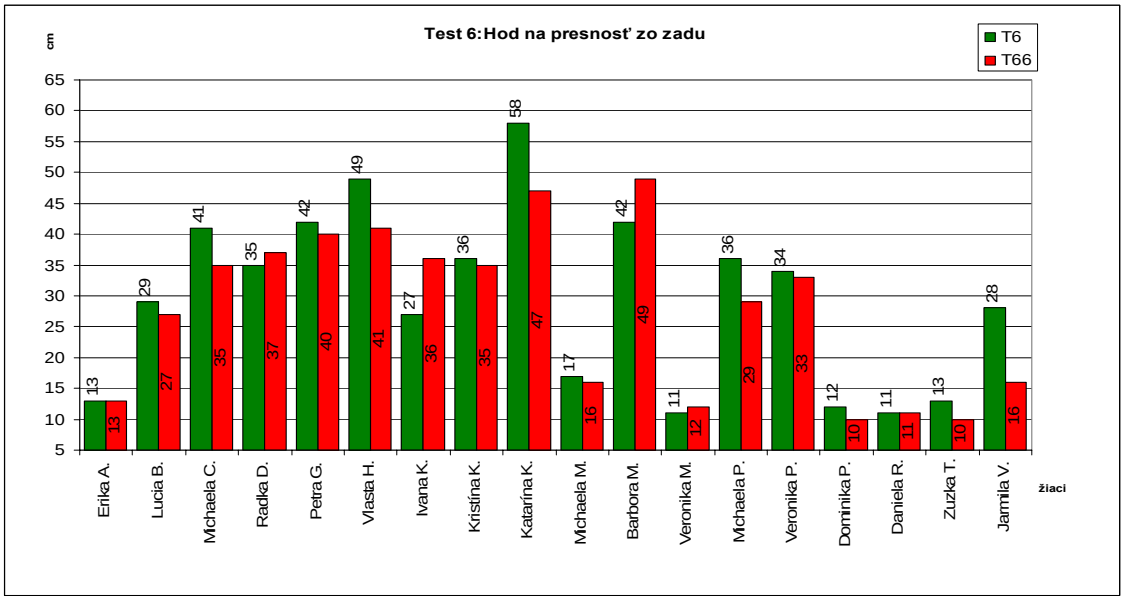
Graf 5



3.2.6 Diferenciačná schopnosť horných končatín

Ako vidieť z graficky znázornených výsledkov u troch žiačok sme zaznamenali zhoršenie výkonu, z čoho jedna patrila do skupiny talentovaných žiačok a u jednej žiačky z tej istej skupiny sa výkon nezmenil. U všetkých ostatných testovaných dievčat zaradených do experimentu nastal pozitívny posun vo výkone. Na základe zistení však hypotézu H6, kde predpokladáme že obsahová modifikácia kurikula zameraná na rozvoj koordinačných schopností v predmete telesná výchova zvyšuje výkonnostnú úroveň nadaných žiačok v oblasti diferenciačných schopností horných končatín zamietame. Konštatujeme však, že model s modifikovaným kurikulom má pozitívny vplyv na výkony žiačok s priemernou úrovňou pohybových schopností.

Graf 6



Ako vidieť z graficky znázornených výsledkov u troch žiačok sme zaznamenali zhoršenie výkonu, z čoho jedna patrila do skupiny talentovaných žiačok a u jednej žiačky z tej istej skupiny sa výkon nezmenil. U všetkých ostatných testovaných dievčat zaradených do experimentu nastal pozitívny posun vo výkone. Na základe zistení však hypotézu H6, kde predpokladáme že obsahová modifikácia kurikula zameraná na rozvoj koordinačných schopností v predmete telesná výchova zvyšuje výkonnostnú úroveň nadaných žiačok v oblasti diferenciačných schopností horných končatín zamietame. Konštatujeme však, že model s modifikovaným kurikulom má pozitívny vplyv na výkony žiačok s priemernou úrovňou pohybových schopností.

Pri našich meraniach sme však zistili istú skutočnosť – žiačky z nevýberovej skupiny dosiahli v niektorých testoch oveľa lepšie zlepšenie. Naše výberové žiačky sa ocitli na 2, 5, 7, 12, 13 mieste. Na prvom mieste sa ocitla Jarmila V., ktorá dosiahla celkové percentuálne zlepšenie 18,56 %, čo pokladáme za výrazné zlepšenie.

Tabuľka 1 ***Percentuálne zlepšenie/zhoršenie výkonnosti žiakov v testoch***

Por.č	Zoznam žiakov	T1	T2	T3	T4	T5	T6	Celkové zlepšenie
1	**Erika A.**	**2,83**	**7,87**	**16,67**	**3,84**	**16,67**	**0,00**	**7,98**
2	Lucia B.	3,75	1,41	21,29	12,30	8,71	6,90	9,06
3	Michaela C.	-3,23	4,73	-3,36	4,85	36,93	14,63	9,09
4	Radka D.	2,31	7,29	27,27	7,30	16,98	-5,71	9,24
5	Petra G.	6,77	13,46	-1,54	2,58	11,48	4,76	6,25
6	Vlasta H.	0,26	5,26	16,88	-0,24	-16,17	16,33	3,72
7	Ivana K.	8,27	12,04	5,65	5,24	-6,67	-33,33	-1,46
8	Kristína K.	4,49	-0,84	46,53	7,76	13,75	2,78	12,41
9	Katarína K.	2,94	1,40	16,89	6,39	-1,89	18,97	7,46
10	Michaela M.	1,91	7,62	29,63	1,85	15,67	5,88	10,43
11	Barbora M.	0,32	6,96	6,80	4,23	7,41	-16,67	1,51
12	**Veronika M.**	**1,34**	**11,11**	**22,22**	**2,52**	**21,57**	**-9,09**	**8,28**
13	Michaela P.	2,66	4,86	32,17	1,06	4,67	19,44	10,81
14	Veronika P.	5,47	18,58	25,74	7,53	28,92	2,94	14,86
15	**Dominika P.**	**4,58**	**31,13**	**-13,33**	**8,63**	**25,00**	**16,67**	**12,12**
16	**Daniela R.**	**30,65**	**3,57**	**5,26**	**21,25**	**30,29**	**0,00**	**15,17**
17	**Zuzka T.**	**6,90**	**3,49**	**-9,09**	**12,30**	**37,79**	**13,08**	**10,75**
18	Jarmila V.	7,06	10,32	23,19	7,18	20,74	42,86	18,56

Mená ktoré sú zvýraznené, označujú žiakov, ktorí dosiahli nadštandardné výsledky v testoch a v našom teste ich označujem ako pohybovo talentovaných.

Záver

V závere nášho výskumu konštatujeme, že overovaný model založený na obsahovej modifikácii, ktorej cieľom je zvýšiť úroveň individuálnych koordinačných schopností v ukazovateľoch rovnováhy, kinestetiky, rytmu, priestorovej orientácie a diferenciačných schopností horných a dolných končatín je vzhľadom na potvrdené hypotézy účinný v oblasti rozvoja dynamickej rovnováhy, komplexnej motorickej reakcie, priestorovej orientácie a diferenciačných schopností dolných končatín u pohybovo talentovaných dievčat 1. ročníka SŠ a zároveň je účinný vo všetkých ukazovateľoch u dievčat 1. ročníka SŠ s priemernou úrovňou pohybových koordinačných schopností. Zároveň sme zistili relatívnu nestálosť vo výkone dievčat, ktorá je pravdepodobne zapríčinená osobitosťami adolescentného vývinového obdobia, v ktorom sa skúmané subjekty nachádzajú. To je možná príčina toho, že aj žiačky s identifikovanou podpriemernou úrovňou pohybových schopností dosiahli vplyvom aplikovaných cvičení výborné výkony. Výkonnosť žiakov mohla byť ovplyvnená aj náladou, zdravotným stavom jednotlivých žiačok, ako ich motiváciou a súťaživosť v snahe dosiahnuť čo najlepší výsledok, keďže testovanie prebiehalo za prítomnosti všetkých žiačok zaradených do experimentu. Okrem využívania súboru zostavených cvičení (bližšie Habšudová, L. 2007) s cieľom zvýšiť koordinačné schopnosti u pohybovo talentovaných žiačok SŠ odporúčame využiť overovaný model aj u žiačok s priemernou úrovňou koordinačných schopností, nakoľko bol experimentálne potvrdení jeho pozitívny vplyv.

4 Použitá literatúra

BRÁZDILOVÁ, J.1996. *Talenty treba nielen pochopiť, ale aj podporiť.* In Učiteľské noviny, roč. 46, č. 31, s. 4

BRODŇÁNI, J. & MANIAČKOVA, Z. 2001. Riadenie športovej prípravy na Športovom osemročnom gymnáziu v Nitre. In Zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej konferencie: Pedagogická konferencia VI. Premeny slovenského školstva na prahu nového milénia, KPg PF UKF Nitra, 5-6. septembra 2001, str.382-390, ISBN 80-8050-470-9.

DOČKAL, V. 1986. *Ako rodičia prichádzajú o talenty.* In Rodina a škola, roč. 33, č. 8. s.4.

DOČKAL, V. a kol. 1987. *Psychológia nadania* . Bratislava : SPN, 190 s.

DOČKAL, V. 2005. *Zaměřeno na talenty aneb nadání má každý.* Praha : NLN, 120 s.

FÉLIX, K. 1997. *Základy teórie športového tréningu*. Nitra: UKF,106 s. ISBN 80-8050-156-4.

HABŠUDOVÁ, L. 2007. *Kurikulárna modifikácia v edukácii talentovaných žiakov. /diplomová práca/.* Školiteľ: PaedDr. Jana Duchovičová, PhD. Nitra : PF UKF, 82 s.

ŠIMONEK, J. 1998. *Hodnotenie úrovne koordinačných schopností 10 -17 ročných chlapcov a dievčat*. Nitra: UKF, 60 s. ISBN 80-88901-25-1.

PORUBSKÁ, G. 1998. *Alternatívne prístupy v starostlivosti o nadané deti.* In: Učiteľské noviny. Roč. 48, č. 25, s. 3.

Curricular modification in education of motional gifted pupils

Abstract: The paper presents outcomes and findings from an experimental verification of a model which is focused on development of coordinative ability of motional gifted girls in the 1st year at secondary schools.

Key words: gift, talent, curriculum, curricular modification, coordinative abilities

Poznámka: Príspevok je súčasťou riešenia úlohy autorov v rámci VEGA č. 1/3632/06 „CESTY K INKLÚZII - Východiská inkluzívnej pedagogiky a ich implementácia v pedagogickej praxi v kontexte novodobých trendov edukácie“.

5 Autori

PaedDr. Jana Duchovičová, PhD.
Katedra pedagogiky PF UKF Nitra
Dražovská 4, 949 74Nitra
e-mail: jduchovicova@ukf.sk

PaedDr. Juraj Komora, PhD.
Katedra pedagogiky PF UKF Nitra
Dražovská 4, 949 74Nitra
e-mail: jkomora@ukf.sk

STAV TELESNÉHO ROZVOJA A AERÓBNEJ VYTRVALOSTI ŠTUDENTOV STROJNÍCKEJ FAKULTY STU BRATISLAVA S RÔZNYM ŠPORTOVÝM ZAMERANÍM

Marián MANCZAL
Katedra telesnej výchovy, Strojnícka fakulta STU Bratislava, Slovenská republika,
marian.manczal@stuba.sk

RESUMÉ

Autor v príspevku sleduje stav telesného rozvoja a aeróbnej vytrvalosti študentov Strojníckej fakulty STU Bratislava v zimnom semestri akademického roka 2006/07 s rôznym športovým zameraním.

Kľúčové slová: telesný rozvoj, aeróbna vytrvalosť, študenti SjF STU

ÚVOD

Sledovaním úrovne telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti študentov na vysokých školách sa už zaoberalo mnoho autorov (Sergienko-Šluc, 2001, Šulc, 2004, Kundis, 2007, Cepková-Manczal, 2004, Žídek, 2003). V rámci výskumnej úlohy VEGA sme vyselektovali skupinu študentov, ktorí si vybrali vyššie spomínané športy a posudzovali sme ich úroveň telesného rozvoja a aeróbnej vytrvalosti na začiatku 1.semestra.

V akademickom roku 2006/07 mali študenti možnosť vybrať si šport podľa vlastného záujmu. Katedra telesnej výchovy im ponúkala 12 rôznych športov. Do nášho sledovania sme vybrali študentov, ktorí sa zúčastňovali hodín plávania, futbalu, florbalu a basketbalu. Sú to najobľúbenejšie športy na SjF STU, o ktoré prejavujú študenti veľký záujem.

CIEĽ

Cieľom sledovania bolo posúdiť stav telesného rozvoja a aeróbnej vytrvalosti študentov Strojníckej fakulty STU Bratislava v akademickom roku 2006/07 so zameraním na plávanie, futbal, florbal a basketbal.

HYPOTÉZA

Vzhľadom ku špecifickosti jednotlivých športov (vyššiu možnosť uplatnenia v basketbale majú študenti vyššieho vzrastu) predpokladáme v úrovni telesného rozvoja:

- v ukazovateli telesná výška, významné rozdiely medzi študentami basketbalu a ostatnými študentami (hypotéza H1)
- v ukazovateli telesná hmotnosť a v indexe BMI predpokladáme rovnakú úroveň rozvoja (hypotéza H2)

V ukazovateli aeróbnej vytrvalosti predpokladáme rovnakú výkonnosť v jednotlivých športoch vzhľadom ku rozloženiu študentov v jednotlivých športoch (hypotéza H3).

ÚLOHY

U1: Zistiť vybrané ukazovatele telesného rozvoja na začiatku prvého semestra akademického roku 2006/07 na vzorke študentov SjF STU so zameraním na plávanie, futbal, florbal a basketbal.

U2: Zistiť stav aeróbnej vytrvalosti študentov pomocou vytrvalostného člnkového behu na 20m z testového systému EUROFIT na začiatku prvého semestra akademického roku 2006/07 na vzorke študentov SjF STU.

U3: Porovnať stav telesného rozvoja a aeróbnej vytrvalosti študentov SjF STU s rôznym športovým zameraním

METODIKA

Sledovaný súbor tvorilo 143 študentov Strojníckej fakulty STU v Bratislave, z toho 54 študentov na plávaní, 28 na futbale, 35 na florbale a 26 na basketbale. Vekový priemer študentov v jednotlivých športoch bol v rozpätí 20,57-20,85 rokov. Meranie sme uskutočnili na začiatku 1. semestra akademického roku 2006/07. Zisťovali sme telesný rozvoj (telesnú výšku-TV, telesnú hmotnosť-TH, index BMI) a aeróbnu vytrvalosť testom vytrvalostný člnkový beh na 20m úseky so stupňovaním tempa (VBEH) z testovej batérie EUROFIT (Moravec, 2002). Myslíme si, že metodika merania spomínaných somatometrických ukazovateľov, ako aj testovanie aeróbnej vytrvalosti sú dostatočne známe, takže podrobný opis merania a vykonania testu nebudeme interpretovať. Zo zistených výkonov sme spracovali matematicko-štatistickými metódami základnú štatistickú charakteristiku (aritmetický priemer, smerodajné odchýlky, maximálne a mininálne hodnoty, medián). Na porovnanie rozdielov v sledovaných ukazovateľoch medzi súbormi sme použili parametrické testy medzi dvomi nezávislými súbormi – t-test (Baláž-Majherová-Kasa, 1997).

VÝSLEDKY

V tabuľke 1 máme uvedené základné štatistické charakteristiky v sledovaných ukazovateľoch v jednotlivých športoch. Vidíme, že s najvyššiu telesnú výšku mali študenti basketbalu 183,19cm a najnižší boli študenti florbalu 179,79cm. V ukazovateli telesná hmotnosť boli študenti plávania najťažší s priemernou hmotnosťou 77,06kg a s najnižšou hmotnosť sa prezentovali študenti futbalu 75,06kg. Z vypočítané indexu BMI mali najvyššiu hodnotu študenti florbalu 23,53 a najnižšiu zasa študenti basketbalu 22,58. Priemerné hodnoty indexu BMI v jednotlivých športoch sa pohybovali v pásme normálnych hodnôt, čo predstavuje znížené riziko kardiovaskulárnych ochorení. V motorickom teste zameranom na zistenie úrovne aeróbnej vytrvalosti sa ukázali najlepšou výkonnosťou študenti basketbalisti 63,77 prebehnutých úsekov a najnižšou výkonnosťou študenti plávania 52,38 úsekov.

Tab. 1 Základná štatistická charakteristika sledovaných ukazovateľov vo vybraných športoch

Šport	Ukazovatele	Štatistické charakteristiky					
		n	x	MIN	MAX	MED	s
Plávanie	Dátum narod.	**54**	1985,33	1983	1987	1985,0	0,903
	TV		181,28	167,0	195,0	181,5	6,488
	HM		77,06	59,0	104,0	76,5	10,473
	BMI		23,40	17,73	28,68	22,72	2,537
	VBEH		52,38	26	82	52	14,129
Futbal	Dátum narod.	**28**	1985,43	1983	1987	1985,0	1,050
	TV		180,43	171,0	190,0	179,5	5,864
	HM		75,06	58,0	103,5	73,9	10,862
	BMI		23,07	18,37	31,42	22,63	3,251
	VBEH		63,18	27	85	63	14,469
Florbal	Dátum narod.	**35**	1985,37	1983	1988	1985,0	1,197
	TV		179,79	165	202	178,5	7,501
	HM		75,98	62,5	106,5	72	10,913
	BMI		23,53	18,46	31,46	22,79	3,219
	VBEH		62,49	21	102	61	18,381
Basketbal	Dátum narod.	**26**	1985,15	1983	1987	1985,0	0,948
	TV		183,19	169,0	196,0	183	5,805
	HM		75,81	57,0	108,0	76,5	11,482
	BMI		22,58	17,92	31,22	22,37	3,268
	VBEH		63,77	24	110	65,5	18,803

Pozn.: TV - telesná výška
TH - telesná hmotnosť
BMI - Body mass index
VBEH - vytrvalostný člnkový beh na 20 úseky z batérie EUFOFIT

Tab. 2 Štatistická významnosť rozdielov telesného rozvoja a aeróbnej vytrvalosti medzi vybranými športami

t-test	**Pl-Fu**	**Pl-Fl**	**Pl-Ba**	**Fu-Fl**	**Fu-Ba**	**Fl-Ba**
TV	0,58	0,99	1,27	0,37	1,73	1,99
TH	0,8	0,46	0,48	0,26	0,24	0,06
BMI	0,5	0,21	1,21	0,58	0,54	1,11
VBEH	**3,22****	**2,89****	**2,99****	0,14	0,13	0,26

Pozn.: TV - telesná výška
TH - telesná hmotnosť
BMI - index BMI
VBEH - vytrvalostný člnkový beh z batérie EUROFIT
Pl - plávanie
Fu - futbal
Fl - florbal
Ba - basketbal

Tabuľka 2 prezentuje štatistickú významnosť rozdielov v sledovaných ukazovateľoch telesného rozvoja a aeróbnej vytrvalosti medzi vybranými športami. V úrovni telesného rozvoja sme štatisticky signifikantné rozdiely nezaznamenali. Signifikantné rozdiely sme zistili v úrovni aeróbnej vytrvalosti medzi študentami plávania a ostatnými športami na 1% hladine významnosti.

ZÁVER

V ukazovateľoch telesného rozvoja sme štatisticky výrazné rozdiely nezistili, aj keď boli rozdiely v priemerných hodnotách. V ukazovateli telesná výška boli najvyšší študenti basketbalisti. Súvisí to pravdepodobne so špecifickosťou basketbalu, kde majú väčšiu šancu uplatniť sa študenti vyššieho vzrastu (hypotéta H1). V ukazovateli telesná hmotnosť mali najväčšiu hmotnosť študenti plávania. Myslíme si, že to bolo spôsobené výberom športu. Mnohí si mysleli, že zaťaženie na hodinách plávania je nižšie ako na ostatných - hodiny plávania zamerané na nácvik plaveckých spôsobov a získanie plaveckej gramotnosti (hypotéza H2). V indexe BMI sa priemerné hodnoty v jednotlivých športoch pohybovali v pásme normálnych hodnôt, čo predstavuje znížené riziko kardiovaskulárneho ochorenia. Hypotéza H3 sa nepotvrdila. Vo faktore aeróbnej vytrvalosti sa preukázali najvyššou výkonnosťou študenti basketbalu a najnižšou zasa študenti plávania. Medzi študentami plávania a ostatnými študentami súboru sme zistili signifikantné rozdiely na 1% hladine. Musíme však skonštatovať, že tento test je do značnej miery ovplyvnený vôľovými vlastnosťami a psychickou odolnosťou študentov a v mnohých prípadoch absentuje aj motivačný faktor. Opakované merania nám môžu ukázať vplyv telesnej výchovy na telesný a pohybový rozvoj študentov, možno odhalia nedostatky vo výučbe, v obsahu hodín, na čo sa treba viac zamerať a pod. Avšak predmet Telesná výchova na vysokých školách ako jediný predmet vplýva na telesný a fyzický rozvoj študentov (ostatné predmety vplývajú iba na duševný rozvoj, intelektuálnu stránku, jazykovú a počítačovú gramotnosť), a preto odporúčame aj prostredníctvom telesnej výchovy sa snažiť udržať resp. zvyšovať úroveň

telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti všetkými možnými a dostupnými prostriedkami, a tým obnoviť tzv.„kalokagatickú“ rovnováhu – fyzickú a duševnú rovnováhu.

THE STATUS OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND AEROBIC ENDURANCE OF STUDENTS ON FACULTY OF MECHANICAL EGINEERING STU BRATISLAVA WITH DIFFERENT SPORTS ORIENTING.

Marian MANCZAL
Department of Physical Education, Faculty of Mechanical Engineering, Slovak Technical University Bratislava, Slovak republic

SUMMARY

The author in this contribution monitors the status of physical development and aerobic endurance of students on Faculty of Mechanical Egineering STU Bratislava in academic years 2006/07 with different sport orienting.

LITERATÚRA

1. BALÁŽ, J.-MAJHEROVÁ, M.-KASA, J. (1997): Metodológia telesnej výchovy a športu II. Bratislava, PdF UK, 67s.
2. CEPKOVÁ, A.-MANCZAL, M. (2004): Dynamika zmien telesného rozvoja a aeróbnej výkonnosti študentov 1.-2. ročníka Strojníckej fakulty STU Bratislava. In: Optimalizácia zaťaženia v telesnej a športovej výchove. Bratislava, SjF STU, s.30-34
3. MORAVEC, R.-KAMPMILLER, T.-SEDLÁČEK, J. a kol.: EUROFIT. Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2002, 180s.
4. SERGIENKO, V. – ŠULC, I. a kol. (2001): Úroveň rozvoja pohybovej výkonnosti študentov UPJŠ v Košiciach systémom EUROFIT. In: Telesná výchova a šport. Ročník XI/2001, č.3, s.15-19
5. SERGIENKO, V. – ŠULC, I. (2001): Sledovanie telesnej zdatnosti a motorickej výkonnosti študentov UPJŠ v Košiciach systémom EUROFIT. In: Telesná výchova, šport, výskum na univerzitách. Bratislava, SjF STU, s.163-166
6. ŠULC, I. a kol.(2004): Porovnanie telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti študentov vysokých škôl v stredoeurópskom regióne systémom Eurofit. In: Telesná výchova a šport. Ročník XIV/2004, č.1, s.15-18
7. ŽÍDEK, J. (2003): Telesný, funkčný rozvoj a pohybová výkonnosť študentov fakultatívnej výberovej telesnej výchovy so zameraním na bejzból. In: Telesná výchova a šport v súčasnej spoločnosti. Trenčín, KTVaŠ TU, s.142-145

VLIV PRAVIDELNÉ POHYBOVÉ AKTIVITY NA ÚROVEŇ PSYCHICKÝCH FUNKCÍ A KOORDINAČNÍCH SCHOPNOSTÍ U OSOB STARŠÍCH 60 LET

Martin ZVONAŘ, Igor JADVIDŽÁK, Jitka KOPŘIVOVÁ, Martin SEBERA,
Fakulta sportovních studií, Masarykova univerzita v Brně, ČR

ÚVOD

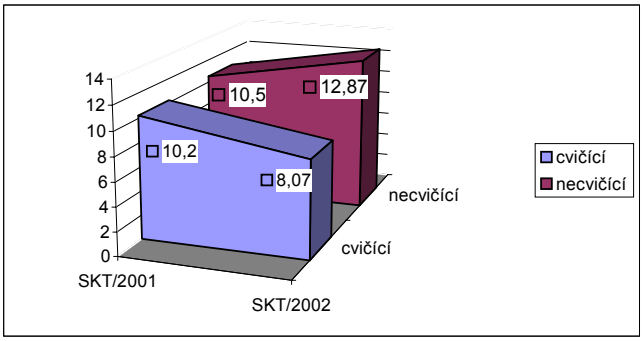
Hayflick (1997) považuje stárnutí za normální proces, který probíhá v každém z nás, jak plyne čas. Stárnutí je tedy nutno chápat jako výslednici vzájemného působení genetických faktorů, životního prostředí a životního stylu.

Jak uvádí Oswald (2001) v mozku starého člověka, nepostiženého patologickými jevy a díky plasticitě a i mozkovým kapacitám, nemusí dojít ke zhoršení těchto funkcí na úroveň demence. Při aktivním způsobu života nemusí nastat stav závislosti starého člověka na jeho okolí a může mu být dopřáno prožít radostné a spokojené stáří plné prožitků a nových vjemů.

Poznatky a zkušenosti mnoha autorů, kterým se podařilo zvýšenou pohybovou aktivitou zlepšit nejen fyzickou zdatnost, ale i psychické funkce u starších osob, se staly východiskem předvýzkumu v roce 2000 – 2002. Jednalo se převážně o ověření intervenčního programu z oblasti zdravotní tělesné výchovy a psychomotorických her.

Z výsledků SKT testu na začátku experimentu, předvýzkumu, na experimentální i kontrolní skupině seniorů vyplývá, že úroveň kognitivních funkcí byla v pásmu mírné demence (Obr. 1). Rozdíl vstupních dat obou skupin není markantní a rozptyl v jednotlivých souborech je zanedbatelný. Jedná se o homogenní skupinu 45 probandů v průměrném věku 79,4 let a to 25 seniorů v experimentální (průměrný věk 78,8) a 20 seniorů v kontrolní skupině (průměrný věk 80,15).

Po aplikaci cvičebního programu po dobu 8 měsíců u skupiny cvičících nastalo zlepšení úrovně kognitivních funkcí na úroveň nepatrné demence. Naopak u skupiny necvičících se úroveň demence značně zhoršila na úroveň střední demence.



Obr. 1 SKT 2001 / 2002 experimentální a kontrolní skupina

6 stupňů demence:

0 – 4 / normální stav
5 – 8 / nepatrná demence
9 – 13 / mírná demence
14 – 18 / střední demence
19 – 23 / těžká demence
24 – 27 / velmi těžká demence

Závěry z uvedeného předvýzkumu bylo třeba rozšířit i do oblasti koordinačních schopností. Proto jsme zahájili na nově vybrané skupině seniorů v roce 2004 výzkum komplexnější.

Cílem našeho výzkumu bylo ověřit vliv intervenčního cvičebního programu na změnu úrovně motorické zručnosti, rovnováhových schopností, kognitivních funkcí a reakční schopnosti u vybraného souboru seniorů.

Popis zkoumaného souboru

Výzkumný soubor tvořilo celkem 18 seniorů (3 muži a 15 žen) v průměrném věku 75 let. Nejmladší cvičenec je muž a má 63 roků. Nejstarší z našeho souboru testovaných osob je žena, která má 92 roků. V rozhovoru jsme zjistili, že testované osoby kromě našeho cvičebního programu chodí pravidelně na procházky. Všichni cvičenci dosud žijí ve vlastních bytech. Třetina testovaných osob má vlastní zahrádku, kde provádí drobné práce a ani jeden z cvičenců není a nikdy nebyl kuřákem.

V roce 2004 jsme zahájili pravidelný pohybový program 2x týdně 60 minut. Vstupní měření bylo provedeno v únoru 2005, druhé měření v únoru 2006 a třetí měření v únoru 2007.

Intervenční cvičební program pro seniory

V úvodní části bylo cvičencům ponechán prostor pro vznik vzájemnou komunikaci. Byli seznámeni s obsahem cvičební jednotky a bylo provedeno mírné rozehřátí organismu.

Následovala část zaměřená zejména na prvky zdravotní tělesné výchovy (uvolňovací, protahovací, posilovací, mírně aktivační a dechové) s cílem korekce držení těla a nápravě pohybových stereotypů. Vždy jsme respektovali zdravotní a fyzický stav cvičenců.

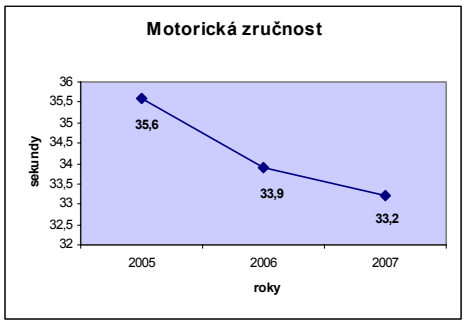
V další části hodiny byla zařazována psychomotorická cvičení a hry zaměřené na rozvoj motorické zručnosti, rovnováhových schopností, kognitivních schopností a reakční rychlosti. Při cvičení bylo velmi důležité navozovat radostnou a příjemnou atmosféru. Při cvičení byly používány vhodné pomůcky jako overbally, tácky, činky, kelímky, pěnové míčky, padák, nafukovací míčky atd.

Výsledky sledovaných parametrů

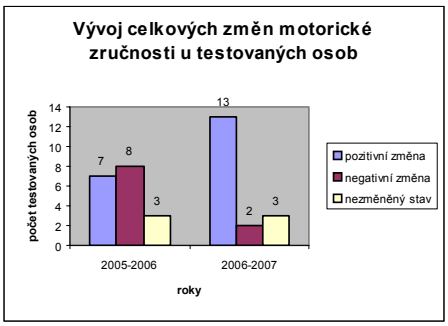
Motorická zručnost

Výsledky úrovně motorické zručnosti jsme zjišťovali pomocí testu: „Sbírání mincí a zápalek obouruč“ (Měkota, 1980) jehož principem je co nejrychleji sesbírat 20 mincí a zápalek ze stolu současně oběma rukama a vložit je do krabičky. V roce 2006 jsme provedli druhé měření, kde jsme zjistili, že se nám podařilo u 7 TO zlepšit úroveň motorické zručnosti. U 3 osob byl stav nezměněn a u 8 osob došlo ke zhoršení sledované schopnosti. Při třetím měření v roce 2007 pozitivní změna nastala již u 13 TO, stav nezměněn u 3 TO, negativní změna u 2 TO. Mezi počátečním a závěrečným měřením se 12 TO zlepšilo, 3 TO zůstali na stejné úrovni, částem z důvody nervozity při testu a 2 TO se

zhoršili, zejména v souvislosti se zhoršujícím se zdravotním stavem (Obr. 2., Obr. 3) Uvedené změny nebyly statisticky významné, ale pro nás se jevily jako věcně významné.



Obr. 2. Výsledky testu motorické zručnosti



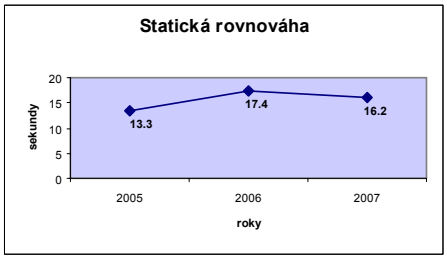
Obr. 3. Motorická zručnost – změny u TO

Ze získaných poznatků vyplývá, že u sledovaného souboru došlo k celkovému zlepšení motorické zručnosti. Výraznější progresivita pozitivních změn se však neprokázala vzhledem k degenerativním změnám jako zakřivení prstů a poruchám v karpálním tunelu. Na začátku experimentu byla úroveň motorické zručnosti u našich cvičenců velmi špatná. Nedokázali míč udržet v dlani, přehazovat si ho z ruky do ruky. Značné potíže jim dělalo udržet míč na dlani za pomocí prstů roztočit vlevo nebo vpravo. V závěru experimentu nám bylo při rozhovoru se seniory sděleno, že se jim zlepšila motorická zručnost v běžném životě. I Štilec (2004) uvádí zlepšení obratnosti u své experimentální skupiny seniorů.

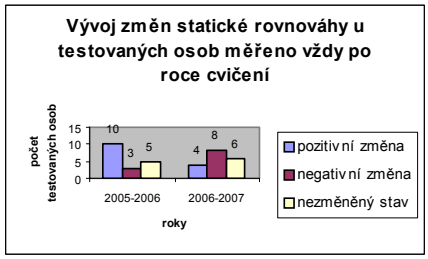
Ze získaných výsledků jsme dokázali, že pravidelné provádění vhodně zvoleného cvičební program může vést k zdokonalení motorické zručnosti u seniorů.

Statická rovnováha

Statickou rovnováhu jsme zjišťovali pomocí testu „Stoj na čáře“ (Boes, Wydra, 1993), jehož principem je vydržet co nejdéle se zavřenýma očima v nefyziologické pozici. Měří se čas do doby než je tento stoj porušen, nebo To otevře oči. Vstupní test byl proveden v r. 2005. V roce 2006 jsme dosáhli u TO 10 pozitivních změn, u 5 TO stav nezměněn a u 3 TO negativní změny. Při třetím měření v roce 2007 u 4 TO nastala pozitivní změna, a u 6 TO stav nezměněn. Zhoršení výsledků nastalo u 8 TO. mezi 1. a 3. měřením se 6 TO zlepšilo, 4 TO zůstali na stejné úrovni a 8 TO se zhoršili (Obr. 4, Obr.5).



Obr. 4. Statická rovnováha

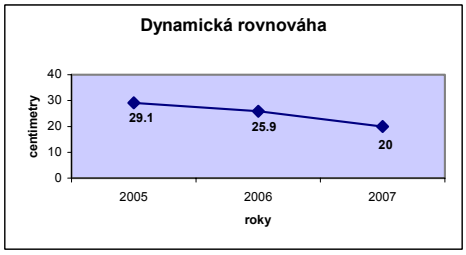


Obr. 5. Statická rovnováha– změny u TO

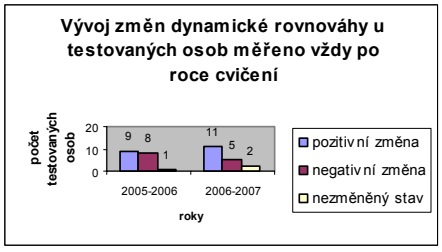
Největší nárůst pozitivních změn nastal po prvním roce cvičení, což vysvětluje fakt, že jsme mezi roky 2006-2007 nezařazovali do cvičebního programu dostatek cvičení na rozvoj statické rovnováhy a na žádost našich cvičenců jsme se zaměřovali spíše na ZTV. Z těchto závěrů dospíváme k názoru, že statická rovnováha ve stáří musí být neustále trénována jinak senioři tuto schopnost ztrácí. A proto je třeba při práci se seniory zaměřit se více v intervenčním cvičebním programu na trénink statické rovnováhy.

Dynamická rovnováha

Diagnostiku úrovně dynamické rovnováhy jsme provedly pomocí testu „Chůze po čáře“, jehož principem je chůze se zavřenýma očima po 8 metrů dlouhé čáře. Měří se odchylka od této linie v cm. Po ročním působení intervenčního cvičebního programu jsme zaznamenali pozitivní změnu u 9 TO, stav nezměněn u 1 TO, negativní změnu u 8 TO. Při třetím měření v roce 2007 nastalo výrazné zlepšení a to u 11 TO, stav nezměněn u 2 TO, negativní změna nastala u 5 TO. (Obr. 6, Obr. 7).



Obr. 6. Dynamická rovnováha



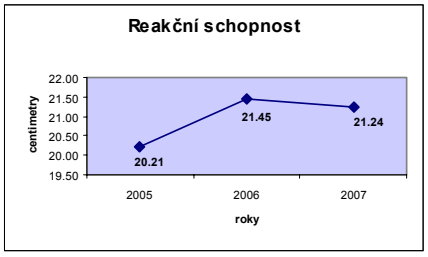
Obr. 7. Dynamická rovnováha – změny u TO

Můžeme tedy říci, že jsem dosáhli u naší sledované skupiny seniorů vlivem vhodného výběru a realizace pohybové aktivity významné pozitivní změny v úrovni dynamické rovnováhy. Pozitivní tendenci vysvětlujeme tak, že senioři přijali myšlenku, že turistika a posilování dolních končetin je nejlepší cvičení na rozvoj této schopnosti. Absolvovali jsme

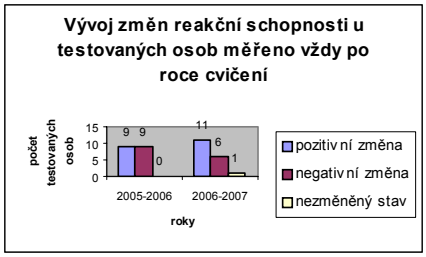
s naší skupinou i několik turistických výletů na zajímavá místa v okolí Brna. Na těchto výletech se mnozí z probandů domluvili s členy Turistických oddílů seniorů a s nimi začali provozovat pěší turistiku. To, že pravidelně prováděná cvičení zaměřená na stabilitu pozitivně ovlivňují rovnováhové schopnosti, prokázal i Štilec (2004).

Reakční schopnost

Úroveň reakční schopnosti jsem zjišťovali pomocí testu „Zachycení padajícího předmětu“ (Měkota, 1980), jehož principem je co nejrychlejší zachycení upuštěné gymnastické tyče. Měří se dráha (v cm), kterou tyč vykonala než ji TO zachytila. Pozitivní změnu jsme zaznamenali u 9 TO, stav nezměněn u 0 TO, negativní změna nastala u 9 TO. Při třetím měření v roce 2007 nastalo výrazné zlepšení a to u 11 TO, stav nezměněn u 6 TO, negativní změna nastala u 1 TO. Mezi 1. a 3. měřením se jen 7 TO zlepšilo, ale 11 TO se zhoršilo (Obr.8, Obr. 9).



Obr. 8.



Reakční schopnost-čím kratší čas tím lepší výkon

Obr. 9. Reakční schopnost– změny u TO

Cvičení na rozvoj reakční schopnosti jsme do intervenčního cvičebního programu téměř nezařazovali, zajímalo nás, zejména, jakým způsobem se cílová skupina bude v reakční schopnosti vyvíjet bez specifických cvičení, protož podle mnoha výzkumů se tato schopnost nemění s věkem a dá se zlepšit jen specifickými cvičeními. Změny nemůžeme přesněji interpretovat, protože se nám jeví jako statisticky nevýznamné a současně jsou zatíženy faktory jako je pozornost, zhoršení zraku, sluch atp.

Závěry a doporučení

Závěry pro teorii:
Vzhledem k dané věkové skupině se ukazuje jako důležitá otázka jednotné metodologie diagnostiky úrovně motorických schopností.

Z našich praktických zkušeností, které jsme po dobu práce se seniory získali, můžeme konstatovat, že pravidelně prováděná cvičení mají pozitivní vliv na zlepšení nejen

fyzického, ale i psychického stavu seniorů. Cvičení ve starším věku přispívá nejen ke zdraví, ale především k obohacení života seniorů. Cvičenci tak mohou prožívat mnohdy nezapomenutelné zážitky a radost z psychomotorických her a cvičení. Získávají tak zkušenosti o svém těle, o sobě samém. Můžeme tvrdit, že se nám podařilo přispět ke zlepšení kvality života cvičenců především v oblasti jejich prožitků a pocitů, což považujeme za velmi důležité obzvláště pro obyvatele domovů důchodců. Vzhledem k malému množství našeho souboru, nemůžeme výsledky zevšeobecňovat. Proto hodláme pokračovat v tomto výzkumu a rozšířit výzkumný soubor.

Závěry pro praxi

Podle výzkumů a názorů odborníků uvedených v této práci můžeme říct, že klíčem k dlouhému a kvalitnímu životu je dostatek pohybu. Vhodně sestavený, dlouhodobě a pravidelně prováděný cvičební program prokazatelně přináší tato pozitiva: (silně označené jsme sledovali a prokázali v našem výzkumu)
- zlepšení sociální komunikace
- **vyšší úroveň zručnosti**
- zlepšení pohyblivosti
- **zlepšení psychických funkcí** (mestické a kognitivní funkce) a zpomalení nástupu demence

Z hlediska praktických zkušeností při práci se seniory vyvozujeme následující didaktické zásady :

- vhodnosti cviční se poradit s lékařem
- před zahájením cvičení doporučit cvičencům pravidelné lékařské kontroly s uvedením
  diagnózy a kontraindikace
- při cvičení zvolit vhodnou, pohodlnou polohu, nejlépe vsedě na židli, která není náročná ani po stránce fyzické, ani po stránce psychické
- využít především cvičení, při kterých se zapojuje co možná největší počet svalových skupin, bez silových nároků
- volit pomalé, řízené pohyby, při kterých je možná neustálá korekce pohybu v koordinaci s dechem (nikdy nezadržovat dech!!!), vhodné jsou cviky, které mají charakter krátkých výdrží
- volit dynamickou tělesnou zátěž, spíše vytrvalostního charakteru
- při únavě si krátce odpočinout, cvičení nesmí vést k nepřiměřené únavě, či bolesti
- srdeční frekvence při cvičení by neměla přesahovat 90 tepů za minutu
- využívat vyrovnávací cvičení zaměřené na jednotlivé úseky pohybového aparátu
- vyvarovat se prudkých, rychlých pohybů, hlubokých předklonů a rychlých změn poloh
- vnímat pocity při cvičení
- zařazovat pohybové a psychomotorické hry na uvědomování si prožitků svého těla a cvičení doprovázet hudbou

- používat pestré, přitažlivé pomůcky (overbaly, tácky pod skleničky, šátky, tyče, jogurtové kelímky, padák, PET láhve, reflexní míčky, kusy látek, nafukovací míčky)
- dávkování je individuální, optimální počet opakování je 6-8x, minimální 4x, maximální 10x, je však nutné respektovat subjektivní pocity při cvičení
- cvičit nejméně 3 x za týden po dobu 1 hodiny nebo 5 x týdně po dobu 30 minut ve 30 – 60 % zatížení, méně častý nebo méně intenzivní trénink je považován za nedostatečný

Cvičení by mělo být vždy přesně směřováno pro skupinu se kterou cvičíme Musíme si uvědomit, že téměř každý senior má kompenzovánu hypertenzi farmaky, často je po, nebo před operací nosných kloubů, či využívá kardiostimulátor

Jak bylo již řečeno vhodně zvolená pohybová aktivita může tedy hrát významnou roli nejen v prevenci řady onemocnění a v oddálení nástupu regresivních procesů, ale může především pozitivně ovlivnit psychický i fyzický stav seniorů a umožnit jim kvalitněji žít

Seznam použité literatury:

1. BOES, K, WYDRA, G. *Gesuhdheitsfoerderung durch Bewegung* Spiel und Sport: Ziele und Methoden des Gesundheitssports in der Klinik Balingen: Perimed – Spitta, 1992 275 s, ISBN: 3-929165-40-6

2 ERZIGKEIT, H *SKT – Manual* Wupertal: Nobe & Partner, 1992 25 s

3 HAYFLICK, L *Jak a proč stárneme.* Praha: knižní klub, 1997

8 MEUSEL, H BEWEGUNG *Sport und Gesundheit im Alter* Wiesbaden: Quelle & mayer, 1996, 251 s, ISBN: 3-494-01235-0

9 MĚKOTA, K. *Měření a testy v Antropomotorice III* 1vyd Olomouc: Rektorát Univerzity Palackého, 1979 254s

10 MĚKOTA, K. *Měření a testy v AntropomotoriceI IV* 1 vyd Olomouc: Rektorát Univerzity Palackého, 1980 142 s

11 MĚKOTA, K, BLAHUŠ, P. *Motorické testy v Tv*1 vyd Praha: SPN, 1983 335 s

12 ŠTILEC, M *Program aktivního stylu života pro seniory* 1 vyd Praha: Portál, 2004 136s ISBN 80-7178-920-8

13 ŠTILEC, M *Pohybově relaxační programy pro starší občany* 1 vyd Praha: Karolinum, 2004 94s ISBN 80-246-0788-3

The influence of regular physical activities on the level of mental functions and coordination in people over the age of 60

~~Author:~~ Martin Zvonař, Igor Jadvidžák, Jitka Kopřivová, & Martin Sebera
Faculty of Sport Studies, Masaryk University in Brno, Czech Republic

~~———~~The aim of the research was to check by experiment the influence of the interventional physical training programme on the change of the level of the motor skills, balance skills, cognitive functions and reactive skills of a ~~the chosen~~ group of selected seniors. Eighteen
~~———~~ ~~For this purpose a research group was set up. It was comprised of 18~~ seniors (3 men and 15 women; mean age~~) with an average age of~~ = 75, with a range from ~~. The youngest participant was a man aged~~ 63 to 92 yr. old) participated in the study. ~~The oldest member of our tested group was a woman aged 92.~~ We started a regular physical training programme that focused on health and physical activity (~~hereinafter referred to as~~ HPA) for a period of 60 minutes twice weekly at the turn of 2004 and 2005, respectively. The entry measuring of the monitored parameters (the level of motor skills, balance skills, cognitive functions and reactive skills) was carried out in February 2005. The second measuring was carried out in February 2006 and the third in February, 2007.
~~—~~The results of our experiment imply the following findings: with the influence of interventional physical training the monitored parameters were improved or at least reached a constant state which can be, with respect to the programme specificity, considered as a positive impact of the exercising. Data were analyzed with method of descriptive statistics in program Statistic 7. We calculated standard deviation for calculation of statistical significance of differences. We proved statistical significance of differences on level of relevance 5% for motor skills (p=0, 0317) and balance skills (p=0, 0412). ~~-~~Keeping to the following rules appeared to be very important for more effective work with the seniors:

- Recommending that the participants undergo regular medical examinations stating diagnosis and contraindication before starting the training
- Choosing a suitable and comfortable position during exercising, preferably sitting on a chair which is not exacting physically nor psychically
- Using such exercises that utilize as many muscular groups as possible without requiring force.
- Choosing slow controlled movements which enable permanent movement correction with breathing (one should never hold their breath!!!), exercises that have a character of short endurance are suitable
- ~~Cardiac frequency should not go over 90 pulses in a minute~~
- Using balancing exercises that focus on each section of locomotive organs
- Avoiding swift quick movements, low forward bends and quick changes in positions
- Perceiving feelings during exercising
- Introducing physical and psychomotor games on realizing the body experiences and accompanying the exercising with music

The exercising should always be focused accurately on the group we are~~'re~~ doing exercise with. We must realize that almost every senior has hypertension compensated for by

Komentár [wz1]: Confused here: why no entry measure at the turn of 2004)

Komentár [wz2]: A brief mention of specific tests here will be helpful;

Komentár [wz3]: Mean and SD of the changed scores should be reported.

Komentár [wz4]: Consider to delete; did not add extra information;

medicine, he/she is often recovering from or soon to have an operation on weight-bearing joints or, uses pacemaker.

Suitably chosen physical activity can, therefore, play an important role not only in prevention of many diseases and in delaying regressive processes but mostly, it can positively influence the psychical and physical state of seniors and enables them to live a better life.

Key words: motor skills, balance skills, cognitive functions and reactive skills, interventional physical training

SEXUAL DIMORPHISM AND INDIVIDUAL PECULIARITIES IN THE DEVELOPMENT OF COORDINATION MOTOR ABILITIES (CAS) IN HIGHLY-QUALIFIED ACROBATS

Ph D. Sarsekcew GABIT
University of Physical Education in Alma – Ata, Kazakhstan

Introduction:
Numerous aspects of dimorphism in various CAs development and their predispositions in qualified competitors practicing different sport disciplines are not enough investigated (Drozdowski 1980, Sadowski et al. 2002, Ljach and Witkowski 2004). The purpose of this paper was to establish the range of sex dimorphism and individual peculiarities in the level of CAs development of highly-qualified acrobats.

Material and methods:
The subjects of the study were gymnasts (men: n=33 and women: n=32). Average training stage was 9,09 years (men) and 6,47 years (women).There were evaluated individual and gender differences referring to 27 indicators characterizing CAs.
Significance of the differences regarding the indexes measured in the subjects was determined by means of the statistical tests of significance.

Results and discussion:
There was established that the differences in majority of the CAs indicators between 2 groups of acrobats (men and women) were significant (in 51,9% cases). The differences were noticed in refers to the following abilities: space orientation, speed of reaction, joining the movements, adaptation and transfer of movement activity.
The most significant difference ($p<0,05$-$0,01$) in men acrobats was noted in adaptation and transfer of movement activity (5,9-13,6%), joining the movements (6,9-7,5%), speed of reaction (6,6%), space orientation (8,4-35,3%). Considering the differences in women they were significant in the ability of strength differentiation (39,2%). However we did not noticed significant differences in the tests of static balance, kinesthetic differentiation, movements frequency and vestibular stability.
According to the specialists, in these kind of indicators (that eliminate the influence of strength-speed abilities on the results) gender differences are not do significant.
It was shown that despite the sex and level of qualifications in the studied group, men and women were characterized by individual differences in the development of the investigated CAs. Coefficient of variability(CV%) in particular cases was higher than 100%. It is the proof that the level of CAs is genetically affected (Ljach and Witkowski 2002).

Conclusions:
1). In the group of highly-qualified acrobats (men and women) it is observed the comparable level of development of the following CAs: balance, kinesthetic differentiation, rhytmisation, movements frequency and vestibular stability ($p>0,05$).
2). In the tests of adaptation and transfer of movement activity, space orientation, speed of reaction the predominance was noted in men.
3). Despite the sex and training stage the level of CAs development in acrobats (men and women) is highly differentiated.

References:
Drozdowski Z. 1980. Dymorfizm płciowy i jego przejawy w sporcie. AWF, Poznań.

Ljach W., Witkowski Z. 2004. Koordynacyjne zdolności motoryczne w piłce nożnej. COS, Warszawa.
Sadowski J., Ljach W., Witkowski Z. 2002. Dymorfizm płciowy w rozwoju koordynacyjnych zdolności motorycznych u dzieci w wieku szkolnym i zawodników uprawiających wybrane dyscypliny sportu. Problemy dymorfizmu płciowego w sporcie. Katowice.

DYNAMIKA ZMIEN V ÚROVNI KOORDINAČNÝCH SCHOPNOSTÍ V ZÁVISLOSTI OD ŠPORTOVEJ ŠPECIALIZÁCIE

HALMOVÁ, Nora[1] - ŠIMONEK, Jaromír[1] - CZAKOVÁ, Natália[1]
KALINKOVÁ, Mária[1] - PAŠKA, Ľubomír[2]

[1] Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, PF, Katedra telesnej výchovy a športu, Slovensko
[2] Poľnohospodárska univerzita v Nitre, FZKI, Katedra telesnej výchova a športu, Slovensko

ÚVOD

Podľa Hirtza (1985) koordinačné schopnosti predstavujú relatívne samostatné a generalizované procesuálne kvality pohybového riadenia, ktoré pri spolupôsobení ďalších zložiek osobnosti umožňujú človeku naučiť sa a realizovať pohybové kvality, ktoré sú v rôznych prejavoch vlastné všetkým ľuďom. Považuje ich za komplexné, relatívne samostatné predpoklady výkonovej regulácie pohybových činností, ktoré sa vytvárajú a rozvíjajú v pohybovej činnosti na základe dominantne zdedených, predsa však ovplyvniteľných, neurofyzických funkčných mechanizmov, preto sú trénovateľné. Kladú zvýšené nároky na CNS a funkcie analyzátorov (hlavne zrakového, kinestetického a vestibulárneho). Tento autor rozlišuje 5 základných koordinačných schopností: rovnováhovú, reakčnú, kinesteticko-diferenciačnú, priestorovo-orientačnú a rytmickú.

Problém

Koordinačné schopnosti predstavujú významné pohybové predpoklady pre športový výkon vo všetkých druhoch športu. V praxi sa však špecializovanému koordinačnému tréningu nevenuje dosiaľ dostatočná pozornosť. Koordinačné schopnosti, tak ako aj kondičné schopnosti, predstavujú významné pohybové predpoklady pre športový výkon. Nedostatočne rozvinuté koordinačné schopnosti vedú aj k svalovým dysbalanciám (Kanásová, 2005). V praxi tréneri však stále nevenujú dostatočnú pozornosť špecializovanému koordinačnému tréningu. Väčšinou nemajú k dispozícii tabuľky s normami koordinačných schopností, na základe ktorých by zaradili svojich zverencov do výkonnostných kategórií, a na základe ktorých by mohli diagnostikovať a následne zvyšovať úroveň jednotlivých koordinačných schopností. Tréneri na základe vypracovaných noriem môžu zvažovať aj o výbere talentovanej mládeže do športových oddielov a klubov.

Podiel koordinačných schopností na športovom výkone sa mení v závislosti od špecifických požiadaviek toho-ktorého druhu športu. Rovnako z hľadiska štruktúry jednotlivých koordinačných schopností sa na výslednom výkone rôzne koordinačné schopnosti podieľajú v rôznej miere.

Rozlišovanie jednotlivých koordinačných schopností má praktický význam aj pri výbere talentov pre šport, nakoľko každý z nich je charakterizovaný určitými koordinačnými schopnosťami, ktoré tvoria významnú súčasť štruktúry športového výkonu.

Koordinačné schopnosti majú vysoký podiel medzi komponentmi určujúcimi športový výkon, avšak ich presné percento sa nedá jednoznačne stanoviť. Bude totiž závisieť od veku, pohlavia a dĺžky tréningovej činnosti, v období, v ktorom sa bude daný športový výkon posudzovať (Broďáni, 2006; Lednický – Doležajová, 2002).

Dávno je už známe, že nestačí len všeobecná motorická príprava športovcov, či špeciálna príprava v danom športe, ale potrebný je rozvoj všeobecných a špeciálnych koordinačných schopností, ktoré vysoko ovplyvňujú výkon v mnohých športových odvetviach. V našej práci zisťujeme dynamiku zmien v úrovni koordinačných schopností žiakov športových tried na Slovensku v atletike, v hokeji, vo futbale, hádzanej a volejbale vplyvom športovej špecializácie a porovnávame ich stav s bežnou populáciou.

Cieľ

Cieľom práce je zistiť dynamiku zmien koordinačných schopností a vplyv špecializovanej športovej prípravy (v atletike, hokeji, futbale, hádzanej a volejbale) na úroveň koordinačných schopností talentovaných detí a mládeže vo veku 10 až 18 rokov. Po zistení stavu **vytvoriť normy koordinačných schopností pre jednotlivé športové odvetvia.** Práca je súčasťou grantovej úlohy **KEGA č. 3/3022/05,** ktorá má za cieľ vytvoriť normy koordinačných schopností pre športové triedy.

Hypotézy

H1: v súbore mladých atlétov, hokejistov, futbalistov, hádzanárov a volejbalistiek sa bude úroveň koordinačných schopností s vekom zlepšovať.

H2: pri porovnaní výsledkov testov koordinačných schopností žiakov atletických tried s bežnou populáciou budú atléti vykazovať lepšie výsledky najmä v priestorovo-orientačnej schopnosti (T4), kinesteticko-diferenciačnej schopnosti dolných končatín (T5) a reakčnej schopnosti (T2), ktoré predstavujú kľúčové faktory štruktúry športového výkonu v tomto odvetví.

H3: pri porovnaní výsledkov testov koordinačných schopností žiakov hokejových tried s bežnou populáciou budú hokejisti vykazovať lepšie výsledky najmä v dynamickej rovnováhovej schopnosti (T1), priestorovo-orientačnej schopnosti (T4), kinesteticko-diferenciačnej schopnosti dolných končatín (T5) a reakčnej schopnosti (T2), ktoré predstavujú kľúčové faktory štruktúry športového výkonu v tomto odvetví.

H4 pri porovnaní výsledkov testov koordinačných schopností žiakov futbalových tried s bežnou populáciou budú futbalisti vykazovať lepšie výsledky najmä v dynamickej rovnováhovej schopnosti (T1), priestorovo-orientačnej schopnosti (T4) a kinesteticko-diferenciačnej schopnosti dolných končatín (T5), ktoré predstavujú kľúčové faktory štruktúry športového výkonu v tomto odvetví.

H5 pri porovnaní výsledkov testov koordinačných schopností žiakov hádzanárskych tried s bežnou populáciou budú hádzanári vykazovať lepšie výsledky najmä v dynamickej rovnováhovej schopnosti (T1), priestorovo-orientačnej schopnosti (T4), kinesteticko-diferenciačnej schopnosti horných končatín (T6)

H6 pri porovnaní výsledkov testov koordinačných schopností žiakov volejbalových tried s bežnou populáciou budú volejbalistky vykazovať lepšie výsledky najmä v dynamickej rovnováhovej schopnosti (T1), priestorovo-orientačnej schopnosti (T4), kinesteticko-diferenciačnej schopnosti horných končatín (T6).

Metodika

Základnou metódou nášho výskumu je testovanie koordinačných pohybových schopností, ktoré sme uskutočnili so žiakmi športových tried so špecializáciou atletika, ľadový hokej,hádzaná, futbal a volejbal v Nitre, Bratislave, Prešove a Banskej Bystrici. Súbor atlétov tvorilo 312 dievčat a 390 chlapcov čo je spolu 702 probandov; súbor

hokejistov tvorilo 292 chlapcov a súbor futbalistov 509, hádzanárok bolo 83, chlapcov hádzanárov 121 a 243 volejbalistiek. Celkovo bolo odmeraných 1950 športovcov (tab. 1). Rozdelili sme ich do vekových kategórií podľa decimálneho veku. Na zisťovanie úrovne koordinačných schopností sme použili metodiku podľa Hirtza (1985). Na zaznamenanie výsledkov testov sme použili záznamové hárky a osobný záznamový list žiaka podľa Šimoneka (1998).

Tabuľka 1
Počty sledovaných žiakov atletických, hokejových, hádzanárskych, volejbalových a futbalových tried

Kategória	Vekové rozpätie	Atletika D	Atletika CH	Hokej	Futbal	Hádzaná D	Hádzaná CH	Volejbal D	
10-roční	9,51 – 10,50	10	10	3	39	-	-	13	
11-roční	10,51 – 11,50	51	52	57	49	15	4	44	
12-roční	11,51 – 12,50	52	75	57	87	15	9	49	
13-roční	12,51 – 13,50	62	93	56	52	17	25	40	
14-roční	13,51 – 14,50	51	72	57	65	17	36	32	
15-roční	14,51 – 15,50	39	49	46	54	9	31	31	
16-roční	15,51 – 16,50	28	22	16	36	10	16	19	
17-roční	16,51 – 17,50	15	14	-	68	-	-	15	
18-roční	17,51 – 18,50	4	3	-	59	-	-	-	
Celkom	**10-18 rokov**	**312**	**390**			**83**	**121**		
SPOLU		**702**		**292**	**509**		**204**	**243**	**1950**

Výsledky práce a diskusia

Pri sledovaní dynamiky zmien úrovne koordinačných schopností vidíme, že sa nepotvrdili naše predpoklady vyjadrené v hypotéze **H1** (obrázky 1-7), že koordinačná výkonnosť u mladých atlétov, hokejistov, futbalistov, hádzanárov a volejbalistiek sa bude s vekom len zlepšovať.

Atléti: *Dievčatá* v teste T1 sa striedavo zlepšovalia zhoršovali. V teste T2 vidíme zlepšenie v každom veku. Pozitívne prírastky v teste T3 vidíme u nich až v 15 roku. Do puberty sa skôr zhoršovali. Aj v teste T4 sa dievčatá zlepšovali až do 15 roku. Negatívne pôsobenie puberty vidíme aj v teste T5, kde vo veku 12-14 rokov došlo k zhoršeniu výsledkov v testoch. Do 12 rokov pozorujeme slabé zlepšenie aj v teste T6, potom stagnáciu a výrazné zhoršenie v 14. a 16. roku. V teste 7 vykázali atlétky mierne prírastky, ale výrazné zhoršenie v 13. a od 15. roku. U *chlapcov* vidíme negatívny vplyv nástupu puberty vo výsledkoch testov T1, T3,T4,T5. V teste T2 došlo v každom veku k pozitívnym prírastkom. V T6 sa zhoršili medzi 12.-13. rokom a v teste T7medzi 16.-18. rokom života.

Hokejisti: v testoch T1 (dynamická rovnováhová schopnosť) došlo k prírastkom v každom roku. Tak isto to bolo v teste T2 (komplexná reakčná schopnosť). V pubertálnom veku medzi 13.-14. rokom došlo k zhoršeniu aj v teste T3 (udržiavanie pohybového rytmu). V teste T4 (priestorovo-orientačná schopnosť) sa zlepšili len vo veku 13. rokov a 15.-16. rokov. Podobný výsledok sme zaznamenali aj v teste T5

(kinesteticko-diferenciačná schopnosť), kde vidíme výrazné zlepšenie u 16-ročných. Tak isto podobné výsledky sme zaznamenali v teste T6 (kinesteticko-diferenciačná schopnosť horných končatín) a v T7 (schopnosť odhadovať časový interval), kde došlo k zlepšeniu vo vekovej kategórii 11 až 14 rokov.
Futbalisti: V teste T2 (reakčná schopnosť) došlo k prírastkom iba vo vekovom období 12-15 a 17-19 rokov. V teste T3 (rytmická schopnosť) sa v priemere zlepšili len vo veku od 12 do 16 rokov. V teste T7 (kinestéza času) vykázali futbalisti prírastky od 10 do 16 rokov. Jedine v teste T4 došlo k trvalému zlepšovaniu v úrovni priestorovo-orientačnej schopnosti. Podľa nášho názoru tento trvalý rast výkonnosti možno pripísať aj nárastu dynamickej sily dolných končatín jednak vplyvom rastu a jednak vplyvom intenzívnej dlhodobej športovej prípravy zameranej na dolné končatiny. Naopak, vplyv nástupu puberty mohol negatívne ovplyvniť výsledky testov spojených s jemnými motorickými výkonmi charakteru presnosti (T1, T5, T6).
Hádzanári: *Dievčatá* u dievčat vidíme zlepšovanie v testoch (T1), (T4) a v testoch (T2) nevýrazné zhoršovanie od 14 do 16 rokov, v (T3) od 11 do 14 rokov a v (T5) zhoršovanie v 12 rokoch.
Chlapci: na rozdiel od dievčat sa zlepšovali vo väčšine testov , len v T4,T5,T6 sa zhoršovali a to v 12 rokoch.

Volejbalistky:
v testoch T1 (dynamická rovnováhová schopnosť) sa striedavo zlepšovali a zhoršovali. V teste T2 (komplexná reakčná schopnosť) došlo k stagnácii od 12-17 rokov. Vo veku 16 rokov došlo k zhoršeniu aj v teste T3 (udržiavanie pohybového rytmu). V teste T4 (priestorovo-orientačná schopnosť) sa zhoršili len vo veku 17. rokov. Podobný výsledok sme zaznamenali aj v teste T5 (kinesteticko-diferenciačná schopnosť), kde vidíme výrazné zhoršenie u 15-ročných. Striedavé zlepšovanie a zhporšovanie sme zaznamenali v teste T6 (kinesteticko-diferenciačná schopnosť horných končatín) a v T7 (schopnosť odhadovať časový interval), dosiahli podobné výsledky.

Pri formulovaní hypotéz **H2, H3, H4, H5, H6** sme vychádzali z logického predpokladu, že mladí atléti, hokejisti, futbalisti, hádzanári a volejbalistky dosiahnu v porovnaní s bežnou populáciou vyššiu úroveň koordinačnej výkonnosti v testoch, ktoré postihujú úroveň tých koordinačných schopností, ktoré sú kľúčovými z hľadiska štruktúry športového výkonu v atletike, hokeji a futbale. Príčinou zlepšenia by mal byť špecifický obsah a intenzita systematickej športovej prípravy. Hypotézy sa nám potvrdili v plnom rozsahu.

K hypotéze H2: Z obrázkov je zrejmé, že najväčšie rozdiely v koordinačnej výkonnosti v prospech atlétov sme zaznamenli v koordinačných schopnostiach: priestorovo-orientačná (T4), kinesteticko-diferenciačná dolných končatín (T5) a reakčná schopnosť (T2).

K hypotéze H3: U hokejistov v koordinačných schopnostiach najväčšie pozitívne rozdiely boli zaznamenané v dynamickej rovnováhovej schopnosti (T1), priestorovo-orientačnej schopnosti (T4), kinesteticko-diferenciačnej schopnosti dolných končatín (T5). V teste reakčnej schopnosti (T2) bola ich úroveň na nižšej úrovni, ako u bežnej populácie.

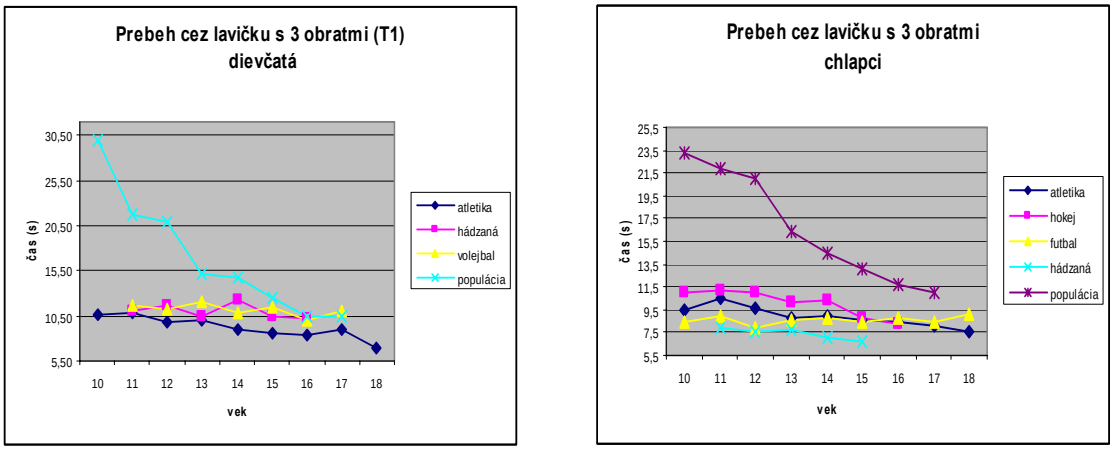
K hypotéze H4: Futbalisti dosiahli v porovnaní s bežnou populáciou vyššiu úroveň koordinačnej výkonnosti v testoch, ktoré postihujú úroveň tých koordinačných schopností, ktoré sú kľúčovými z hľadiska štruktúry športového výkonu vo futbale. V praxi sa potvrdilo (obr. 8-10), že najväčšie rozdiely v koordinačnej výkonnosti v

prospech futbalistov sme zaznamenali v koordinačných schopnostiach: dynamická rovnováhová schopnosť (T1), priestorovo-orientačná (T4) a kinesteticko-diferenciačná schopnosť dolných končatín (T5).

K hypotéze H5: Hádzanári aj hádzanárky vykazovali v testoch koordinačných schopností, ktoré limitujú ich športový výkon v dynamickej rovnováhovej schopnosti (T1), priestorovo-orientačnej schopnosti (T4) oveľa lepšie výsledky ako populácia, len v kinesteticko-diferenciačnej schopnosti horných končatín (T6) sa dievčatá prudko zhoršili od 14 do 16 rokov a chlapci v 13 rokoch.

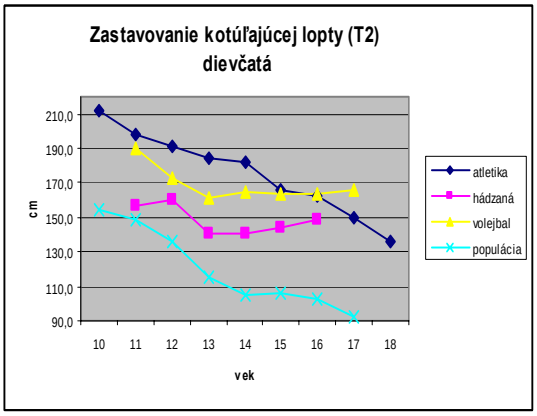
K hypotéze H6: Volejbalisty dosiahli podobné výsledky ako hádzanári a taktiež boli lepší v testoch dynamickej rovnováhovej schopnosti (T1), priestorovo-orientačnej schopnosti (T4) ako populácia, len v kinesteticko-diferenciačnej schopnosti horných končatín (T6) boli horší ako populácia v každem veku**.**

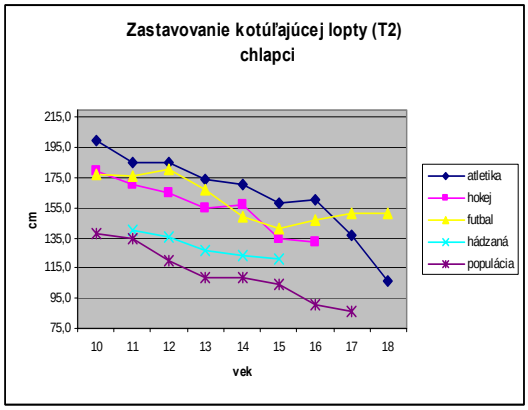
Pri porovnaní úrovne jednotlivých koordinačných schopností v rôznych druhoch športovej špecializácie zisťujeme, že vplyv špecializovanej športovej prípravy sa prejavil diferencovane s tým, že sa **potvrdil vplyv na rozvoj tých koordinačných schopností, ktoré sú pre športový výkon kľúčové**, t.j. pre futbalistov sú to komplexná reakčná schopnosť, priestorovo-orientačná, kinesteticko-diferenciačná pre DK; pre hokejistov – komplexná reakčná schopnosť, priestorovo-orientačná a kinesteticko-diferenciačná schopnosť HK, ako aj timing a so vzrastajúcou praxou aj dynamická rovnováha; atléti potvrdili vysokú úroveň koordinačných schopností, no prekvapivo najlepšie výsledky v porovnaní s inými špecializáciami dosiahli v teste kinesteticko-diferenciačnej schopnosti horných končatín. Naopak v hádzanej a vo volejbale sa v tomto teste, kde je potrebná vysoká úroveň kinesteticko-diferenciačnej schopnosti horných končatín, sa očakávali lepšie výsledky.



Obrázok 1

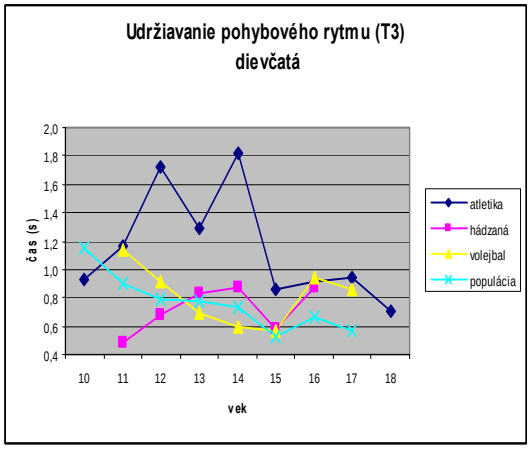
Dynamika zmien v úrovni dynamickej rovnováhovej schopnosti

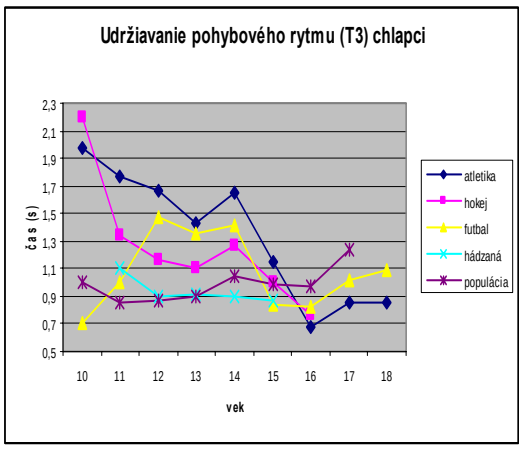




Obrázok 2

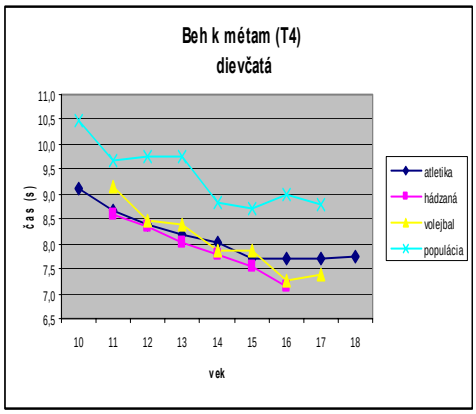
Dynamika zmien v úrovni komplexnej reakčnej schopnosti

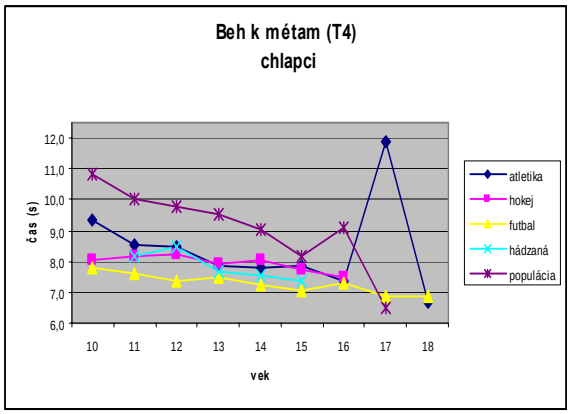




Obrázok 3

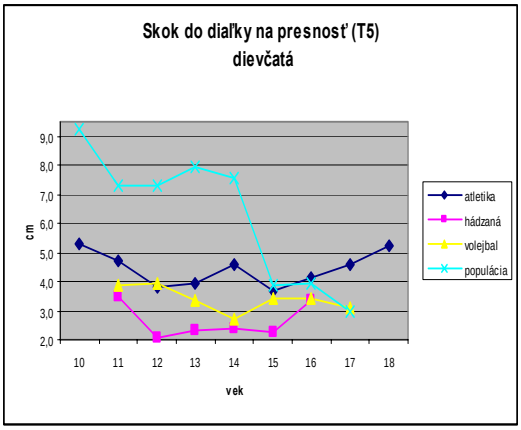
Dynamika zmien v úrovni rytmickej schopnosti

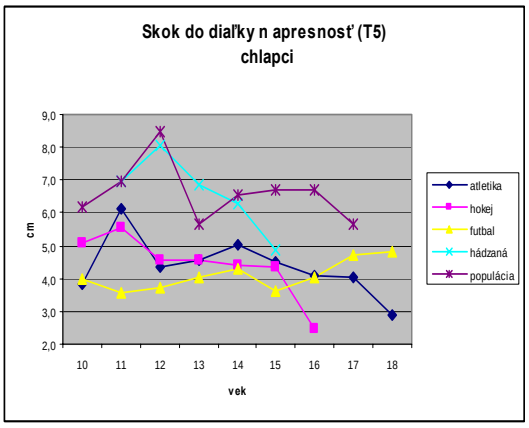




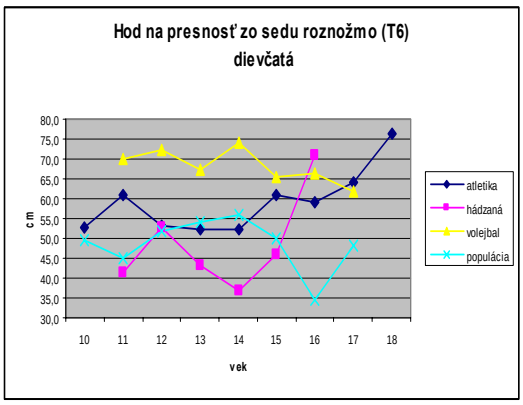
Obrázok 4

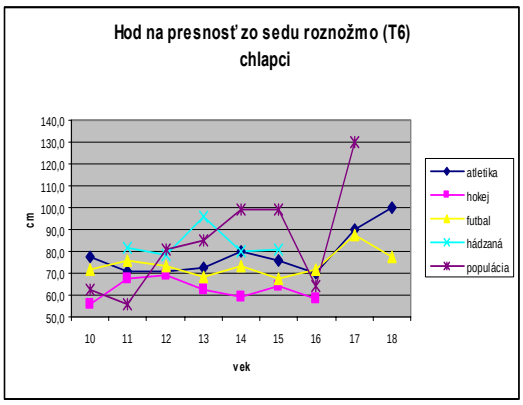
Dynamika zmien v úrovni priestorovo- orientačnej schopnosti



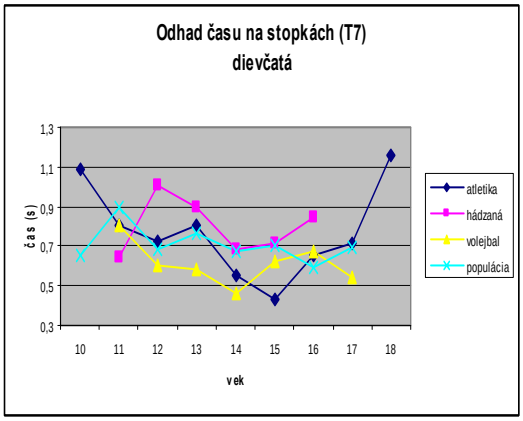


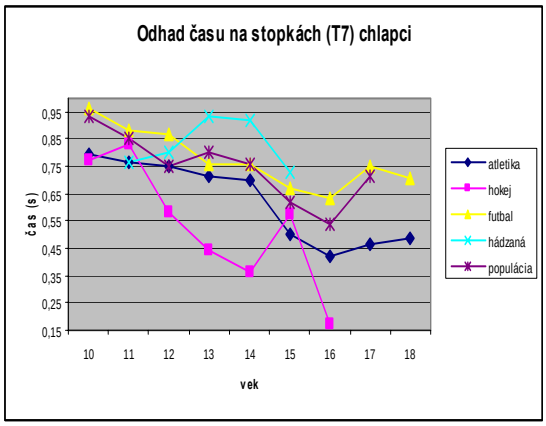
Obrázok 5
Dynamika zmien v úrovni kinesteticko-diferenciačnej schopnosti dolných končatín





Obrázok 6
Dynamika zmien v úrovni kinesteticko-diferenciačnej schopnosti horných končatín





Obrázok 7
Dynamika zmien v úrovni schopnosti odhadovať časový interval

Na základe vypracovaných kriviek koordinačnej pohybovej výkonnosti sme vypracovali normy pre jednotlivé športové špecializácie. Príklad normy pre futbalistov uvádzame v tab. 2.

Tabuľka 2
Normy koordinačných schopností pre 10-ročných žiakov športových tried so zameraním na futbal

Veková kategória: 10-roční chlapci		**Futbal**	**n = 39**		
Hodnotenie	**Výrazne podpriemerný**	**Podpriemerný**	**Priemerný**	**Nadpriemerný**	**Výrazne nadpriemerný**
Body	1	2	3	4	5
T1	11,00 a viac	10,99 - 9,30	9,29 - 7,59	7,58 - 5,89	5,88 a menej
T2	240,03 a viac	240,02 - 198,63	198,62 - 156,82	156,81 - 115,10	115,09 a menej
T3	1,62 a viac	1,61 - 1,02	1,01 - 0,40	0,39 - 0,20	0,19 a menej
T4	9,38 a viac	9,37 - 8,32	8,31 - 7,25	7,24 - 6,19	6,18 a menej
T5	7,32 a viac	7,31 - 5,09	5,08 - 2,84	2,83 - 0,61	0,60 a menej
T6	104,30 a viac	104,29 - 82,87	82,86 - 61,22	61,21 - 39,79	39,78 a menej
T7	1,87 a viac	1,86 - 1,26	1,25 - 0,65	0,64 - 0,05	0,04 a menej

Závery

1. Výsledky zisťovania úrovne koordinačných schopností nepreukázali ani u mladých atlétov, hokejistov, futbalistov, hádzanárov a volejbalistov trvale vzrastajúcu úroveň všetkých zisťovaných koordinačných schopností. Úroveň niektorých koordinačných schopností sa menila s vekom veľmi nepravidelne (obdobia klesajúcej, stagnujúcej a stúpajúcej výkonnosti). Nerovnomerný rast výkonnosti možno pripísať nedostatočnému zameraniu športovej prípravy v atletike futbale a hokeji, a často aj negatívnemu pôsobeniu puberty, kedy tréneri nezachytia najťažšie obdobie svojich zverencov a zanedbajú ich športovú a psychickú prípravu. Často sa tréneri zameriavajú na, a uprednostňujú, kondičnú prípravu na úkor koordinačnej, ktorej rozvoj je nevyhnutný vo veku 8-14 rokov.

Inou predpokladanou príčinou našich zistení je validita použitých testov koordinačných schopností, ktorá zatiaľ neumožňuje úplne presne zachytiť skutočné hodnoty týchto predpokladov športovcov. Je potrebné sa v diagnostike zamerať na hľadanie ďalších, presnejších nástrojov na meranie koordinačných schopností.

2. V porovnaní s bežnou populáciou dosiahli atléti, hokejisti, futbalisti, hádzanári a volejbalisti v testoch dynamickej rovnováhovej schopnosti, atléti, hokejisti a futbalisti priestorovo-orientačnej schopnosti a v teste kinesteticko-diferenciačnej schopnosti dolných končatín lepšie výsledky. Avšak v teste T2 komplexná reakčná schopnosť boli hokejisti v každom veku horší ako bežná populácia. Tak isto volejbalistky a hádzanári dosiahli v teste kinesteticko-diferenciačnej schopnosti horných končatín. horšievýsledky v hádzanej a vo volejbale v tomto teste, kde je potrebná presnosť hodu, ale boli vykázané horšie výsledky ako bežná populácia.

Naopak ani športová príprava neviedla k dostatočnej stimulácii niektorých pohybových predpokladov (napr. komplexná reakčná schopnosť, rytmická schopnosť a kinesteticko-diferenciačná schopnosť horných končatín). Tréneri by sa mali v príprave zamerať aj na tieto schopnosti, pretože ich úroveň rozhoduje o realizácii niektorých dôležitých pohybových činností. napr. vo futbale - kinesteticko-diferenciačná schopnosť HK (u brankárov pri rozohrávaní lopty rukou, u hráčov v poli pri vhadzovaní lopty), rytmická schopnosť (pri zladení behu s pohybom lopty a načasovanie dráhy pohybu tela a lopty napr. v skrumáži pred bránkou, pri hlavičkovaní, apod.), v atletike - rytmická schopnosť (pri behu cez prekážky), v hokeji – kinesteticko-diferenciačná schopnosť (napr. pri presnosti prihrávky, presnosti streľby), rýchlosť reakcie s výberom (pri každej pohybovej činnosti). U hádzanárov a volejbalistiek by mali zjavne dbať o

rozvoj kineseticko-diferenciačnej schopsnoti hor. končatín, od ktorej závisí úspech v športovm výkone v týchto šport. odvetviach (presnosť smečovania, presnosť streľby na bránu). Predčasná špecializácia mladých športovcov vedie k nerovnomernému rozvoju všeobecných koordinačných schopností, čo vedie neskôr k nevyužitiu ich kondičného potenciálu a nedosiahnutiu ich osobného výkonnos. maxima.

3. Porovnanie úrovne koordinačných schopností v jednotlivých športových špecializáciách potvrdilo, že špecializovaná športová príprava vedie k akcentovanému rozvoju pre daný šport kľúčových schopností. K podobným záverom dospel aj Polakovič (2007) v záchranárskom športe.

4. Na zákl. získaných výsledkov sme spracovali normy koordin.schopností pre šp.triedy so zameraním na vyššie uvedené športové špecializácie, ktoré sú určené pre trénerov a pedagógov v športových triedach pre účely diagnostiky a porovnania úrovne koordinačných schopností mladých talentovaných športovcov.

Literatúra

BROŇÁNI, J. (2006). Prediction of motor abilities development by means of the general model at the Sports gymnasium in Nitra. In *Fascicula Educatie Fizica Si Sport*. Oradea: Universitatea Din Oradea, s. 106-112. ISBN 1224-5100.

HIRTZ, P. et al. (1985). *Koordinative Fähigkeiten im Schulsport*. Berlin: Volk und Wissen, Volkseigener Verlag. 152 p.

KANÁSOVÁ, J. (2005). Funkčné svalové poruchy u atlétov, tenistov, plavcov, hokejistov, volejbalistiek a moderných gymnastiek OŠG v Nitre. In: *ATLETIKA 2005: elektronický sborník mezinárodní vědecké konference 24.-25.11.2005*. Praha: KA FTVS UK, s. 1-7. ISBN 80-86317-39-0.

LEDNICKÝ, A. - DOLEŽAJOVÁ, L. (2002). *Rozvoj koordinačných schopností.* Bratislava: SVS TVŠ. 132 s.

POLAKOVIČ, P. (2007). Štandardizácia špecifickým motorických testov vybraných kondičných a koordinačných schopností pre zisťovanie pohybovej výkonnosti hasičov záchranárov. In: FIRECO 2007 – medzinárodná konferencia Trenčín. S. 273-275. ISBN: 978-80-89051-08-3.

ŠIMONEK, J. (1998). *Hodnotenie a rozvoj koordinačných schopností 10-17 ročných chlapcov a dievčat*. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa. 60 p. ISBN 80-88901-25-1.

Summary

Dynamics of changes of coordination abilities depending on the sport specialization

HALMOVÁ, Nora - ŠIMONEK, Jaromír - CZAKOVÁ, Natália – KALINKOVÁ, Mária – PAŠKA, Ľubomír

The authors present results of their measurement of coordination abilities in 1950 athletes, soccer players, handballers, volleyball players and ice-hockey players attending sport classes in Slovakia. They create curves of the levels of individual coordination prerequisites in the talented sportsmen aged 10 to 18 years. The methodology by Hirtz (1985) and Simonek was used in order to gain results in 7 coordination tests. The results have shown that sports specialization clearly contributes to the increased levels of coordination abilities, which are crucial for the given sport. The authors recommend to use special exercises for the improvement of coordination abilities in children aged 6 to 13 years of age and not to replace the general coordination training by specialized

technical training and conditioning. The authors bring also an example of norms of coordination abilities for 10-year-old footballers.

Key words: sports preparation, coordination abilities, coordination tests, key abilities, norms.

KOORDINAČNÉ SCHOPNOSTI A VODNÉ PROSTREDIE

Yvetta MACEJKOVÁ – Ildikó VICZAYOVÁ
Katedra plávania, FTVŠ UK Bratislava
Katedra elementaristiky, UKF Nitra

Abstract
Príspevok predkladá výsledky o vplyve prostriedkov základného plávania na rozvoj koordinačných schopností v mladšom školskom veku. Koordinačné schopnosti sme testovali po ukončení kurzu na suchu 4 testami (stoj na zemi jednonož, prechod cez lavičku s tromi obratmi, beh k métam, hod na presnosť). Po 6 týždňovom intenzívnom kurze základného plávania (v objeme 18 výcvikových hodín, s frekvenciou 3 krát do týždňa) sme nezistili štatisticky významné rozdiely v úrovni koordinačných schopností medzi kontrolnou a experimentálnou skupinou žiakov druhej triedy základnej školy. Predpokladáme, že vplyv ontogenézy je určujúcim činiteľom pri rozvoji koordinačných schopností v mladšom školskom veku a na zmeny v ich úrovni je potrebný dlhší časový motorický podnet.

Abstract
The paper presents results about the influence of basic swimming to develop coordination skills in younger school age. Coordination skills were tested after the end of swimming course by means of 4 tests (one foot stand on land, run on bench with three turns, run to base, accuracy throw). After six weeks of intensive swimming course (18 lessons with the frequency of 3 times a week) we did not find statistically significant differences between the coordination skills of control and experiment group of pupils visiting primary school. We suppose that the influence of ontogenesis is a determining factor in developing coordination skills in this age and changes are possible to be made only after longer motor stimulation.

Úvod

Dôležitosť pohybovej stimulácie pre zdravý vývin mladej generácie sa vo všeobecnosti vysoko hodnotí. Predovšetkým pohybové podnety aktivitami, ktoré súčasne vytvárajú prevenciu pri záchrane ľudského života majú nezastupiteľné miesto. 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.

Významné rozdiely medzi pohybom na suchu a vo vode sú v podnetoch a podmienkach vonkajšieho prostredia na organizmus, v polohe tela pri plávaní, v dominancii horných končatín pri pohybe. Samotné plávanie má relatívne jednoduchú kinematickú štruktúru pohybu, ktorú významne determinujú vlastnosti vodného prostredia (tlak, vztlak, odpor, hustota). Až tieto výraznejšie ovplyvňujú senzomotorickú percepciu prostredníctvom pohybu, čo je základným predpokladom pre rozvoj koordinačných schopností.

Oboznamovanie s vlastnosťami vody sa v plaveckých kurzoch realizuje prostredníctvom nácviku základných plaveckých zručností (splývanie, dýchanie, vznášanie, skok do vody, orientácia vo vode). V didaktike plávania tvoria prvý, základný stupeň, sú výrazným prostriedkom senzomotorickej adaptácie na vodné

prostredie a súčasne nutným predpokladom na nácvik techniky plávania. Didaktike a hodnoteniu plaveckých zručností sa v minulosti venovala veľká pozornosť, čoho dôsledkom je, že sa výraznejšie nezmenilo ich postavenie ani v súčasnosti (Jursík, 1977; Blaser a kol,1984, Čechovská, 2002.) V tejto súvislosti sa podporoval i názor, že pohyb vo vode a samotné plávanie priaznivo ovplyvňujú rozvoj koordinácie. Na jeho podporu však neboli zrealizované dôslednejšie výskumy.

V súčasnosti poznatková báza o koordinačných schopnostiach školskej populácie má kvalitnú metodologickú i empirickú poznatkovú úroveň a je orientovaná výhradne na hodnotenie koordinácie na suchu (v zahraničí práce autorov Hirtz, Měkota, Starosta, z domácich autorov slovenskú populáciu monitoroval Šimonek, 1998). Odborné, ale i empirické poznatky o vzťahoch medzi koordinačnými schopnosťami na suchu a ich ekvivalentom vo vode sú však „veľkou neznámou". Dôvod spočíva v neporovnateľnosti vplyvu vonkajšieho prostredia a v skutočnosti, že na hodnotenie úrovne koordinačných schopností vo vode nejestvujú motorické testy.

Cieľom grantovej úlohy „Štúdium motoriky človeka vo vodnom prostredí", ktorú rieši oddelenie plávania na FTVŠ UK, bude objasniť vzťahy medzi motorikou človeka na suchu a vo vode a modernizovať motorické testy na hodnotenie plaveckých zručností. Niektoré nové motorické testy sme použili i v našom prvotnom predvýskume.

Cieľ

Cieľom predvýskumu bolo zistiť vzťahy medzi úrovňou koordinačných schopností na suchu a plaveckými zručnosťami v mladšom školskom veku a zistiť možnosti ovplyvňovať úroveň koordinačných schopností prostriedkami základného plávania.

Metodika

Do sledovania bolo zapojených celkom 46 detí druhých ročníkov ZŠ. Z uvedeného počtu bolo 18 chlapcov a 28 dievčat. Experimentálnu skupinu tvorilo 25 detí (n = 10 chlapcov a 15 dievčat), kontrolnú skupinu 21 detí (n = 8 chlapcov a 13 dievčat).

Merania vybraných koordinačných schopností experimentálneho aj kontrolného súboru sme realizovali koncom júna 2007 v priestoroch základnej školy v rámci hodín telesnej výchovy, v závere pedagogického experimentu.

Na diagnostiku úrovne vybraných koordinačných schopností sme použili batériu testov:

T1 – Stoj na zemi jednonož, oči otvorené - úroveň faktorov statickej rovnováhy (Blahuš – Měkota, 1981),

T2 – Prechod cez lavičku s 3 obratmi - test dynamickej rovnováhy (Šimonek et al., 1998),

T3 – Beh k métam – test priestorovej orientácie (Šimonek et al., 1998)

T4 – Hod loptičkou na presnosť zo sedu roznožmo – kinesteticko-diferenciačná schopnosť horných končatín (Šimonek et al., 1998).

Podľa odbornej literatúry prvotná senzomotorická adaptácia na vodné prostredie má podľa Macejkovej (2007) komplexný charakter, výstupnú úroveň zručností vo vode sme hodnotili pomocou prekážkovej dráhy, ktorá sa skladala zo stanovíšť hodnotiacich základné plavecké zručnosti (obr.1)

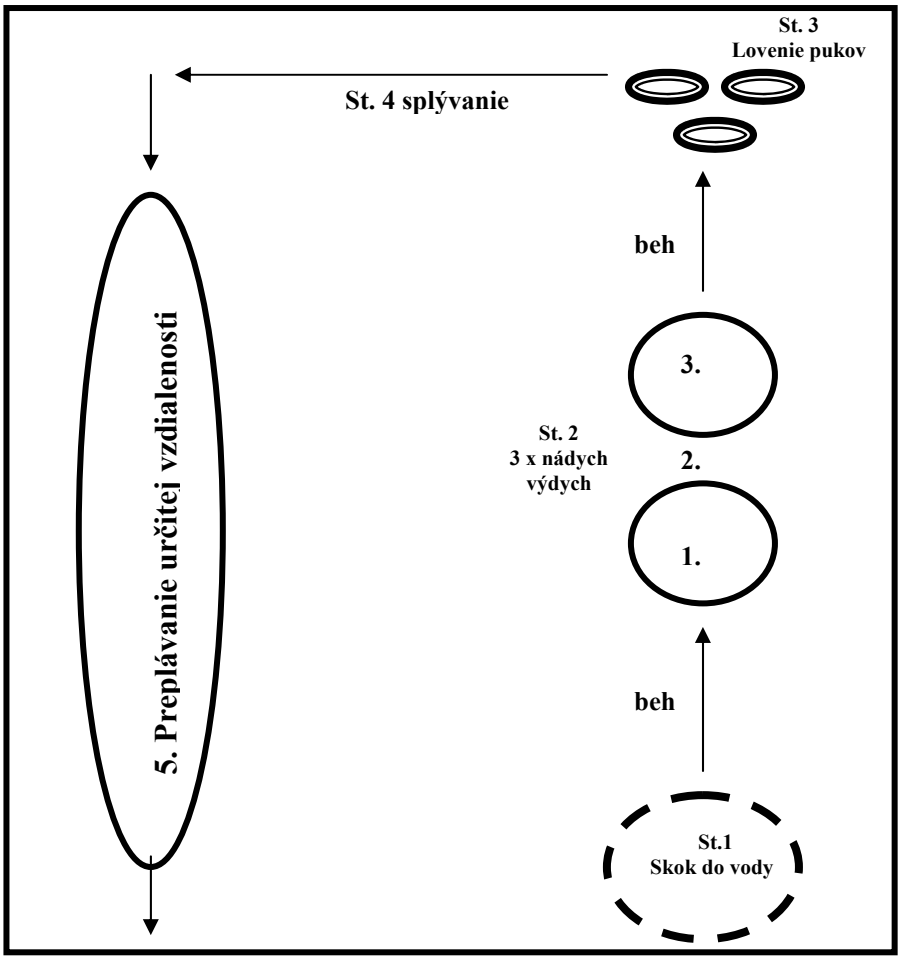
Na hodnotenie plaveckých zručností sme použili testy:

PZ1 – splývanie odrazom od okraja bazéna (m)

PZ2 – splývanie (s)

PZ3 – celkový čas prekážkovej dráhy (s)
PZ4 – preskakovanie cez slíž vo vode po prsia za 15 s (počet)
Stručná charakteristika stanovíšť prekážkovej dráhy vo vode asi 80 cm hlbokej:
St.1. vstup do vody – skokom, nohami vpred, prebehnutie k druhému stanovištiu,
St.2. dýchanie – 3x nádych, výdych v akejkoľvek prekážke – my sme použili kruhy,
St.3. orientácia pod vodou – vylovenie 3 pukov,
St.4. odraz od okraja bazéna – splývanie max.5 m,
St.5. plávanie určitej vzdialenosti – na šírku bazéna – 12,5 m – preplávaná vzdialenosť by nemala byť veľká.
Prekážkovú dráhu sme hodnotili ako celok dosiahnutým časom, jednotlivé stanovištia 5 bodovou stupnicou, ku ktorým sme pridali aj časový parameter na stanovištiach 3 a 4.
Z antropometrických údajov sme zisťovali vek, telesnú výšku a telesnú hmotnosť a BMI- index telesnej hmotnosti.
Empirické údaje sme spracovali základnými štatistickými parametrami, na zistenie významnosti rozdielov medzi súbormi sme použili nepárový t-test, na zistenie vzťahov medzi úrovňou koordinačných schopností na suchu a testami plaveckých zručnosti sme použili Pearsonov korelačný koeficient. Štatistickú významnosť vzťahov medzi premennými sme hodnotili na hladine štatistickej významnosti 99%,95% a 90%.
Pri hodnotení výsledkov sme nebrali do úvahy intersexuálne rozdiely.

Obr.1
Prekážková dráha vo vode - mladší školský vek (Macejková, 2007)



Výsledky

Dôležitou úlohou výskumného sledovania bol výber testov z hľadiska postihnutia faktorov koordinácie, ktoré pre pohyb vo vode majú vysokú výpovednú hodnotu. Ďalšou podmienkou výberu testov bol vek 7-8 rokov a úroveň plaveckej spôsobilosti vo vode. Plavecké zručnosti ako základ nácviku techniky plávania hodnotíme aj v našom predvýskume, kde sme naviac zaradili a začali overovať použitie ďalších dvoch motorických testov vo vode a to prekážkovú dráhu a skákanie cez slíž vo vode po pás.

Základné údaje o premenných v experimentálnom a kontrolnom súbore prezentujú tab.1, 2. V tab. 1 sú uvedené i údaje o úrovni plaveckých zručností experimentálneho súboru hodnotené na záver plaveckého kurzu. Cieľ nášho výskumu je prezentovaný v tab. 3 Štatistickú významnosť stredných hodnôt v úrovni koordinačných schopností na suchu medzi experimentálnym a kontrolným súborom sme zistili len v teste – stoj na zemi jednonož aj to v prospech kontrolného súboru. Výsledky nepotvrdili výraznejší vplyv kurzu základného plávania na úroveň koordinačných schopností na suchu. Myslíme si, že i napriek optimálnej frekvencii pohybového podnetu nemala dostatočne dlhé časové trvanie. Zrejme predovšetkým v období senzitívneho rozvoja koordinácie je potrebné citlivo manipulovať s pohybovým zaťažením z hľadiska obsahu i celkového objemu.

Tab. 1 Štatistická charakteristika premenných (experimentálny súbor, n=25, žiaci 7-8 r.)

					Plam.	3x360	Méty	Hod	Spl. m	Spl. čas	Celk. čas	Slíž
	Dec.vek	TV	HM	BMI	T1	T2	T3	T4	PZ1	PZ2	PZ3	PZ4
aritm.pr.	8,11	133,6	28,56	15,98	6,34	13,65	9,80	3,32	2,36	4,57	59,94	8,23
smer.odch.	0,411	4,708	3,606	1,698	5,045	3,340	0,912	1,350	1,139	1,994	10,78	1,423
median	7,99	133,0	29,0	15,83	4,50	12,80	9,60	3,08	2,50	5,16	62,05	8
min.	7,60	124,0	22,0	13,02	1,80	7,90	8,70	1,23	0,00	0,00	39,07	5
max.	9,40	146,0	38,0	20,71	21,40	19,90	11,60	8,20	4,50	6,80	77,02	11
var.rozp.	1,80	22,0	16,0	7,69	19,60	12,00	2,90	6,98	4,50	6,80	37,95	6

Legenda: Dec.vek: decimálny vek, TV: telesná výška, HM: telesná hmotnosť, BMI: hmotnostno-výškový index, T1: test statickej rovnováhy – Stoj na zemi jednonož, T2: test dynamickej rovnováhy – prechod cez lavičku s tromi obratmi, T3: test priestorovej orientácie – Beh k métam, T4: test diferenciačnej schopnosti horných končatín – Hod na presnosť zo sedu roznožmo, PZ1: splývanie (dĺžka), PZ2: splývanie (čas), PZ3: celkový čas prekážkovej dráhy, PZ4: preskakovanie cez slíž vo vode po prsia po dobu 15 sek.

Tab.2 Štatistická charakteristika premenných (kontrolný súbor, n=21, žiaci 7-8 r.)

	Dec.vek	TV	HM	BMI	T1	T2	T3	T4
aritm.priemer	8,21	133,3	29,71	16,59	9,50	14,86	10,34	3,56
smer.odch.	0,413	7,191	7,336	3,043	7,414	2,485	1,480	0,927
median	8,17	136,0	27,0	14,92	5,90	14,80	10,10	3,43
min.	7,64	122,0	21,0	13,23	3,00	9,20	8,30	2,38
max.	9,44	147,0	49,0	24,30	30,60	20,20	13,90	5,80
var.rozpätie	1,80	25,0	28,0	11,07	27,60	11,00	5,60	3,43

Legenda: Dec.vek: decimálny vek, TV: telesná výška, HM: telesná hmotnosť, BMI: hmotnostno-výškový index, T1: test statickej rovnováhy – Stoj na zemi jednonož, T2: test dynamickej rovnováhy – prechod cez lavičku s tromi obratmi, T3: test priestorovej orientácie – Beh k métam, T4: test diferenciačnej schopnosti horných končatín – Hod na presnosť zo sedu roznožmo

Tab.3 Rozdiely medzi skupinami v úrovni koordinačných schopností (záver výcviku)

Prem.	TV	HM	BMI	T1	T2	T3	T4
T e s t	0,178	0,694	0,849	**1,712(*)**	1,375	1,522	0,707

Legenda: TV: telesná výška, HM: telesná hmotnosť, BMI: hmotnostno-výškový index, T1: test statickej rovnováhy – Stoj na zemi jednonož, T2: test dynamickej rovnováhy – prechod cez lavičku s tromi obratmi, T3: test priestorovej orientácie – Beh k métam, T4: test diferenciačnej schopnosti horných končatín – Hod na presnosť zo sedu roznožmo

Ďalším riešeným problémom v našom výskume v rámci grantovej úlohy je hľadanie a postupné možné štandardizovanie motorických testov, ktorých obsahom je postihnuť stupeň motorického učenia vo vode. Nakoľko každý motorický prejav je naviazaný na koordinačné a kondičné schopnosti, našou sledovanou oblasťou sú schopnosti súvisiace s učením sa plávať. Plávanie je cyklický pohyb, ktorý zahŕňa aj individuálny stupeň zvládnutia plaveckých zručností (splývanie - polohu tela, rovnováhu; dýchanie – rytmus; technika plávania – orientáciu v priestore, pohybovú diferenciáciu v záberovej a prípravnej fáze horných a dolných končatín). Motorické testy vo vode sú výhradne orientované na športové plávanie a monitorovanie úrovne kondičných schopností. Negatívne či pozitívne vzťahy medzi úrovňou koordinácie na suchu a vo vode do súčasnosti neboli vedecky preukázané. Zistili sme, že z koordinačných motorických testov na suchu relatívne významným v našom súbore sa preukázali testy T1 – Plameniak, ktorý preukázal štatisticky významný vzťah s plaveckými zručnosťami PZ1: splývanie – dĺžka, a PZ2: splývanie na čas. Test hod na presnosť (kinesteticko-diferenciačná schopnosť horných končatín), zasa preukázal štatisticky významný vzťah s novým motorickým testom vo vode - preskakovanie cez slíž znožmo v trvaní 15 s. Predpokladáme, že v teste je zahrnutý aj latentný parameter, dynamická sila horných končatín, ktorá v plávaní zohráva dôležitú úlohu. Naše výsledky sú prvotné v sledovanom probléme a neumožňujú nám uviesť objektívnejšie závery. Výskumné

sledovanie je prolongované v parametre dlhodobého (trojmesačného) pohybového podnetu s obsahom základného plávania.

Tab. 4 Korelačné vzťahy medzi koordinačnými schopnosťami a plaveckými zručnosťami žiakov 7-8 r.

					Plam.	**3x360**	**Méty**	**Hod**	**Spl- m**	**Spl-čas**	**Celk-č**	**Slíž**
	Dec.vek	TV	HM	BMI	**T1**	**T2**	**T3**	**T4**	**PZ1**	**PZ2**	**PZ3**	**PZ4**
Dec.vek	1											
TV	-0,121	1										
HM	0,042	**0,555****	1									
BMI	0,111	-0,025	**0,817****	1								
T1 - Plameniak	-0,064	0,017	0,156	0,184	1							
T2 - 3 x 360	0,04	0,066	0,021	-0,03	-0,12	1						
T3 - Méty	-0,055	0,122	-0,12	-0,23	-0,28	**0,643****	1					
T4 - Hod	-0,103	0,179	0,165	0,087	**0,38**(*)**	**-0,5***	**-0,5****	1				
PZ1 - Splýv-m	0,26	0,043	0,05	0,035	**-0,51***	0,104	-0,1	-0,16	1			
PZ2 - Splýv-čas	0,003	-0,019	-0,07	-0,1	**-0,5***	0,102	-0,11	-0,2	**0,847****	1		
PZ3 - Celk.čas	-0,148	-0,071	-0,31	-0,37	0,057	0,067	-0,17	**-0,06**	0,033	**0,445**(*)**	1	
PZ4 - Slíž	0,247	0,208	0,377	**0,429**(*)**	0,191	-0,1	0,219	**-0,6***	0,059	**-0,574***	**-0,48**(*)**	1

Legenda: Dec.vek: decimálny vek, TV: telesná výška, HM: telesná hmotnosť, BMI: hmotnostno-výškový index, T1: test statickej rovnováhy – Stoj na zemi jednonož, T2: test dynamickej rovnováhy – prechod cez lavičku s tromi obratmi, T3: test priestorovej orientácie – Beh k métam, T4: test diferenciačnej schopnosti horných končatín – Hod na presnosť zo sedu roznožmo, PZ1: splývanie (dĺžka), PZ2: splývanie (čas), PZ3: celkový čas prekážkovej dráhy, PZ4: preskakovanie cez slíž vo vode po prsia po dobu 15 sek.

Záver

Na základe našich výsledkov predpokladáme, že stupeň ontogenézy jedinca je radikálnejším podnetom pri rozvoji koordinačných schopností (testovaných na suchu) ako podnety pohybovej stimulácie vo všeobecnosti používanej u školskej populácie (výnimkou je športový tréning).

Šesť týždňový intenzívny kurz základného plávania výraznejšie neovplyvnil rozvoj koordinačných schopností. Výsledok pripisujeme krátkemu rozsahu dĺžky trvania pohybového podnetu vo vodnom prostredí.

Nové, neštandardné motorické testy vo vode poskytujú informatívne poznatky a tvoria prvotné informácie pre ich štandardizáciu.

Literatúra

1. Blaser,P-Lewin,G.-Walther,G. (1984). *Mehr Aufmerksamkeit der Ausbildung schwimmerischer Grundfertigkeiten.* Körpererziehung, 34, č.5 s.201-203.
2. Čechovská, I. (2001). *Plavání dětí s rodiči*. Praha: Grada,2002 132 s. ISBN 80-247-0211-8.
3. Jursík,D. (1977). *Teoretické a didaktické problémy v základnom plávaní*. Bratislava: FTVŠ UK, Habilitačná práca, 265 s.
4. Macejková,Y. (2007) *Dôležitosť plaveckých zručností v didaktike plávania.* Tel.Vých. Šport, XVII, č. 1, s.17-18. ISSN 1335-2245.
5. Měkota Karel – Blahuš Petr (1983): *Motorické testy v telesné výchově.* Praha, SPN, 1983
6. Šimonek, J. (1998). *Hodnotenie a rozvoj koordinačných schopností 10-17 ročných chlapcov a dievčat.* Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa.

DIFERENCIÁCIA VÝKONNOSTI V ÚROVNI KRITERIALNYCH UKAZOVATEĽOV V INTRAINDIVIDUÁLNOM SLEDOVANÍ VOLEJBALISTOV

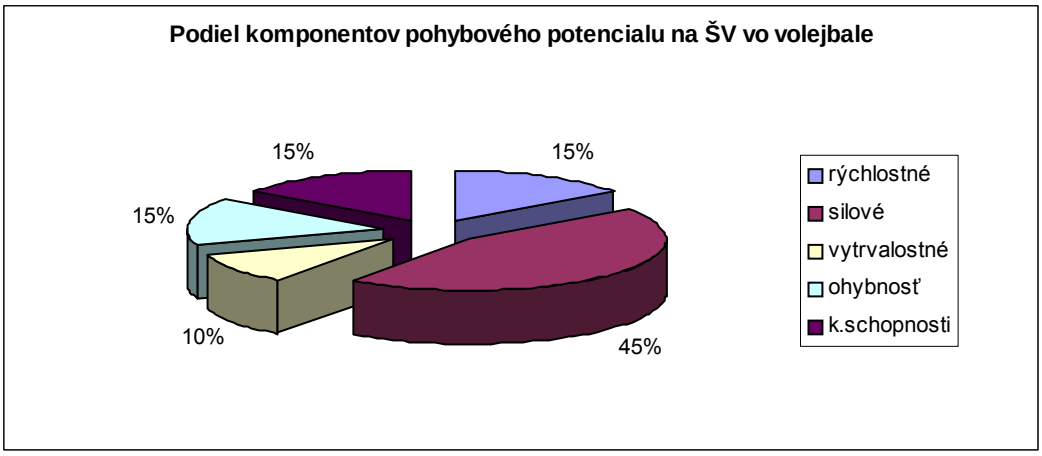
Ľubomír PAŠKA
Katedra telesnej výchovy a športu SPU Nitra

Kľúčové slová:
Intraindividuálne sledovanie, tréningové zaťaženie, volejbal

Abstrakt:
Chceme predstaviť výskumný projekt s intraindividuálnou metodológiou a potrebu jej využitia v kolektívnych športoch. Zámerom je podnietiť trénerov a učiteľov zaoberajúcim sa danou problematikou, aby v čo najväčšej miere využívali projekty s jedným probandom. Prinášajú nám nový – komplexný pohľad na jednotlivca

Problematika
Na základe doterajších poznatkov vieme, že koordinačné schopnosti, na ktoré sa tak často zabúda pomáhajú zvyšovať tempo motorického učenia a tým uľahčujú osvojovanie si základných technických prvkov v danom športe. My sa pridŕžame rozdelenia koordinačných schopností podľa Hirtza. Vo svojom výskume koordinačných schopností pokročil a rozpracoval ich (Šimonek, ml., 2002), ktorý ich charakterizoval a vypracoval model rozvoja koordinačných schopností. Zaoberal sa kolektívnymi ale aj individuálnymi športmi. Ponúka pohľad na štruktúru športového výkonu v jednotlivých športoch a taktiež cvičenia na rozvoj jednotlivých schopností.
Ich celkový podiel na výkone volejbalistu sa približuje k 30%, čím tvoria významnú a nezanedbateľnú časť ako komponent pohybového potenciálu (Obr.).Vychádzajúc z analýz hernej činnosti vo volejbale a z dostupnej literatúry predkladáme aj nasledovný model štruktúry koordinačných schopností podieľajúcich sa na športovom výkone vo volejbale.

Obr 1 Podiel komponentov pohybového potenciálu na športovom výkone vo volejbale (Jonath – Krempel, 1991)



Výsledky výskumu (Moravec – Kampmiller – Sedláček, 1996) ukazujú, že rozvoj koordinačných schopností v základných školách je v porovnaní s ostatnými európskymi štátmi na nízkej úrovni, na hodinách telesnej výchovy chýba väčšie zameranie a dôraz na rozvoj koordinačných schopností. Tento nedostatok zo školskej telesnej výchovy sa prenáša aj do tréningového procesu mládeže v športových kluboch (Lednický – Doležajová, 2000). Žiaci vstupujú do tréningového procesu nepripravení a je na trénerovi, koľko času a energie sa rozhodne venovať sa tejto pohybovej kvalite

Cieľ práce
Intraindividuálne zistiť zmeny pohybových schopností vplyvom tréningového zaťaženia vo volejbale v priebehu 27 týždňového obdobia

Hypotézy práce
H1: Predpokladáme, že vplyvom tréningového zaťaženia dôjde k pozitívnym zmenám v priemeroch a trende u jednotlivcov v úrovni kriterialnych ukazovateľov.
H2: Predpokladáme že vplyvom nárastu silových schopností príde k zhoršeniu kinesteticko – diferenciačných schopností

Metodika
Z metodologického hľadiska sa podľa Záhorca (2002), "k riešeniu problematiky odhaľovania faktorov determinujúcich športový výkon a vzťahov medzi nimi, t.j. problematiky štruktúry športového výkonu, športovej výkonnosti, resp. hodnotenia účinnosti tréningového procesu , tréningového zaťaženia, jeho jednotlivých prostriedkov v zmysle príčinno-účinkového vzťahu k úrovni a zmenám v športovej výkonnosti, poskytuje značné rozšírenie možností spresniť a objektivizovať výsledky výskumných sledovaní, zefektívniť využitie poznatkov v tréningovej praxi, využitie intraindividuálneho prístupu a v rámci toho použitie párovej a mnohonásobnej korelačnej regresnej analýzy časových radov".
Pre začínajúcich volejbalistov je úroveň koordinačných schopností nesmierne dôležitá. Rozvoj reakčnej, rovnováhovej, rytmickej, orientačnej a kinesteticko-diferenciačnej schopnosti je úzko spätý s pohybovými zručnosťami a prestavbou pohybovej štruktúry jednotlivcov (Tab č.1). Zároveň tvoria predpoklady pre zvládnutie techniky herných činností. Podľa (Hirtza, 1985) sú koordinačné schopnosti komplexné, relatívne samostatné predpoklady výkonovej regulácie pohybových činností, ktoré utvárajú a rozvíjajú pohybové činnosti na základe dominantne zdedených predsa však ovplyvniteľných neurofyziologických funkčných mechanizmov, preto sú trénovateľné. Kladú však zvýšený nárok na úroveň CNS a funkcie analyzátorov.
Do kriterialnych ukazovateľov sme zaradili aj úroveň kondičných schopností, pretože spomínané dva typy pohybových schopnosti sú úzko prepojené. Kondičná príprava je základom rozvoja koordinačných schopností. Bez tohto základu nie je možný primeraný prejav koordinačných schopností (Doležajová – Lednický, 2002).
Kriterialne ukazovatele:
Testy koordinačných schopností:
1. test kotúľajúcej lopty - podľa Hirtz (1985)
2. beh k métam - podľa Hirtz (1985)
3. skok na presnosť– podľa Hirtz (1985)
4. hod na presnosť– podľa Ljacha (1989)

Testy kondičných schopností:
5. skok do diaľky z miesta – podľa Eurofitu (1996)
6. hod loptičkou zo sedu roznožmo do diaľky – podľa Ljacha (1988)
Testy špeciálnej telesnej pripravenosti – „volejbalové testy“:
7.Dosah vo výskoku z rozbehu (smečiarsky dosah) - podľa Přidal - Zapletalová (2003)
8.Dosah vo výskoku z miesta (blokový dosah) - podľa Přidal - Zapletalová (2003)

Tréningové zaťaženie:

V našej práci sme použili vybrané cvičenia z volejbalu, ktoré sme rozdelili do 6 skupín: 1.Základné spôsoby obitia I. – v stabilných podmienkach, 2. Základné spôsoby obitia II. – v premenlivých podmienkach, 3.Herné činnosti jednotlivca I. – v stabilných podmienkach, 4.Herné činnosti jednotlivca II. – v premenlivých podmienkach, 5.Kombinácie a systémy I. – v stabilných podmienkach a 6.Kombinácie a systémy I. – v premenlivých podmienkach

Vzhľadom na minimálny počet, nízku variabilitu vstupných údajov, nedostatočný objem tréningového zaťaženia sme do spracovania nezaradili ukazovatele: atletická abeceda, prípravné cvičenia, koordinačné cvičenia, vytrvalosť, posilňovanie, zápas a regenerácia.

Charakteristika súboru

Do výskumného sledovania sme zaradili dvoch hráčov vo veku 16 rokov, ktorí postupne prešli žiackymi kategóriami a v sledovanom období reprezentovali družstvo kadetov.

Sledovaní probandi boli hráčmi z VK Ekonóm SPU Nitra a boli študentmi Gymnázia Golianova v Nitre v triede so zameraním na volejbal. V priebehu týždenného mikrocyklu probandi absolvovali 6 tréningových jednotiek v trvaní od 90 až 120 minút

Meno	vek	výška	hmotnosť	ŠV	VŠŠ
RD	16	201	89,5	6	5
RS	16	196	86	4	4

Vysvetlivky:
ŠV – športový vek (označuje počet rokov pravidelného tréningu v ľubovoľnom športovom odvetví)
VŠŠ – vek športovej špecializácie (počet rokov, ktoré sa proband venuje športovej príprave vo volejbale)

RD sa venoval na začiatku športovej prípravy horskej cyklistike, so športovým tréningom volejbalu začal vo veku 12 rokov. Je možné očakávať že charakter zaťaženia v cyklistike vytvoril dobré predpoklady pre volejbal, najmä výbušnosť dolných končatín. V súčasnosti patrí medzi jedných z najlepších hráčov (na poste stredového blokára) vo svojej vekovej kategórii v klube.

RS športový príprava volejbalu začala v 10 - tich rokoch, predtým sa aktívne nevenoval žiadnemu športu. Momentálne sa už zúčastňuje aj zápasov vo vyšších vekových kategóriách a taktiež je v širšom kádri reprezentačného družstva kadetov Slovenska..

Výsledky a diskusia

Na základe doterajších poznatkov sa domnievame, že vplyvom tréningového zaťaženia (v našom prípade použité volejbalové cvičenia počas 27 týždňového časového úseku) bol zistený pozitívny vplyv na zmenu úrovne pohybových schopností vo všetkých sledovaných kritériách. Proband RS zaznamenal zlepšenie vo všetkých koordinačných kriterialnych ukazovateľoch (v porovnaní vstupných a výstupných hodnôt). V testoch kondičných kriterialnych ukazovateľoch dosiahol lepší výsledok proband RD. Keďže sme zistili pozitívne prírastky silových schopností (hlavne u probanda RD) - potvrdila sa nám hypotéza H2, ktorá predpokladala že nárastom silových schopností dôjde k zhoršeniu výkonnosti v kinesteticko – diferenciačných schopnostiach. Týmto výskumom sa nám potvrdzujú názory, že aj v postpubertalnom období vplyvom tréningového zaťaženia môžeme dosiahnuť zmeny úrovne niektorých koordinačných schopnosti.

Zhoršená výkonnosť u chlapcov v ukazovateli kinesteticko – diferenciačnej schopnosti horných končatín (hod zo sedu) môže byť spôsobená nárastom silových schopností u chlapcov po 11. roku života a tým predĺžením dĺžky hodu, čo skresľuje výkonnosť v hode na presnosť (Šimonek a kol., 1997)

Vo výslednej tabuľke ponúkame aj výsledky vybraných pohybových schopností schopnosti (Tab 1).

Tab 1: rozdiely vstupných a výstupných hodnôt pohybových schopností u RD a RS

Proband/test	**T1. (cm)**	**T2. (sek)**	**T3. (cm)**	**T4. (m)**	**T5. (cm)**	**T6. (m)**	**T7. (cm)**	**T8. (cm)**
RD	+8	+0,64	+1,33	13,1	**+4**	**+3**	+1	**+5**
RS	**+13**	**+1,42**	**+2,33**	**21,3**	+1	+0,4	**+4**	+3

Vysvetlivky: + (zlepšenie výkonu), - (zhoršenie výkonu)

V celkovom hodnotení úrovne koordinačných schopností u oboch probandov sme zaznamenali v dvoch kriterialnych ukazovateľoch (Dpres a PO) výkonnostný stupeň a v dvoch kriterialnych ukazovateľoch optimálny stupeň podľa ŠIMONEK ml. (1998) v predkladaných hodnotiacich stupniciach (Tab 2). Na základe doterajších poznatkov sa domnievame, že objem použitého tréningového zaťaženia a jeho variabilita mohla mať pozitívny vplyv na zmenu úrovne koordinačných schopností. Normalita rozdelenia bola vo všetkých kriterialnych ukazovateľoch dodržaná lebo mediány svojimi hodnotami prekrývajú hodnoty aritmetického priemeru.

Tab. 2 Základné štatistické charakteristiky u RD a RS

Zakladné štatistické chrakteristiky vybraných ukazovateľov tréningového zaťaženia						
	Zakladné štatistické chrakteristiky					
kritéria	**x**	**so**	**min**	**max**	**median**	**suma**
(R.D.) KMR	104,3	5,6	97,0	119,0	103,0	2816,0
PO	7,0	0,4	6,4	8,2	6,9	188,0
Dmax	257,4	2,0	253,0	261,0	258,0	6951,0
Dpres	3,3	0,8	1,7	4,7	3,3	90,2
Hmax	33,2	1,2	30,8	35,2	33,0	895,9
Hpres.	109,9	9,3	96,2	128,4	109,4	2967,4
Smax	319,9	1,9	315,0	323,0	320,0	8637,0

Bmax	306,1	1,9	303,0	310,0	306,0	8264,0
BMI	22,3	0,2	22,0	22,8	22,3	603,4
(R.S.) KMR	109,2	4,0	102,0	119,0	109,0	2949,0
PO	6,7	0,6	5,2	7,8	6,8	181,2
Dmax	258,4	3,2	250,0	264,0	259,0	6976,0
Dpres	2,5	1,1	0,7	5,3	2,3	68,6
Hmax	32,1	1,5	27,9	34,5	32,5	866,9
Hpres.	104,9	8,6	95,4	129,5	102,6	2833,2
Smax	328,9	2,3	323,0	334,0	329,0	8881,0
Bmax	312,8	1,9	310,0	317,0	313,0	8446,0
BMI	21,4	0,3	21,0	22,0	21,3	578,2

Záver

V príspevku sme chceli taktiež poukázať na možnosť využitia intraindividuálneho sledovania koordinačných a kondičných schopností v športových hrách. Je nám známe, že tento spôsob sledovania nám umožňuje poukázať na jedinečnosť a súčasne nachádzať určité špecifičnosti spoločné pre viacerých jedincov. Skutočnosť, že ontogenický vývin prebieha u jedincov nerovnomerne je nespochybniteľný. Aby sa koordinačné činnosti dali systematicky, cieľavedome, účinne a hlavne efektívne rozvíjať, je potrebné získať poznatky o senzitívnych obdobiach ich intenzívneho rozvoja. Samozrejme, musíme dbať aj na individuálny vývin jedinca, či je jeho rast normálny, akcelerovaný alebo retardovaný. Každé vývinové štádium musíme zohľadniť v samotnom tréningovom procese.

Zoznam literatúry

DOLEŽAJOVÁ, L. – LEDNICKÝ, A. 2002. Rozvoj koordinačných schopností. Bratislava.2002. ISBN:80-89075-13-4

HAVLÍČEK, I. – ZÁHOREC, J.1983. Hodnotenie vzťahu medzi tréningovým zaťažením a športovým výkonom korelačnou analýzou časových radov. Teor.Praxe těl. Vých. 81,1983, s. 9 – 16

HAVLÍČEK, I. – ZÁHOREC, J. 1999. Uplatnenie intraindividuálnej metodológie v empirickom výskume. In:“ 60rokov vedckej prípravy telovýchovných pedagógov na UK v Bratislave“. Bratislava: FTVŠ UK 1999, s. 28 – 31

LJACH, V.I. 1989. Koordinačné schopnosti žiakov. Minsk. 1989. ISBN 5-345-00133-2

PŘIDAL, V. – ZAPLETALOVÁ, L. 2003. Volejbal. Bratislava. 2003. ISBN:80-88901-85-5

ŠIMONEK, J. 2002. Model rozvoja koordinačných schopností v dlhodobej športovej príprave v športových hrách: Bratislava: SVS pre telovýchovu a šport, 2002,168 s. ISBN 80-8975-03-7

ŠIMONEK, J. 2006. Volejbal - Rozvoj koordinačných schopností. Bratislava. 2006. ISBN 808919743-4

ZAPLETALOVÁ, L. 2002. Ontogenéza motorickej výkonnosti 7-18 ročných chlapcov a dievčat Slovenskej republiky. Bratislava.2002.ISBN 80-89075-17-7

The differences of performance in a level of criteria indicators using intraindividual methodology in volleyball

Summary
We would like to present the project with intraindividual methodology and its using in volleyball. The individual approach to every sportsman seems to be the best idea in sport games and physical education, too. The aim of this article is to be more concentrated to intraindividual research and help researchers in sport sciences to apply this type of project to a larger extent.

Key words:
Training load, intraindividual methodology, volleyball

FZKI SPU Nitra
Mgr. Ľubomír Paška
Lubomir.Paska.2@uniag.sk

VPLYV AERÓBNEHO ZAŤAŽENIA NA ORIENTAČNÉ SCHOPNOSTI

Martin PACH,
FTVŠ UK Bratislava

Key words:
Orientation abilities, aerobic load, orientation test,

V súčasnej dobe sa v tréningovom procese presúva dôraz na rozvoj koordinačných schopností. Zvyšovanie objemu tréningov zameraných na rozvoj kondičných schopností už neprináša zvyšovanie výkonnosti a spôsobuje zranenia a chronické poruchy pohybového aparátu. Význam koordinačných schopností v športe zdôrazňujú viacerí autori (Hirtz, 1976; Bernstein, 1990; Starosta, 2003; Raczek, 1990).
Jednou z koordinačných schopností je orientačná schopnosť. Podľa Kevina O´Briena (2006) je orientačná schopnosť v čase a priestore schopnosť optimálne a konzistentne sa koncentrovať na rôzne podnety v kombinácii s pripravenosťou rýchlo reagovať aj na neočakávané situácie.
Orientačná schopnosť je do veľkej miery dedične podmienená. Podľa Hirtza (1981) je rozvoj priestorovej orientácie pomerne komplikovaný, ale stále ostáva dostatok priestoru pre jej rozvoj. Dôkazom je výskum zrakovo postihnutých, ktorí dosiahli v testoch priestorovej orientácie výrazne lepšie výsledky ako vidiaci rovesníci (Skotáková, 2004).
Priestorová orientácia je schopnosť správne vnímať svoju polohu v priestore a čase a na základe týchto informácii optimálne realizovať pohybovú úlohu v meniacich sa podmienkach.
Orientáciu v priestore zabezpečuje okrem iných orgánov vestibulárny aparát, ktorý podáva informácie o polohe hlavy a pohyboch tela. K celkovej informácii prispievajú tiež zmyslové orgány /zrak, sluch, dotykový senzor/, ktoré prinášajú údaje o priestore a čase v danej športovej situácii. Podľa Wittnera (2005) orientačná schopnosť závisí okrem zraku, sluchu, čuchu, chuti a hmatu aj na efektívnom využití informácií aj z ďalších zmyslových vstupov /vnímanie tepla, chladu, bolesti, rovnováhy, dĺžky a napätia svalov a polohy kĺbov/.
Orientačná schopnosť je, podobne ako ostatné koordinačné schopnosti, ťažko izolovateľná a prejavuje sa v súčinnosti s ďalšími schopnosťami najmä kinesteticko-diferenciačnou schopnosťou. Orientačná schopnosť je tiež úzko spojená s tzv. priestorovou pamäťou a procedurálnou pamäťou, ktorá je zodpovedná za rozvoj motorických zručností (Wittner, 2005).
Okrem dedičných predispozícií a tréningu je orientačná schopnosť závislá od momentálneho stavu nervového systému a jednotlivých senzorov, ktoré sa na schopnosti orientovať sa podieľajú. Typickým príkladom ovplyvnenia orientačnej schopnosti momentálnymi dispozíciami je Menierová choroba, ktorá je spôsobená neočakávanou kombináciou podnetov z vestibulárneho aparátu a ďalších senzorov (Vander, Sherman, Luciano, 1990). Takáto situácia nastane napríklad na rozbúrenom mori, kde je človek vystavený nepredvídateľným pohybom s lineárnym a uhlovým zrýchlením. Z hľadiska motorického môžeme hovoriť skôr o koordinačnom zaťažení.
S orientačnou schopnosťou súvisí priestorové učenie, ktoré je priamo závislé od úrovne orientačnej schopnosti. Wittner (2005) realizoval výskum s potkanmi, ktorých vystavil

hypoxii /odpovedajúcej nadmorskej výške 7000 m/ a zistil, že táto experimentálna vzorka dosiahla lepšie výsledky priestorového učenia ako porovnávacia vzorka. Podobná situácia môže nastať u človeka počas športového výkonu. Schlaepfer et al. (1992) podrobil podobnému pokusu ľudských probandov a zistil, že experimentálna skupina vystavená hypoxii /nadmorská výška 3450 m/ dokázala rýchlejšie prečítať krátko zobrazené písmeno. V literatúre sme sa nestretli s výskumom, ktorý by sa venoval zmenám v orientačnej schopnosti po zaťažení aeróbnom.
Orientačnú schopnosť testujú rôzny autori podľa Hirtza (1985), ktorý navrhol test behu k očíslovaným métam, pričom proband reaguje na slovný povel examinátora. Ďalšími možnosťami sú hody a kopy na cieľ. Dokonalejšou formou Hirtzovho behu k métam je test pomocou zariadenia FiTRO agility check (Hamar, 1997), ktorý umožňuje vykonať Hirtzov test riadený a meraný elektronicky pomocou dotykových platní, ktoré sú spojené s počítačom. Ten buď náhodne generuje podnety, alebo postupuje podľa examinátorom daného protokolu.
V našom výskume sme zisťovali vplyv dlhodobého aeróbneho zaťaženia na orientačné schopnosti.
Predpokladáme, že orientačná schopnosť sa zníži po zaťažení a najmä po cyklotúre, ktorá ako predpokladáme zaťažuje väčšie svalové skupiny a tým spôsobuje väčšiu únavu.

Materiál a metódy

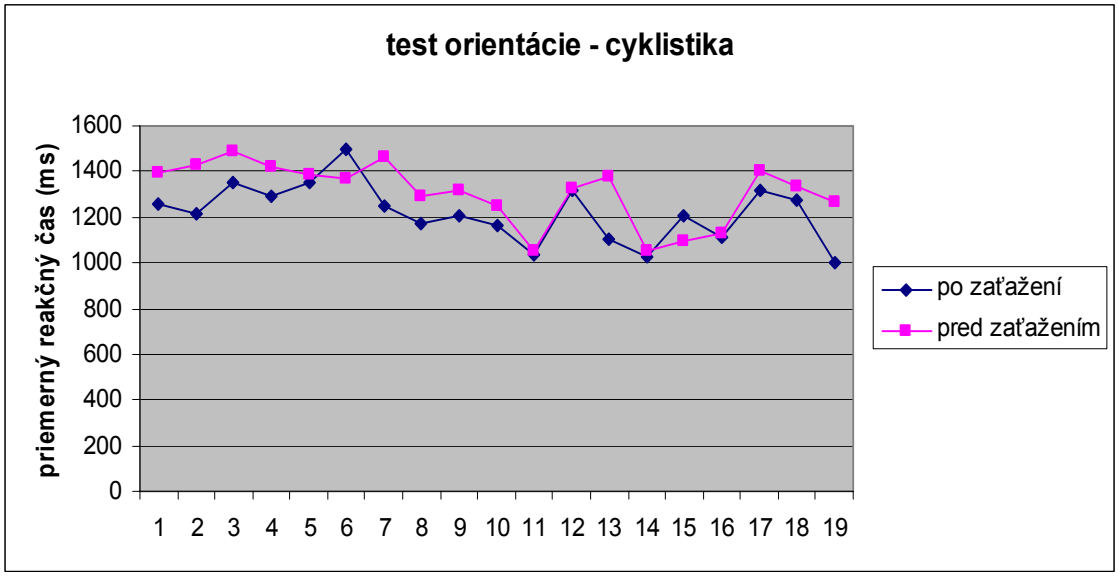
Súbor tvorili študenti FTVŠ /n= 19, priemerný decimálny vek 21,83/.
Použili sme modifikovaný Hirtzov test s použitím zariadenia FiTRO agility check (Hamar, 1997). Štyri dotykové platne s rôznymi obrázkami /štvorec, trojuholník, kosoštvorec a kruh/ sme umiestnili do polkruhu vo vzdialenosti 1,5 m od stredu. Jednotlivé platne boli od seba rovnomerne vzdialené. Proband stál v strede a k platniam bol obrátený tvárou. Za úrovňou platní bol pred probandom počítač, na ktorom sa zjavovali obrázky, podľa ktorých proband vedel, na ktorej platni má nohou zopnúť kontakt. Po dotyku platne sa proband vrátil na stred a čakal na ďalší podnet. Každý proband dostal inštrukciu, aby reagoval čo najrýchlejšie na podnet zobrazený na obrazovke počítača a aby sa čo najrýchlejšie dotkol nohou správnej platne.
Jeden test pozostával z 20 podnetov, z toho sme vybrali 16 najlepších. Na každý test bol pripravený špeciálny protokol. Všetky 4 použité protokoly mali rovnaký počet podnetov na každý obrázok a rovnaký celkový čas jednotlivých intervalov medzi podnetmi. Probandi absolvovali test v rámci dvoch dní vždy ráno a večer po zaťažení. Prvý deň ako zaťaženie absolvovali cyklotúru /dĺžka 93 km, prevýšenie 670 m, čistý čas 5 hodín/, druhý deň pádlovali v kanoe a kajaku cca 10 km počas 5 hodín.
Výsledky testovania sme spracovali pomocou metód matematickej štatistiky a interpretovali pomocou metódy logickej analýzy a syntézy. Významnosť rozdielov sme testovali pomocou párového T-testu.

Výsledky a diskusia

V deň cyklotúry dosiahli probandi pred zaťažením priemerný reakčný čas 1307,2 ms a po zaťažení 1217,2 ms.
Počas dňa v kanoe a kajaku dosiahli pred zaťažením priemerný reakčný čas 1403,8 ms a po zaťažení 1279,8 ms.

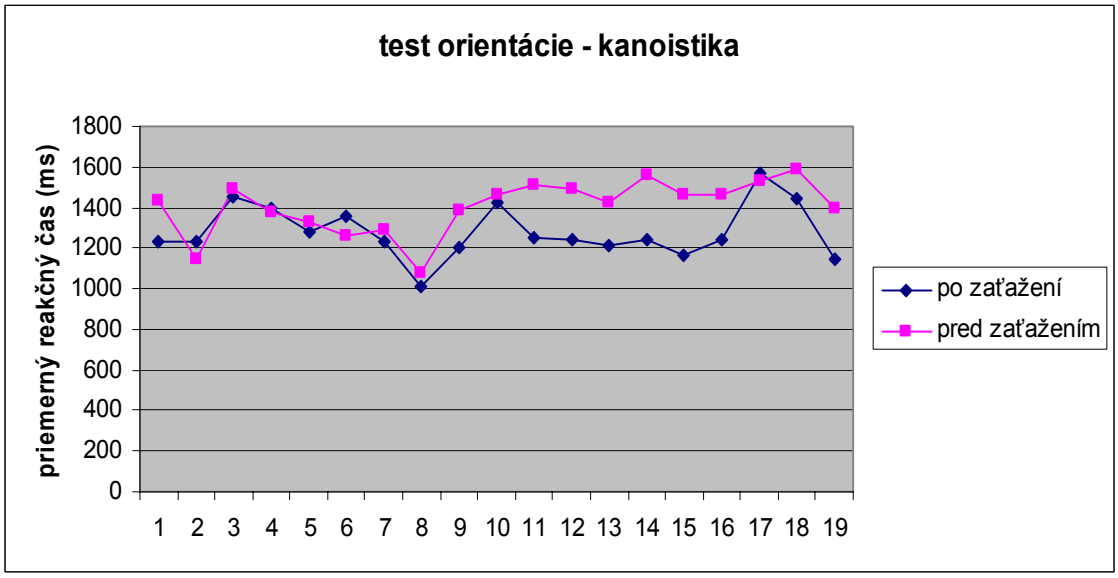
Rozdiely medzi priemernými reakčnými časmi v teste orientačnej schopnosti pred a po zaťažení na bicykli (obr. 1) boli štatisticky významné /p < 0,01/.

Obr.1



Podobne boli štatisticky významné /p < 0,01/ rozdiely medzi priemernými reakčnými časmi pred a po zaťažení v kanoe a kajaku (obr. 2).

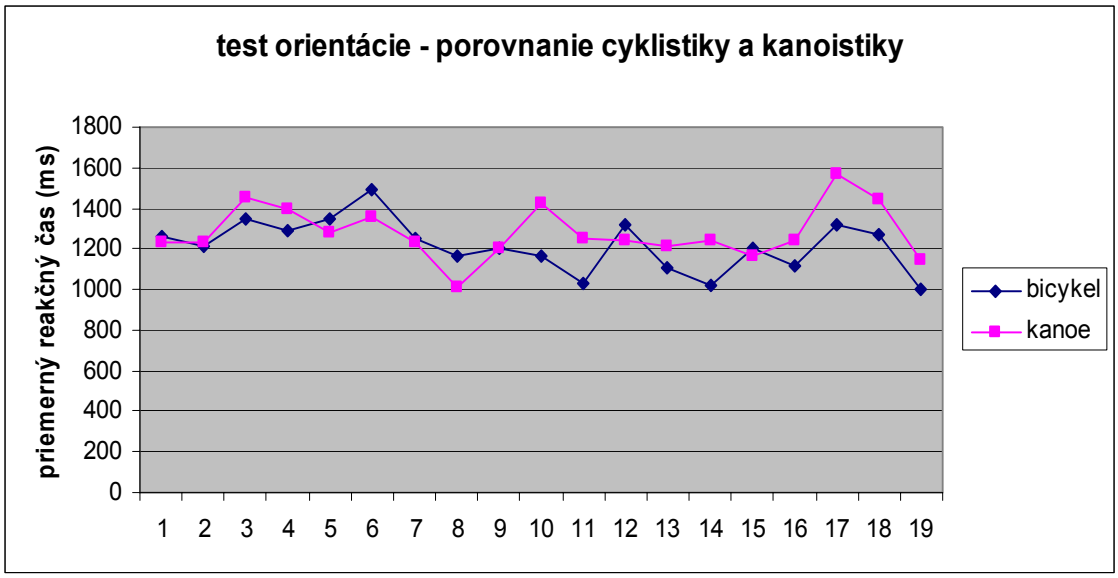
Obr. 2



Po oboch zaťaženiach dosiahli probandi lepšie výsledky ako pred zaťažením, čo popiera našu hypotézu. Dôvodom môže byť zvýšená aktivizácia jednotlivých zmyslových orgánov, ktoré zabezpečujú orientačnú schopnosť, počas zaťaženia, ktorá pozitívne ovplyvnila výsledky testu po zaťažení. Zjavne ani fyzická únava po celodennom zaťažení nespôsobila zhoršenie orientačnej schopnosti, ale naopak jej zlepšenie.

Porovnávaním výsledkov po zaťažení na bicykli a na vode (obr. 3) sme zistili štatisticky významné rozdiely medzi priemernými reakčnými časmi /$p < 0,05$/. Lepšie výsledky dosiahli probandi po cyklotúre. Predpokladáme, že pohyb na bicykli je spojený s väčším množstvom podnetov, ktoré aktivujú a dlhodobo udržiavajú v pozornosti jednotlivé zmyslové orgány zabezpečujúce orientačnú schopnosť.

Obr. 3



Závery

- testovaním orientačných schopností mladých športovcov sme zistili, že po dlhodobej aeróbnej činnosti dosiahli probandi vyššiu úroveň orientačnej schopnosti, čo podporuje výsledky predchádzajúcich výskumov, v ktorých boli testovaní vystavení hypoxii
- po zaťažení na bicykli sme zistili výraznejšie zlepšenie ako po zaťažení v kanoe a kajaku

Summary

Coordination abilities are currently highlighted in workout procedures for their decisive input to sport performance. Orientation abilities as a part of a coordination function in tight dependance on the other abilities and it is very difficult to search for their direct influence. Aerobic load should presumably cause actual decrease in level of orientation abilities due to fatigue of nerve system. To prove this we exploited a modified Hirtz test. We used computer controlled touch pads with individual marks. Nineteen young athletes undertook the orientation test before and after an aerobic load on a bike on the first day and in a canoe and a kayak on the second day. The research brought results contrary to our hypothesis. We found out that the tested athletes had better results in the orientation tests after aerobic load than before. This was true more in case of biking load which may be a result of biking being more demanding for concentration and reaction necessary in orientation test.

Literatúra

Bernstein, N. A. (1990): Fiziologija dviženij i aktivnosti. Moskva: Nauka.
Hamar, D.: Test agility. Bratislava: Oddelenie telovýchovného lekárstva Ústavu vied o športe FTVŠ UK, 1997.
Hirtz, P. (1976): Untersuchungen zur entwicklung koordinativer Leistungsvoranssetsung bei
Hirtz, P. (1981): Koordinative fahigkeiten – Kennzeichnung, Altenrsgang und Beeinsflussungsmoglichkeiten. In: Medizin und Sport 11, 1981, s. 348 – 351.
Hirtz, P. et al. (1985): Koordinative Fahigkeiten im Schulsport. Berlin, Wolk und Wissen Volkseigener Verlag, 1985.
Kvasnička V., Pospíchal J. (eds.): Kognice a umělý život V. Slezská univerzita v Opavě. Volume 2, p. 625-635.
O´Brien, K. (2006): Developing coordination in 7-10 year olds. GAA National Coaching and Medical Conference Procedures, Dublin 33 s.
Schlaepfer, T.- Bartsch, P. – Fisch, H.: Paradoxical effects of mild hypoxia and moderate altitude on human visual perception. Clin Sci (London) 83 (1992) 633-636.
Schulkinder. Theor. Prax Korperkultur, 7, 503 – 510.
Skotáková, A. (2004): Úroveň prostorové orientace u zrakově postižených ve věku 13 – 18 let. In: Optimálni pusobení tělesné záteže a výživy, XI. Ročník medzinárodní konference. Gaudeamus, Hradec Králové
Raczek, J. (1990): Czy rzeczywiščie nowa i zasadna koncepcja klasyfikacji i struktury motorycznošci czlowieka? Antropomotoryka, 2, 71 – 84.
Starosta, W. (2003): Motoryczne zdolnošci koordinacyjne (znaczenie, struktura, uwarunkowania, ksztaltowanie). Warszawa: IASK, 568 s.
Vander, A. – Sherman, J. – Luciano, D. (1990). Human physiology – the mechanisms of body function. McGraw-Hill Publishing Company, New York, 726 s.
Wittner, M. (2005): Jak experimentovat se „smyslem“ pro orientaci? In: Kelemen J.,

ÚROVEŇ ZÁKLADNÝCH KOORDINAČNÝCH SCHOPNOSTÍ U MLADÝCH HÁDZANÁROK V ŠALI

KALINKOVÁ, M.[1] – KONÁRKOVÁ I.[2] – ŠIMONEK, J.[1] – HALMOVÁ, N.[1] – CZAKOVÁ, N.[1] – PAŠKA, Ľ.[3]

[1] Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF v Nitre
[2] ZŠ Škultétyho, Nitra
[3] Katedra telesnej výchovy a športu FZKI SPU v Nitre

Abstrakt
Autori poukazujú v príspevku na zistenú úroveň základných koordinačných schopností u mladých hádzanárok v Šali. Sledované hráčky tvoria základňu a prípravku pre extraligové družstvo žien, ktoré sa na Slovensku umiestňuje na popredných miestach. Výskumným sledovaním hráčok s následným porovnaním ich výsledkov s normami pre športovo-talentovanú mládež podľa Šimoneka (1998) zistili, že ich schopnosti nie sú rozvinuté na požadovanej úrovni. Neuspokojivá úroveň, ktorá sa preukázala v niektorých čiastkových schopnostiach v jednotlivých vekových kategóriách, by tak mala byť stimulom ich rozvoja v ďalšom tréningu.

Kľúčové slová: hádzanárky, koordinačné schopnosti, test, normy, úroveň

Úvod

Koordinačné schopnosti zahŕňajú skupinu pohybových schopností, ktoré umožňujú človeku ľahko a účelne koordinovať vlastné pohyby a prispôsobovať ich podmienkam riešenej úlohy. Tieto schopnosti kladú vysoké požiadavky na jednotlivé analyzátory (zmyslové orgány) a centrálny nervový systém.
Nemecká koncepcia koordinačných schopností sa stala východiskom k rozsiahlemu výskumu najmä v Poľsku. Zaslúžila sa o to predovšetkým tzv. „katovická“ a „krakovská antropomotorická škola“ ako aj iné pracoviská. Z významných predstaviteľov nemožno nespomenúť autorov: Liach, Mynarski, Raczek, Starosta a ďalší (in. Belej-Junger a kol., 2006).
Koordinačné schopnosti sú podľa http://www.infovek.sk/predmety/telesna/index.php?k=125 dôležitým predpokladom dokonalého zvládnutia nielen športových ale aj pracovných činností. Školský vek je pre ich rozvoj rozhodujúci. Dostatočná úroveň koordinačných schopností umožňuje nielen si rýchlo a presne osvojiť nové pohybové činnosti, ale ich aj ďalej zdokonaľovať a prispôsobovať meniacim sa podmienkam. O efektívnosti rozvoja koordinačných schopností rozhoduje výber prostriedkov (koordinačných cvičení), metód, ako aj veľkosť a frekvencia uplatnených zaťažení (objem, intenzita, koordinačná zložitosť, psychická náročnosť). Rozvinúť koordinačné schopnosti možno len systematickou aktívnou pohybovou činnosťou. Podľa Kanásovej, 2005 nestatočne rozvinuté koordinačné schopnosti vedú aj k svalovým dysbalanciám. Na Slovensku sa problematikou koordinačných schopností vo svojich prácach zaoberajú napr. Šimonek (1998, 2002, 2005), Halmová (2002), Belej-Junger a kol., (2006); Kasa (2006), Bence (2001), Moravec (2004) a ďalší.

Cieľom čiastkového výskumu, ktorý je súčasťou grantovej úlohy KEGA č. *3/3022/05 Štandardy koordinačných schopností pre športovo-talentovanú mládež (športové školy,*

triedy, kluby) bolo zistiť úroveň základných koordinačných schopností u mladých hádzanárok v Šali a vyvodiť závery po ich porovnaní s normami športovo-talentovanej mládeže podľa Šimoneka (1998).

Hypotézy

H1: Predpokladáme, že úroveň koordinačných schopností u sledovaných hádzanárok bude s vekom narastať.

H2: Vzhľadom ku špecializácii sledovaných športovkýň predpokladáme, že v testoch: beh k métam, hod na presnosť zo sedu roznožmo a odhad času na stopkách bude ich úroveň dosahovať hodnoty výkonnostnej normy športovo-talentovanej mládeže podľa Šimoneka (1998).

Metodika

Výskumného sledovania v Šali sa zúčastnilo 47 hádzanárok. V sledovanom súbore bolo 5 (11. ročných), 6 (12. ročných), 8 (13. ročných), 15 (14. ročných), 7 (15. ročných) a 6 (16. ročných hráčok). Probandky tvoria prípravku a základňu pre ženské extraligové družstvo.

Úroveň vybratých koordinačných schopností sme zisťovali prostredníctvom nasledovných testov:

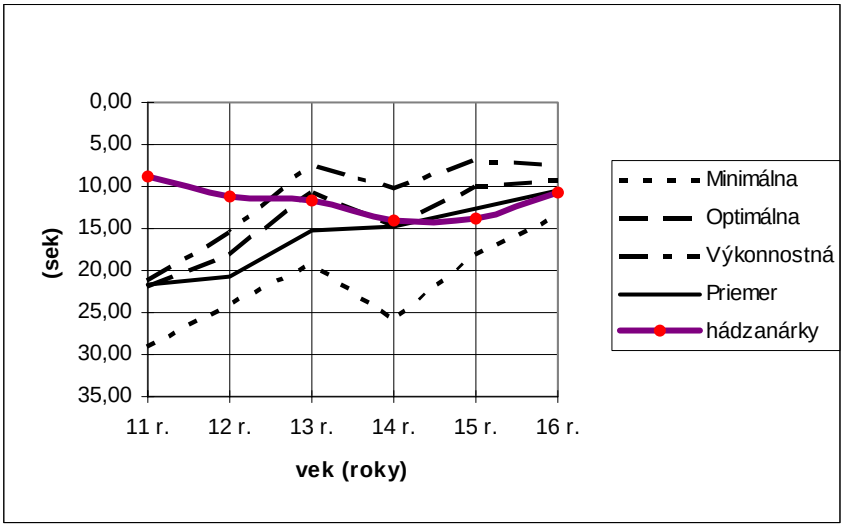
T1: Prebeh cez lavičku s 3 obratmi
T2: Zastavenie kotúľajúcej sa lopty
T3: Udržiavanie pohybového rytmu
T4: Beh k métam
T5: Skok do diaľky z miesta na presnosť
T6: Hod na presnosť zo sedu roznožmo
T7: Odhad času na stopkách

Zistené výsledky sme následne vyhodnotili a porovnali s celoštátnymi normami pre športovo-talentovanú mládež podľa Šimoneka (1998).

Výsledky

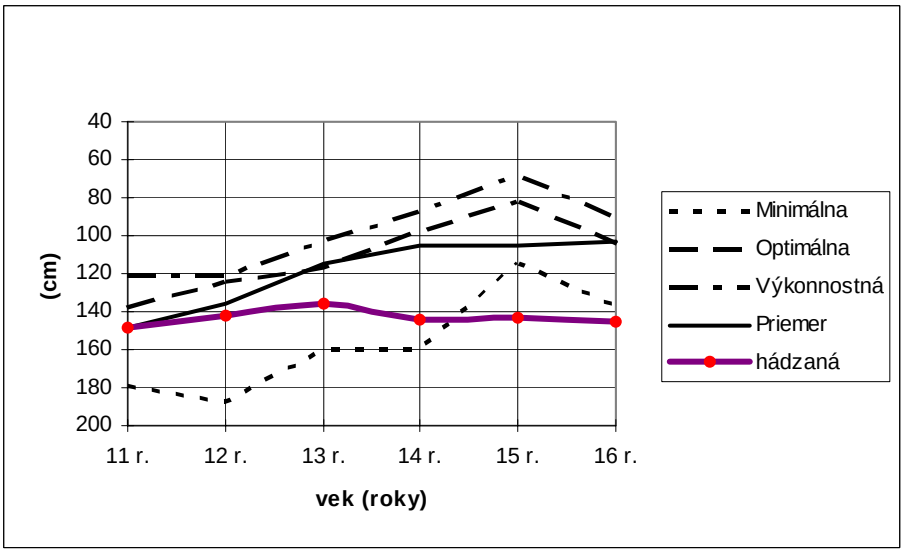
Výskumným sledovaním sme zistili, že zo sledovaných hádzanárok si v prebehu cez lavičku s 3 obratmi (obr. 1) najlepšie počínali 11. ročné žiačky, ktoré vykonali test najrýchlejšie v priemernom čase 8,81 s. a zvládli to, v porovnaní s normami pre športovo-talentovanú mládež, za podstatne nižší čas splnenia výkonnostnej normy ako uvádza Šimonek (1998) (14,28 s. a menej). Naopak najhorší výkon (v čase 14 s.) podali 14-ročné hráčky, ktoré v porovnaní s normami vpadli do hranice, podľa ktorej splnili optimálnu normu vzhľadom na svoj vek. Priebeh úrovne dynamickej rovnováhovej schopnosti bol teda u najmladších respondentiek sledovanej skupiny najlepší. U starších sme zaznamenali jej výrazný pokles až po vek 14 r. a následný mierny vzostup u 15 a 16 ročných hráčok.

Obr. 1 Prebeh cez lavičku s 3 obratmi



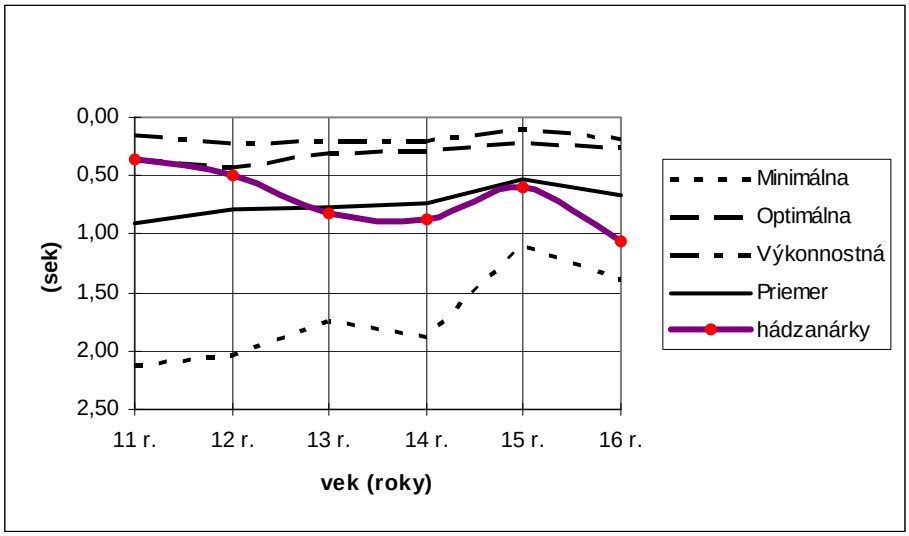
Najlepšiu úroveň komplexnej reakčnej schopnosti sme zaznamenali u 13-ročných hráčok, ktoré zastavili kotúľajúcu sa loptu vo vzdialenosti 135,5 cm od nulového bodu, ale v porovnaní so Šimonekom (1998) tým splnili iba minimálnu normu. Najslabší výkon zasa podali 11-ročné žiačky, ktoré s výkonom 148,8 cm vo svojej kategórii taktiež splnili iba minimálnu normu. Priebeh krivky tejto schopnosti v jednotlivých vekových kategóriách mal mierne kolísavý priebeh viď obr. 2.

Obr. 2 Zastavenie kotúľajúcej sa lopty



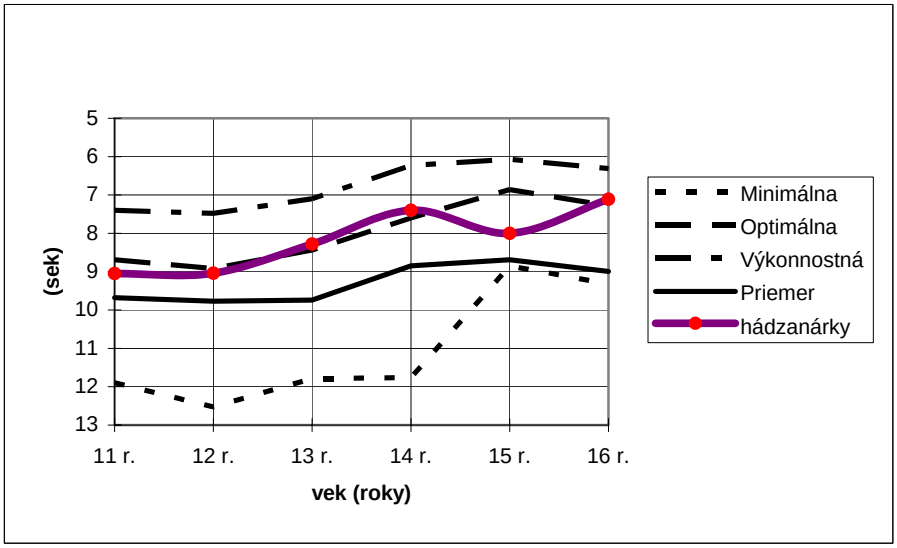
V udržiavaní pohybového rytmu viď obr. 3 si v súbore sledovaných hráčok najlepšie počínali 11-ročné hádzanárky, ktoré však s odchýlkou 0,36 s. iba tesne splnili optimálnu normu. 16-ročné hráčky (s odchýlkou 1,07) splnili, hoci s najslabším výsledkom, rovnako iba minimálnu normu.

Obr. 3 Udržiavanie pohybového rytmu



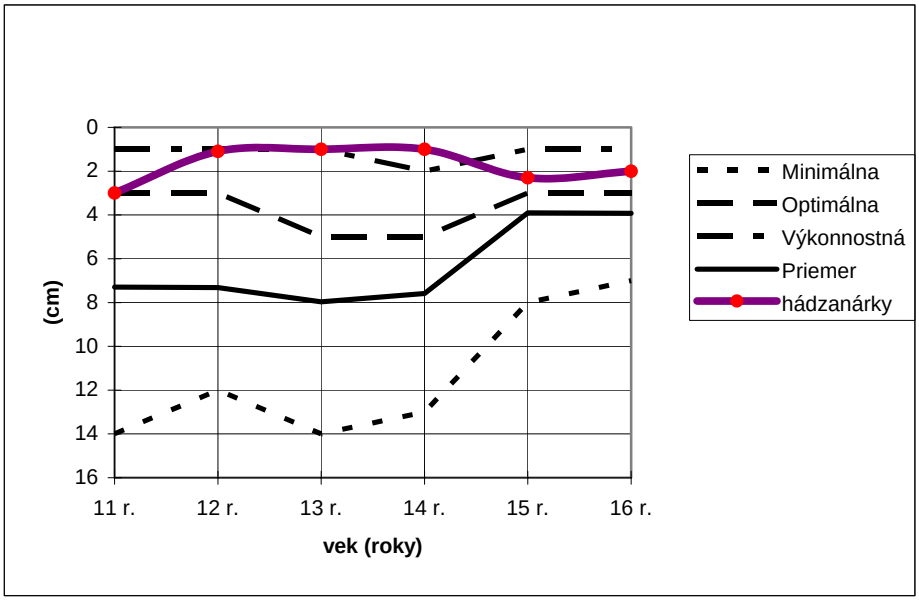
Vo štvrtom teste (obr. 4) si najlepšie počínali najstaršie sledované hráčky, ktoré s výkonom 7,11 s. splnili optimálnu normu. Najslabší výsledok sme zaznamenali opätovne u 11- ročných hádzanárok, ktoré však s výkonom 9,05 s. splnili iba minimálnu normu. Vzhľadom na špecializáciu sledovaných športovkýň sme predpokladali vyššiu úroveň ich priestorovo-orientačnej schopnosti.

Obr. 4 Beh k métam



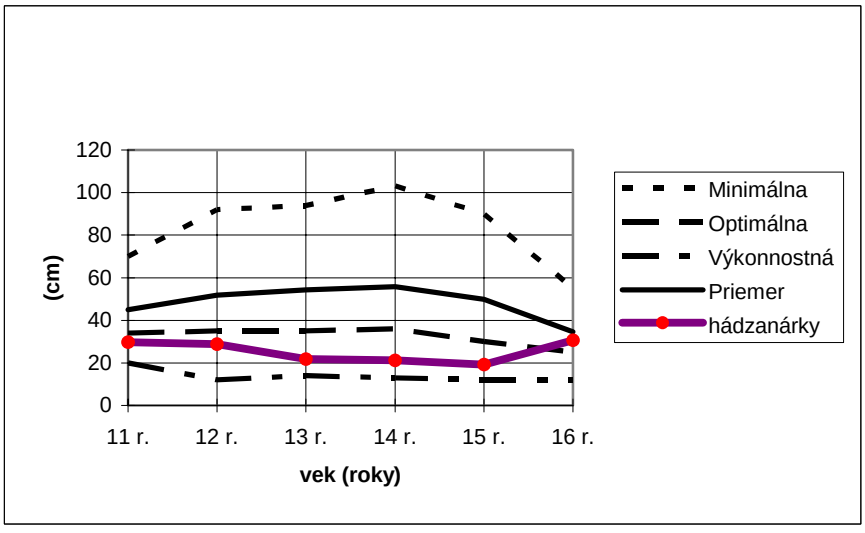
V piatom teste (obr. 5) preukázali najslabšiu úroveň kinesteticko-diferenciačnej schopnosti dolných končatín zasa 11. ročné hráčky, ktoré ale svojim výkonom 3 cm splnili optimálnu normu. Najlepšie si v porovnaní s ostatnými počínali 12,13 a 14-ročné hádzanárky, ktoré svojim priemerným výkonom 1 cm splnili výkonnostnú normu.

Obr. 5 Skok do diaľky z miesta na presnosť



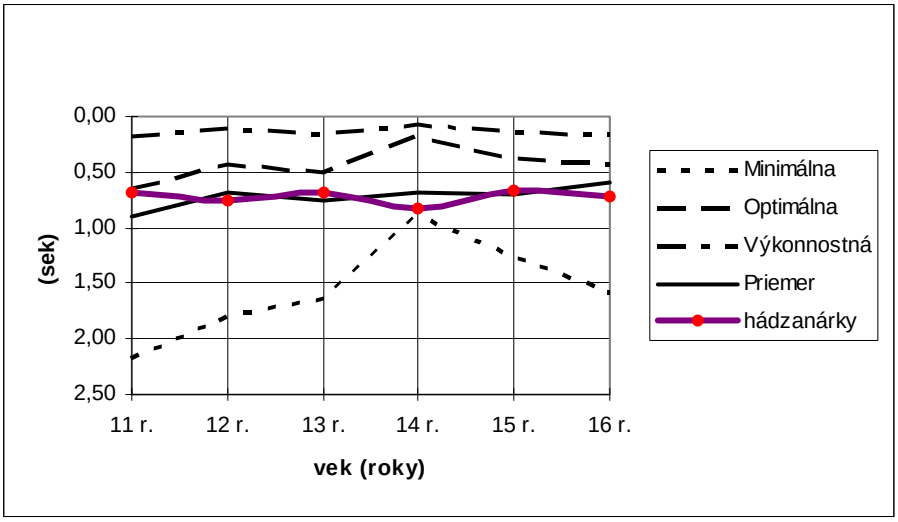
V hode na presnosť podali najlepší priemerný výkon (19,17cm) resp. najlepšiu kinesteticko-diferenciačnú schopnosť horných končatín 15-ročné hádzanárky, ktoré tým splnili optimálnu normu a najslabší zasa 16-ročné hráčky (30,67cm), čím splnili minimálnu normu (obr. 6).

Obr. 6 Hod na presnosť zo sedu roznožmo



V záverečnom teste (obr. 7) si v odhade najlepšie s odchýlkou 0,68s. počínali 11. a 13.-ročné hráčky, čím obe skupiny splnili minimálnu normu. S časom 0,82 s. 14-ročné hádzanárky rovnako vzhľadom na svoj vek splnili minimálnu normu.

Obr. 7 Odhad času na stopkách



Záver

Zmeraním, vyhodnotením a porovnaním hodnôt všetkých siedmych testov sme zistili, že sledované hádzanárky vo veku 11-16 rokov, sú v porovnaní s normami na slabšej úrovni, ako predikujú normy Šimoneka pre športovo-talentovanú mládež z roku 1998 a ako sme predpokladali. Výskumom sa nepotvrdila ani jedna z dvoch predpokladaných hypotéz, čo poukazuje na nedostatočný rozvoj koordinačných schopností.
Neuspokojivá úroveň, ktorá sa preukázala v niektorých čiastkových schopnostiach v jednotlivých vekových kategóriách, by tak mala byť stimulom ich rozvoja v ďalšom tréningu.

Zoznam použitých literárnych zdrojov

BELEJ, M. – JUNGER, J. a kol. 2006. *Motorické testy koordinačných schopností.* 1. vyd. Prešov: PU Fakulta športu. 177 s. ISBN 80-8068-500-2.
BENCE, L. 2001. *Základy antropomotoriky pre študentov telesnej výchovy denného a externého štúdia na KTVŠ UMB v Banskej Bystrici*. Banská Bystrica: PARTNER, 2001. ISBN 80-968589-9-8.
HALMOVÁ, N. 2000. *Úroveň a rozvoj koordinačných schopností u detí predškolského veku*. In:*Zborník z III. Medzinárodnej konferencie v Nitre*. Nitra: SVS pre TVŠ, pp.65–69.
HALMOVÁ, N. 2002. *Rozvoj koordinačných schopností u detí predškolského veku vo vybraných materských školách.* KDP, Bratislava, 2002.
HIRTZ, P. *Koordinative Fähigkeiten im Schulsport.* 1. Auflage Berlin: Volkseigener Verlag,
1985, 152 s.
KANÁSOVÁ, J. (2005). *Funkčné svalové poruchy u atlétov, tenistov, plavcov, hokejistov, volejbalistiek a moderných gymnastiek* OŠG v Nitre. In: ATLETIKA 2005: elektronický sborník mezinárodní vědecké konference 24.-25.11.2005. Praha: KA FTVS UK, s. 1-7. ISBN 80-86317-39-0.
KASA, J. 2006. *Pohybové predpoklady a ich diagnostika*. FTVŠ – UK v Bratislave, 2006

MORAVEC, R. 2004. *Koordinačné schopnosti a ich rozvoj*. In: Moravec, R. a kol.: *Teória a didaktika športu*. Bratislava: FTVŠ UK, SVSTVŠ, pp. 129 – 135.
ŠIMONEK, J. 1998. *Hodnotenie a rozvoj koordinačných schopností 10-17 ročných chlapcov a dievčat.* 1. vyd. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa 1998. 60 s. ISBN 80-88901-25-1.
ŠIMONEK, J. 2002. *Rozvoj koordinačných schopností v športovej príprave mládeže.* Zborník národného inštitútu športu. Bratislava, 2002, s. 100 - 111. ISBN 80-7098-353-1.
ŠIMONEK, J. 2005. *Model rozvoja koordinačných schopností v dlhodobej športovej príprave v športových hrách.* Bratislava: SVS TVŠ. 182 p. ISBN-80-89075-03-7.

Elektronický zdroj:
http://www.infovek.sk/ predmety/telesna/index.php?k=125

THE LEVEL OF BASIC COORDINATIVE ABILITIES IN YOUNG HANDBALL PLAYERS IN ŠAĽA

Resume

The authors of the article point out the level of basic coordinative abilities in young handball players in Šaľa. All players are part of the woman's team which is in the highest division in Slovakia. They always take a podium positions in their division. Our research was based on two aims: the first one was the results from our measurements of coordinative abilities and the second was the comparison with sport talented youth according of ŠIMONEK (1998). We reached the results that all followed abilities were not in required level. Those results we got were not fully satisfied and this should be the point which could help in the development of abilities or trainings in the future.

Key words: handball players, coordinative abilities, tests, level, norms

ZMENY ÚROVNE VYBRATÝCH KOORDINAČNÝCH SCHOPNOSTÍ U DETÍ PREDŠKOLSKÉHO VEKU

VICZAYOVÁ Ildikó – KONTRA József – KALINKOVÁ Mária
UKF – Nitra - SR
Univerzita v Kaposvári - MR
UKF – Nitra - SR

Abstrakt

V práci predkladáme výsledky sledovania zmien v úrovni vybraných koordinačných schopností 5-6 ročných detí. Pozornosť sústreďujeme na monitorovanie úrovne faktorov statickej a dynamickej rovnováhovej schopnosti, kinesteticko-diferenciačnej schopnosti dolných končatín a priestorovej orientácie podľa Šimoneka (1997). Sledované zmeny boli registrované vstupnými a výstupnými meraniami v priebehu školského roka 2006/2007.

Kľúčové slová: predškolský vek, koordinačné schopnosti, koordinačná výkonnosť, senzitívne obdobia

Úvod

Z veľkého počtu prác, ktoré sa problematikou koordinačných schopností zaoberajú, je pomerne malé percento venované deťom predškolského veku, a to napriek tomu, že už v predškolskom období má dieťa priaznivé psychofyziologické predpoklady na osvojenie si náročnejších pohybových činností. Naše dlhoročné skúsenosti poukazujú na to, že učitelia materských škôl nemajú dostatočné teoretické poznatky o možnostiach rozvoja, diagnostiky a metodiky hodnotenia koordinačných schopností. To bol jeden z dôvodov, pre ktorý sme sa rozhodli v našom príspevku venovať uvedenej problematike väčšiu pozornosť.

Štruktúrou, možnosťami rozvoja i spôsobmi testovania pohybových schopností sa zaoberal okrem iných autorov i Kalinka (2006). Z autorov zaoberajúcich sa špeciálne koordinačnými schopnosťami predškolákov sa vo svojich výskumných prácach u nás zaoberali Halmová (2002), Šimonek (1997, 1998), Moravec – Kampmiller – Sedláček a kol. (2002), Doležajová-Lednický (2001) o ktorých poznatky sa opierame aj v našej práci.

Cieľ

Cieľom prierezového prieskumu bolo zistiť úroveň koordinačnej výkonnosti 5 – 6 ročných detí z MŠ v Šamoríne. Zistenými výsledkami prispieť jednak k rozšíreniu poznatkov v tejto problematike a taktiež poskytnúť praktické vedomosti k miere aplikovateľnosti vybraných diagnostických prostriedkov v procese testovania vekovej skupiny predškolákov.

Hypotéza a úlohy práce

H1 Predpokladáme, že u testovaného súboru detí predškolského veku dôjde vplyvom pravidelných telovýchovných chvíľok, v sledovanom období, aj bez cieleného intervenčného programu k nárastu úrovne vybratých koordinačných schopností.

H2 Predpokladáme, že rozdiely v koordinačnej výkonnosti z hľadiska pohlavia nebudú v tomto vekovom období štatisticky významné.
H3 Predpokladáme, že pri výstupných meraniach bude spracovaním nameraných údajov zistená signifikantná súvislosť medzi telesnými ukazovateľmi a sledovanými koordinačnými faktormi.
Úlohy
1. Testovaním zistiť a porovnať vstupnú a výstupnú úroveň štyroch základných koordinačných schopností 5-6 ročných detí.
2. Porovnať úroveň vybratých ukazovateľov z hľadiska intersexuálnych rozdielov.
3. Zistiť mieru tesnosti vzťahu medzi antropometrickými ukazovateľmi a vybranými koordinačnými faktormi.

Metodika
Do výskumného sledovania bolo zapojených 39 detí z MŠ v Šamoríne vo veku 5-6 rokov. Z uvedeného počtu bolo 23 chlapcov a 16 dievčat. Decimálny vek detí bol pri vstupných testovaniach 5,65 roku a pri výstupných testovaniach 6,27 roku. Merania sme realizovali v priestoroch materskej školy v rámci telovýchovných chvíľok na začiatku a na konci školského roka.
Vstupné a výstupné údaje koordinačnej výkonnosti sledovaného súboru sme získali metódou testovania. Na diagnostiku úrovne vybraných koordinačných faktorov sme použili batériu týchto testov: T1 – Stoj na zemi jednonož, oči otvorené (Blahuš – Měkota, 1981), T2 – Prechod cez lavičku s 3 obratmi (Šimonek, 1998), T3 – Skok do diaľky na presnosť (Šimonek, 1998), T4 – Beh k métam (Šimonek, 1998). Pomocou uvedených testov sme zisťovali úroveň faktorov statickej rovnováhy – T1, dynamickej rovnováhy - T2, diferenciačnej schopnosti dolných končatín - T3 a priestorovej orientácie - T4. Popis testov neuvádzame, nakoľko sú štandardizované a dostatočne popísané v uvedenej literatúre.
Vstupné a výstupné rozdiely parametrov telesných ukazovateľov celého súboru sme hodnotili, okrem výpočtu základných štatistických charakteristík – aritmetického priemeru, smerodajnej odchýlky a základnej somatometrie – telesná výška a hmotnosť, párovým t-testom rovnako ako významnosť zmien koordinačnej výkonnosti v priebehu jedného školského roka. Intersexuálne rozdiely medzi vstupom a výstupom sme vyhodnotili zasa nepárovým t-testom, rovnako ako zistenie významnosti medzipohlavných rozdielov koordinačnej výkonnosti. Mieru závislosti sledovaných premenných sme zisťovali pomocou Pearsonovho korelačného koeficientu. Štatistickú významnosť rozdielov priemerných hodnôt sme posudzovali na 1% a 5% hladine pravdepodobnosti.

Výsledky a diskusia

Základné štatistické charakteristiky sledovaných somatických ukazovateľov ako aj výsledky porovnania vstupných a výstupných meraní chlapcov, dievčat a skupiny uvádzame v tab.1.

*Tab. 1 Vstupná úroveň a zmeny somatických ukazovateľov (***p < 0,001)*

			x		s		t: pohlavie	t: skupina
č.	ukazovatele	pohl.	Vst.	Výst.	Vst.	Výst.	vst.-výst.	vst.-výst.
1.	Tv (cm)	Ch	117,80	121,80	3,717	4,141	**-12,052****	**-13,658*****
		D	112,80	117,10	3,550	5,026	**-7,496*****	
2.	Th (kg)	Ch	22,09	23,91	2,557	3,410	**-5,524*****	**-6,505*****
		D	19,69	21,19	1,778	2,509	**-3,503****	
3.	BMI	Ch	15,90	16,09	1,411	1,967	**-0,882**	**-0,544**
		D	15,47	15,46	1,041	1,616	**0,033**	

Použité skratky: ch: chlapci, d: dievčatá, Tv: telesná výška, Th: telesná hmotnosť, BMI: hmotnostno-výškový index, vst.: vstupné testovanie, výst.: výstupné testovanie, x: aritmetický priemer, s: smerodajná odchýlka, t: hodnota t-testu, r: korelačný koeficient *: $p < 0,05$, **: $p < 0,01$, ***: $p < 0,001$

Pri komparácii získaných výsledkov telesného rozvoja 5 a 6 ročných detí sa potvrdila skutočnosť, že hodnoty telesných ukazovateľov tak u chlapcov ako u dievčat sa vekom signifikantne zvyšujú ($p < 0,001$). Výnimkou je v našom súbore hmotnostno-výškový index BMI, kde sme po porovnaní priemerných vstupných a výstupných hodnôt nezaznamenali štatisticky významný rozdiel. Z tab. 1 vyplýva aj skutočnosť, že v tomto vekovom období sú rozdiely v somatických ukazovateľoch zanedbateľné, teda súbor je homogénny.

Tab. 2 Štatistická charakteristika a významnosť rozdielov priemerných hodnôt ukazovateľov koordinačnej výkonnosti

Testovanie		Chlapci (n = 23)			Dievčatá (n = 16)			t (vst: ch-d)	Skupina (n = 39)		
		x	s	t : (vst.-výst.)	x	s	t: (vst.-výs.)	t (výs.: ch-d)	x	s	t (vst.-výs.)
T1	Vst.	20,17	24,860	**-2,504***	27,91	28,880	**-4,225****	**0,894**	23,35	26,492	**-4,558*****
	Výs.	31,77	25,268		53,54	23,160		**-2,733****	40,72	26,435	
T2	Vst.	27,00	8,179	**4,070****	31,48	12,070	**3,262****	**-1,392**	28,82	10,066	**5,226*****
	Výs.	20,20	4,453		24,00	7,558		**-1,997**	21,73	6,140	
T3	Vst.	63,38	12,030	**-5,012*****	62,90	8,802	**-2,489***	**0,135**	63,19	10,697	**-5,391*****
	Výs.	75,00	11,850		68,56	10,940		**1,721**	72,36	11,782	
T4	Vst.	12,16	1,873	**3,604****	11,69	1,747	**1,598 N**	**0,798**	11,97	1,814	**3,823*****
	Výs.	10,89	0,966		11,12	1,168		**-0,674**	10,98	1,045	

Pretože pri našom prieskume nemáme zaznamenanú kontrolnú skupinu na porovnanie o štatistickom zlepšení koordinačnej výkonnosti pri výstupných meraniach môžeme hovoriť iba v rámci intraskupinového porovnania.
Za obdobie jedného školského roka sme v našom súbore zistili vysoko signifikantné ($p < 0,001$% zlepšenie koordinačnej výkonnosti vo všetkých sledovaných parametroch v prospech výstupných hodnôt. V statickej rovnováhe (T1) a v kinestetickej diferenciácii (T3) sme zaznamenali signifikantný nárast, v dynamickej rovnováhe (T2)

a v priestorovej orientácii (T4) signifikantný pokles výstupných hodnôt. Pomerne vysoké hodnoty smerodajnej odchýlky môžeme pozorovať tak pri vstupných, ako i výstupných meraniach v teste statickej rovnováhy (T1).
Z tab. 2 vyplýva, že v skupine chlapcov je rozdiel vstupnej a výstupnej koordinačnej výkonnosti signifikantný v testoch T2 a T4 na 0,01%, v teste T3 na 0,001% a v teste statickej rovnováhy (T1) na 0,05% hladine významnosti. Dievčatá dosiahli signifikantne lepšie výsledky pri výstupných meraniach v testoch T1 a T2 na hladine 0,01%, v teste T3 na hladine 0,05%. Lepší výsledok v teste T4 však nemožno považovať za štatisticky významný.
Z hľadiska intersexuálnych rozdielov bola statická rovnováhová schopnosť (T1) jediným testom, v ktorom sme pri výstupe zaznamenali štatisticky významný rozdiel priemernej výkonnosti ($p < 0,01$) v prospech dievčat. Rozdiel vstupných priemerných hodnôt testu T1 nedosiahol medzi pohlaviami hladinu štatistickej významnosti. V testoch T2, T3 a T4 sme signifikantné rozdiely medzi pohlaviami nezistili. Nepotvrdil sa nám teda predpoklad, že v tomto vekovom období sa v sledovanom súbore nepreukážu významné rozdiely v koordinačnej výkonnosti chlapcov a dievčat.
V poslednej čiastkovej hypotéze sme predpokladali vzájomnú súvislosť medzi somatometrickými ukazovateľmi a úrovňou vybraných koordinačných schopností. Výsledky korelačnej analýzy preukázali signifikantnú - negatívnu - korelačnú súvislosť len medzi výstupnou úrovňou statickej rovnováhovej schopnosti a telesnou výškou na 5% hladine pravdepodobnosti. ($r = -0,32$).

Záver

Pri porovnaní rozdielov v úrovni koordinačných schopností 5-6 ročných detí v období jedného školského roka nachádzame výrazné zlepšenie výstupných hodnôt v porovnaní so vstupnými. Domnievali sme sa, že lepšie výsledky môžu byť ovplyvnené tak prirodzeným zretím organizmu, ako aj prirodzenou realizáciou pohybových hier v rámci povinných telovýchovných chvíľok aj bez pôsobenia intervenčného programu na rozvoj koordinačných schopností, čo sa nám aj potvrdilo. Zlepšenie koordinačnej výkonnosti bolo signifikantné vo všetkých sledovaných testoch na hladine $p < 0,01\%$. U chlapcov sme zaznamenali signifikantne lepšie výsledky koordinačnej výkonnosti pri všetkých výstupných testoch, u dievčat boli výstupné výsledky - okrem priestorovej orientácie – taktiež výrazne lepšie v porovnaní so vstupnými.
Po porovnaní výsledkov z hľadiska intersexuálnych rozdielov sme signifikantný rozdiel zaznamenali len pri výstupných meraniach v teste statickej rovnováhy v prospech dievčat. Tretia hypotéza sa nám potvrdila len čiastočne, keďže sa preukázala významná súvislosť pri výstupných meraniach len medzi statickou rovnováhou a telesnou výškou.
Výskumné sledovanie potvrdilo, že obdobie staršieho predškolského veku je už vhodné na rozvoj koordinačných schopností, a včasné pôsobenie na rozvoj motoriky detí už v ranom veku pozitívne pôsobí na ich ďalší motorický vývoj.

CHANGES IN LEVEL OF SELECTED COORDINATING ABILITIES OF CHILDREN IN PRE-SCHOOL AGE

Abstract

In writing we present results of tracking changes in level of selected coordinating abilities of 5-6 year old children. We pay attention on factors level monitoring of static and dynamic balance ability, kinestetic-differential ability of lower extremities and space orientation according to Šimonek (1997). Tracked changes were registered by input and output measurements during school year 2006/2007.

Key words: pre-school age, coordinating abilities, coordinating performance, sensitive periods

Literatúra

1. DOLEŽAJOVÁ, L. – LEDNICKÝ, A.: Rozvoj koordinačných schopností. Bratislava, 2002.
2. HALMOVÁ, N. et al.: Monitorovanie úrovne koordinačných schopností u detí predškolského veku a medzipohlavné rozdiely. Diagnostika motoriky mládeže. In: Sborník příspěvků čtvrté mezinárodní konference 15.-16. listopadu 2001. Ostrava: PF OU, 2001. ISBN 80-7042-208-4.
3. KALINKA, P.: Porovnanie zmien pohybových schopností u žiakov druhého ročníka ZŠ počas jedného roka. In: *Šport a globalizácia* [CD-ROM]. 2006, roč. 2, UKF Nitra. ISBN 80-8094-031-2.
4. MORAVEC et al.: Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku. Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, Bratislava, 2002, ISBN 80 – 89075-11-8
5. ŠIMONEK, J.: Hodnotenie a rozvoj koordinačných schopností 10 – 17 ročných chlapcov a dievčat. Nitra, UKF 1998. ISBN 80-88901-25-1
6. ŠIMONEK et al.: Monitorovanie úrovne koordinačných schopností školskej populácie vo veku 10-17 rokov. In: telesná výchova a šport, 7, 1997, 1., s. 17-21

URČOVANIE NORIEM A ŠTANDARDOV PRI ASYMETRICKOM ROZDELENÍ DÁT

Mária MAJHEROVÁ
Fakulta humanitných a prírodných vied PU, Prešov, Slovenská republika

ÚVOD

Hodnotením nazývame proces spojený s prisúdením (výpočtom, určením) unifikovanej miery úspešnosti jednotlivca alebo kolektívu v nejakej pohybovej úlohe. V skutočnosti celé hodnotenie prebieha v dvoch etapách. V prvej sa športové výsledky premieňajú pomocou určitého typu stupnice na body (prechodné hodnotenie, ktorého výsledkom sú určité „medzihodnoty“) a v druhej, po porovnaní získaných bodov so skôr stanovenými normami, získame súhrné hodnoty (Kasa, 2000).

Súčasťou diagnostikovania pohybových schopností je teda 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.

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 (Kasa, 2000):

- *relevantnosť normy* znamená jej použiteľnosť len pre tú zložku populácie, z ktorej bola odvodená,
- *reprezentatívnosť normy* sleduje sleduje, aby súbor pokusných osôb, u ktorých sa vykonáva výskum, bol reprezentatívny. To znamená, že normy by mali odrážať všetky typické vlastnosti jednotlivcov základného súboru, aby namerané výsledky boli do istej miery zovšeobecniteľné na celú populáciu, resp. na celý základný súbor, pre ktorú bola norma vytváraná,
- *súčasnosť normy (aktuálnosť)* je spojená s časovým hľadiskom. Je potrebné periodicky normy upravovať a overovať vzhľadom na súčasný stav („aj normy starnú“). Na túto vlastnosť upozorňuje aj Gajda (1995).

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:

1. 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.
2. 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 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 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). Vhodným riešením sa ukazuje aj logaritmovanie dát za účelom znormovania rozloženia (Čelikovský, 1990).

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. Testovaní chlapci boli vo veku 10, 14, 17 a 20 rokov.

Na spracovanie a vyhodnotenie sme použili logaritmovanie dát s cieľom získania normálneho rozdelenia. Normalitu rozloženia dát sme overovali Kolmogorov – Smirnovým testom. Súbor sme charakterizovali pomocou strednej hodnoty (priemer, medián) a ako charakteristika rozptýlenia bola použitá smerodajná odchýlka. Pri tvorbe výkonových štandardov sme určili minimálny, optimálny a výkonnostný štandard. Jednotlivé štandardy predstavovali:

Minimálny štandard – $\left(MS = \bar{x} - 1.75s\right)$,

Optimálny štandard – $\left(OS = \bar{x} + 0.75s\right)$,

Výkonnostný štandard – $\left(VS = \bar{x} + 1.75s\right)$ (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

Štatistické charakteristiky polohy naznačujú, že sledované súbory majú ľavostrannú asymetriu, o čom nás presvedčil aj kladný koeficient šikmosti (tabuľka 1).

Tabuľka 1 Charakteristiky sledovaných súborov v teste modifikovaný plameniak

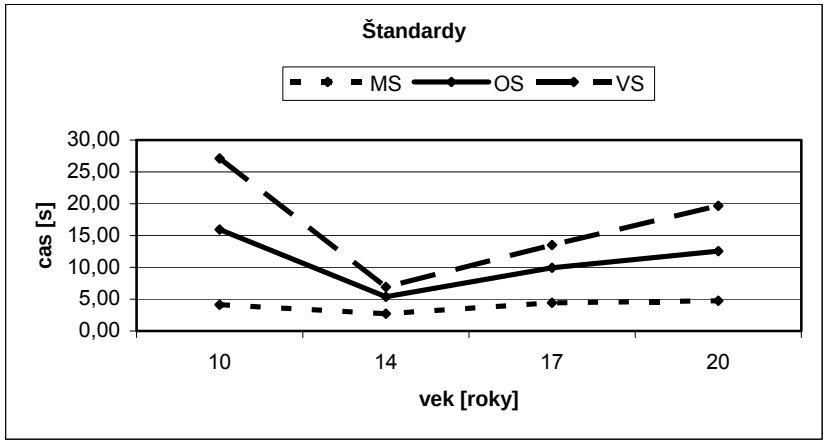
	roční			
	10-	14-	17-	20-
priemer	18,3	5,78	10,64	14,02
medián	10,8	3,97	7,05	8,6
šikmosť	1,25	2,87	2,87	1,83
Kolmogorov-Smirnov	0,195++	0,202++	0,199++	0,199++

Následný test normality ukázal, že všetky sledované súbory mali asymetrické rozdelenie. Preto sme dáta v jednotlivých súboroch zlogaritmovali a zistili ich normalitu. Pre údaje vo všetkých empirických súboroch v jednotlivých vekových kategóriách sa potvrdilo Gaussovo rozdelenie: 10-roční (0,087), 14-roční (0,076), 17-roční (0,082), 20-roční (0,078). Mohli sme teda pre vytvorenie jednotlivých štandardov (minimálny, optimálny a výkonnostný) a následne pre určenie 4 stupňov 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 78 % (tabuľka 2).

Tabuľka 2 Určenie hraníc a percentuálne pokrytie v jednotlivých stupňoch

			1. stupeň	2. stupeň	3. stupeň	4. stupeň
roční	10-	hranice	< 1.73	< 1.74 , 23.97 >	< 23.98 , 68.44 >	68.45 >
		pokrytie v %	0	73	27	0
	14-	hranice	< 1.32	< 1.33 , 7.47 >	< 7.48 , 14.91 >	14,92 >
		pokrytie v %	4	78	12	6
	17-	hranice	< 2.24	< 2.25 , 13.66 >	< 13,67 , 28.13 >	28.14 >
		pokrytie v %	1	77	16	6
	20-	hranice	< 2.35	< 2.36 , 18.22 >	< 18.23 , 41.33 >	41.34 >
		pokrytie v %	0	73	18	7

„Nulové 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 1.



Obrázok 1 Grafická prezentácia štandardov pre chlapcov 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

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

ABSTRAKT

Autorka v príspevku poukazuje na problémy spojené s tvorbou noriem pri testovaní rovnováhových schopností. Tieto nemajú vo väčšine prípadov normálne rozdelenie nameraných dát. Neodporúča sa preto použiť priemer a smerodajnú odchýlku. Jedno z možných riešení je zlogaritmovanie dát, čím získame normálne rozloženie. Vzniknú problémy s percentuálnym pokrytím dát v jednotlivých stupňoch a ukazuje sa aj toto riešenie ako nevhodné. V príspevku prezentujeme neparametrickú alternatívu s využitím mediánu a percentilu.

KĽÚČOVÉ SLOVÁ

hodnotenie motorických testov, normy, štandardy, matematicko-štatistické metódy

SUMMARY

DEFINITION OF NORMS AND STANDARDS WITH ASYMMETRIC DATA DISTRIBUTION

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

ODPORÚČANÉ ŠTANDARDY RYTMICKEJ SCHOPNOSTI CHLAPCOV V MLADŠOM ŠKOLSKOM VEKU

Erika CHOVANOVÁ, Mária MAJHEROVÁ
Fakulta športu Prešovskej univerzity, Prešov, Slovenská republika
FHPV Prešovskej univerzity, Prešov, Slovenská republika

ÚVOD

Pri zvyšovaní telesnej, pohybovej a športovej výkonnosti koordinačné schopnosti majú osobitný význam. Problematike motoriky človeka, v rámci ktorej sa autori venujú aj koordinačným schopnostiam na Slovensku sú: Kasa (1990, 1995, 2000, 2003), Belej (2001, 2004), Kasa – Mikuš – Krišanda (1990), Šimonek st. (1985, 1993), Šimonek ml. (1997, 1998, 2002), Junger (2000), Doležajová – Lednický (2002), Moravec et. al. (2004), Belej – Junger (2006) (všetci in: Chovanová, 2005). Šimonek (1998) konštatuje, že zlepšenie úrovne telovýchovného procesu je skvalitnením obsahu vyučovania telesnej výchovy cez cieľavedomé využívanie nových, účinných cvičení zameraných na rozvoj koordinačných schopností a vytvorením orientačných štandardov pre hodnotenie úrovne koordinačných schopností našej populácie.

PROBLÉM

Šimonek (2002) uvádza, že v praxi, v školách, sa stretávame s obmedzenou pohybovou aktivitou detí a mládeže, z čoho vyplýva aj spomalená dynamika rastu koordinačných schopností. Mladší a stredný školský vek pokrýva senzitívne obdobia rozvoja takmer všetkých koordinačných schopností, ktoré sú ohraničené podľa viacerých autorov 7. – 12. rokom života (Belej – Junger, 2001, Šimonek, 2002). Dosiahnutá úroveň koordinačných schopností v 7. – 11. roku života sa udržiava vo všetkých nasledujúcich obdobiach.

V rámci Vega projektu č. 1/1389/04 sme sa venovali „Monitorovaniu úrovne koordinačných schopností u detí vo veku 7 – 10 rokov“. Sledovali sme dynamiku zmien vybraných koordinačných schopností a na základe výsledkov testovania sme stanovili orientačné ukazovatele – štandardy koordinačných schopností, ktoré odporúčame pre školskú prax. Pre testovanie uvedených motorických schopností boli vybraté testy „Šimoneka“ (1998), ktoré v rámci východoslovenskej populácie neboli ešte aplikované. Vzhľadom k jednej z vlastností noriem, jej reprezentatívnosť, chceli sme vytvoriť štandardy pre sledované empirické súbory, kvôli spätnej informácii pre probandov a jednak pre možnosť porovnávania úrovne v rámci testovaných skupín, či už nami alebo v rámci Slovenska. V súčasnosti pokračujeme v danej problematike v rámci Vega projektu č. 1/4486/07.

Pri určovaní týchto štandardov nastali problémy pri spracovávaní nameraných údajov, pretože určenie niektorých hodnôt viedlo k záporným číslam, čo v praxi znamenalo nemerateľnú hodnotu. Preto sme museli tieto štandardy v prípadoch asymetrického rozloženia určovať pomocou percentilov.

CIEĽ

V príspevku chceme predložiť odporúčané štandardy rytmickej schopnosti pre chlapcov v mladšom školskom veku.

METODIKA

Výskumný zámer bol realizovaný na 1. stupni plne organizovaných základných škôl prešovského kraja, v školskom roku 2005/2006. Súbor tvorilo 186 sedemročných respondentov. Do skupiny osemročných sme zahrnuli 134 chlapcov. Deväťročných sme mali 181chlapcov a v poslednej vekovej kategórií sme testovali 134 probandov.

Pre testovanie vybranej koordinačnej schopnosti, už spomínanej rytmickej schopnosti, sme použili test "udržiavanie pohybového rytmu" (Šimonek, 1998).

Pre spracovanie empirického materiálu sme použili matematicko-štatistické a analytické metódy. Pre zistenie normality jednotlivých súborov – Kolmogorov – Smirnov test. Pre posúdenie úrovne boli vybrané základné štatistické charakteristiky aritmetický priemer a medián, pre určenie variability súborov smerodajná odchýlka. Jednotlivé výkonové štandardy v sledovaných vekových kategóriách predstavovali:

Minimálny štandard – $\left(MS = \bar{x} + 1.75s\right)$,

Optimálny štandard – $\left(OS = \bar{x} - 0.75s\right)$,

Výkonnostný štandard – $\left(VS = \bar{x} - 1.75s\right)$ (Šimonek, 1998).

Minimálny štandard nám stanovuje minimálnu úroveň sledovanej schopnosti, ktorú by mal žiak mať, aby dokázal realizovať základné zručnosti, ktoré si v telesnej výchove osvojuje.

Optimálny štandard pri koordinačnej schopnosti nás informuje, že žiak má optimálne koordinačné, v našom prípade rytmické schopnosti, predpoklady pre zvládnutie pohybovej činnosti, ktorá je obsahom telovýchovného procesu v škole.

Splnenie *výkonnostného štandardu* signalizuje učiteľovi telesnej výchovy, že žiak dosahuje vysokú úroveň koordinačných schopnosti – v našom prípade rytmickej schopnosti.

V prípade zošikmeného rozdelenia a „nepoužiteľnosti" vyššie uvedenej metodiky sme vybrali hodnoty pomocou percentilov nasledovne: hodnote $\bar{x} + 1.75s$ bude odpovedať 78. percentil, hodnote $\bar{x} - 0.75s$ 38. percentil, a nakoniec $\bar{x} - 1.75s$ má svoj ekvivalent v 22. percentile.

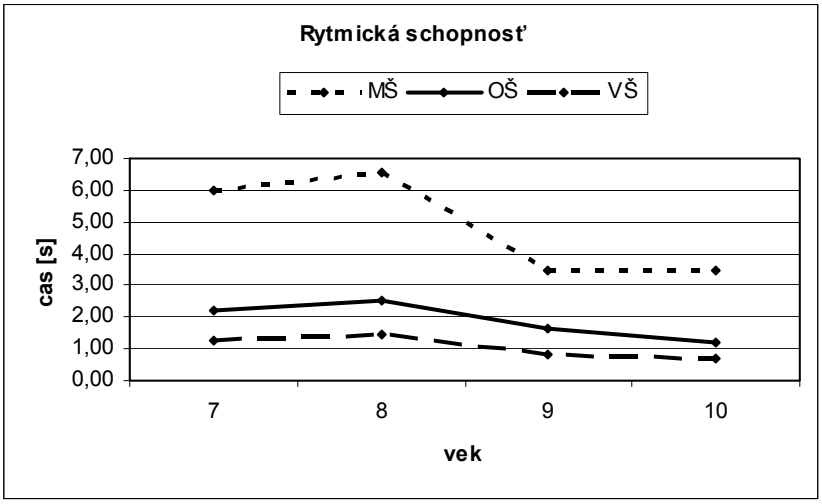
VÝSLEDKY A DISKUSIA

Pri sledovaní úrovne rytmickej schopnosti žiakov v jednotlivých vekových kategóriách sme pri porovnaní dvoch základných charakteristík, priemeru a mediánu predpokladali zošikmenie nameraných experimentálnych dát. To sa následne potvrdilo aj použitím Kolmogorov-Smirnovho testu (tabuľka 1). Zistili sme, že ani v jednom prípade, ani v jednej vekovej kategórii chlapcov 7 – 10 ročných sa nepotvrdila normalita rozloženia dát. Na určenie výkonových štandardov sme teda použili neparametrickú alternatívu – pomocou percentilov.

Tabuľka 1 Charakteristiky sledovaných súborov chlapcov v testovaní rytmickej schopnosti

	vek			
	7-roční	8-roční	9-roční	10-roční
počet	186	134	181	134
priemer	3,89	4,35	2,73	2,60
medián	2,67	3,28	2,04	1,58
sm.odchýlka	3,37	3,39	2,60	3,06
Kol. - Smirnov	0,18++	0,16+	0,21++	0,23++

Jednotlivé štandardy vo vybraných vekových kategóriách chlapcov sú prezentované na obrázku 1, kde MŠ predstavuje minimálny štandard, OŠ optimálny štandard a VŠ výkonnostný štandard.



Obrázok 1 Výkonové štandardy rytmickej schopnosti pre 7 – 10 ročných chlapcov

ZÁVER

Prvoradou úlohou školskej i mimoškolskej telesnej výchovy je zlepšovanie zdravotného stavu a harmonického vývoja detí a mládeže. V ďalšej pedagogickej praxi a vo výskume je potrebné:

- zúžitkovať známe poznatky z výskumu rytmickej schopnosti,
- na základe testu udržiavanie pohybového rytmu, podrobnejšie preskúmať stav rytmickej schopnosti z hľadiska veku a úrovne výkonnosti,
- experimentálne overovať programy rozvoja rytmickej schopnosti u chlapcov v mladšom školskom veku,
- využívať nami vypočítané štandardy v telovýchovnej praxi nielen učiteľmi, ale aj žiakmi, ako spätno-väzbovú informáciu.

LITERATÚRA

BELEJ, M. – JUNGER, J. (2001). Dynamika rozvoja pohybových schopností 4 – 6 ročných detí. In: *"Motorika detí predškolského a mladšieho školského veku". Zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie č. 5*. Prešov : VSTVŠ, PF PU, FHPV PU v Prešove, 2001, s. 60 – 67.

CHOVANOVÁ, E. (2005). Research on motoricity of children of the younger school age. In: *Acta universitatis matthia e belii physical education and sport* Vol. 6, No. 6. Banská Bystrica : PF UMB v Banskej Bystrici, 2005. ISBN 80 – 8083 – 172 – 6

ŠIMONEK, J. ml. (1998). *Hodnotenie úrovne koordinačných schopností 10 – 17 ročných chlapcov a dievčat.* Nitra : Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, 1998, 60 s. ISBN 80-88901-25-1

ŠIMONEK, J. ml. (2002). *Model rozvoja koordinačných schopností v dlhodobej športovej príprave v športových hrách*. Nitra : SVSTVŠ, KTVŠ, PF Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre, 2002, 168 s. ISBN 80-89075-03-7

ABSRAKT

V príspevku chceme predložiť odporúčané štandardy rytmickej schopnosti pre chlapcov v mladšom školskom veku. Uvedenej problematike sme sa venovali v rámci Vega projektu č. 1/4486/07. V súčasnosti pokračujeme v danej problematike v rámci Vega projektu č. 1/4486/07.

Výskumný zámer bol realizovaný na 1. stupni plne organizovaných ZŠ prešovského kraja, v školskom roku 2005/2006. Súbor tvorili respondenti 7-roční: 186, 8-roční: 134, 9-roční: 181 a 10-roční: 134.

Pre testovanie vybranej koordinačnej schopnosti, už spomínanej rytmickej schopnosti, sme použili test "udržiavanie pohybového rytmu". Pre spracovanie empirického materiálu sme použili matematicko-štatistické a anylytické metódy: Kolmogorov-Smirnov test, aritmetický priemer, medián, smerodajnú odchýlku, percentily.

Na základe spracovania reprezentatívnej vzorky populácie 7 - 10 ročných chlapcov sme skonštruovali normatívne požiadavky hodnotenia rytmickej schopnosti pre potreby 1. stupňa ZŠ. Tieto štandardy budú pre potreby učiteľov telesnej výchovy na Slovensku a tiež môžu byť použité pre komparatívne účely s inými populačnými skupinami v zahraničí, ako aj na ďalšie výskumné zámery.

SUMMARY

RECOMMENDED STANDARDS FOR RHYTHMIC ABILITY OF BOYS AT YOUNGER SCHOOL AGE

In the contribution we present the recommended norms for rhythmic ability for boys at younger school age. We dealt with the presented problem within the VEGA project no. 1/4486/07. At present we continue researching the problem within the VEGA project no. 1/4486/07.

The research was carried out at the 1st degree of fully organised primary schools of Prešov region, during the 2005/2006 school year. The study group consisted of the following number of respondents: 7th grade: 186, 8th grade: 134, 9th grade: 181, 10th grade: 134.

To assess the level of the selected coordination ability, we used the following test: "keeping the movement rhythm". To process the empirical data the following mathematical, statistical and analytical methods were applied: Kolmogor-Smirnov test, arithmetical mean, median, standard deviation, percentiles.

We may state that in all age categories of boys, there has been statistical significance of improvement on the basis of the comparison of initial and final measurements.

On the basis of processing of representative population group of 7-10-year-old boys, we have elaborated normative requirements for the purpose of rhythmic ability assessment for the first degree of primary schools. These norms are going to be at disposal for physical education teachers in Slovakia and may also be used for comparative purposes with other population groups abroad, as well as for other research aims.

KEY WORDS

Mobility of children at the early school age, mobility tests, rhytmick ability – keeping the movement rhythm

Kontakt:
chovanova@unipo.sk
majherov@unipo.sk

FUNKČNÁ ZDATNOSŤ ŠTUDENTOV A ŠTUDENTIEK STROJNÍCKEJ FAKULTY STU V BRATISLAVE

Peter KUNDIS
Katedra telesnej výchovy Strojníckej fakulty STU Bratislava, Slovenská republika

Kľúčové slová: funkčná zdatnosť, telesný rozvoj, BMI, % tuku, VO2 max, aeróbny výkon, aeróbna vytrvalosť, metabolický ekvivalent, bicyklový ergometer

REZUMÉ: Autor v príspevku vyhodnocuje namerané výsledky telesnej zdatnosti študentov strojníckej fakulty STU v Bratislave.

Naša schopnosť príjmať kyslík je ohraničená. Každý jedinec má svoju vlastnú maximálnu spotrebu kyslíka. Najspoľahlivejším ukazovateľom, ktorý zisťujeme pri meraní najväčšieho množstva vydanej energie je maximálna spotreba kyslíka, alebo maximálna aeróbna kapacita (Moravec,2002).

VO_2 max je maximálne množstvo kyslíka, ktoré sú schopné pľúca extrahovať z vdychovaného vzduchu, a ktoré sa následne krvnou cestou dopraví do pracujúcich svalov. Je to hlavný ukazovateľ funkčnej zdatnosti organizmu a jeho aeróbnej kapacity a vyjadruje sa v $l.min^{-1}$, prípadne sa prepočítava na kg hmotnosti a vtedy sa vyjadruje ako $ml.min.^{-1}. kg^{-1}$. Hodnoty priemernej populácie vo veku 20-29 rokov sa pohybujú v rozmedzí 40-45 u mužov a 30-35 $ml.min.^{-1}. kg^{-1}$ u žien (Laczo,1996).

Metabolický ekvivalent (MET) vyjadruje aeróbnu kapacitu organizmu vzhľadom na jeho energetický stav. Tab. 1. MET predstavuje pokojovú hodnotu metabolizmu (1 MET = 1,2 cal/min), čo reprezentuje hodnotu VO2max. v pokoji (1 MET = 3,5 ml/kg/min). Potom jeho násobky vyjadrujú intenzitu aeróbneho cvičenia.

Aby sme mohli získanú hodnotu pokladať za maximálnu, je potrebné zachovať určité podmienky. Spotreba kyslíka nesmie už ďalej stúpať, pulzová frekvencia má dosiahnuť maximum. Z metodologického hľadiska je potrebné upozorniť, že maximálna spotreba kyslíka nemusí byť dosiahnutá pri maximálnom výkone a že môžeme výkon ďalej stupňovať aj napriek tomu, že hodnota VO2max sa už nezvyšuje. Toto je spôsobené tým, že sa zvýši účasť anaeróbneho metabolizmu. Hodnota VO2max určuje obraz o výkonnosti transportného systému ako celku, o jeho regulačných mechanizmoch aj o neurohumorálnom riadení reakcie a adaptácie na túto záťaž.

Poznanie hodnoty maximálnej spotreby kyslíka je dôležitým ukazovateľom nielen zdatnosti organizmu, ale jeho hodnota je vyjadrením aktívneho zdravia a schopnosti podstupovať vyššiu telesnú záťaž.

CIEĽ

Cieľom práce je zmerať a vyhodnotiť úroveň funkčnej zdatnosti študentov a študentiek strojníckej fakulty v Bratislave prostredníctvom komplexnej metodiky v súlade s výskumným projektom VEGA č. 1/2538/05.

Výskumný projekt VEGA č. 1/2538/05 – „Reakcia, adaptácia a zmeny stavov študentov SjF STU na rozličné formy pohybového zaťaženia“ rieši problematiku reakcií, adaptácie, zmien stavov organizmu na rôzne druhy pohybového zaťaženia, ako prostriedku zvyšovania telesnej, funkčnej zdatnosti a podpory aktívneho zdravia u študentov.

ÚLOHY

Zo stanoveného cieľa výskumnej práce nám vyplývajú nasledovné úlohy:

- zmerať obsah tuku v tele
- stanoviť BMI
- zistiť stav aeróbnej vytrvalosti študentov pomocou bicykloergometra TUNTURI E5
- vyhodnotiť úroveň funkčnej zdatnosti

METODIKA

V práci sme realizovali vstupnú anamnézu, meranie kľudových hodnôt krvného tlaku a srdcovej frekvencie, BMI a obsah tuku v tele probanda. Následne sme uskutočnili záťažový test, ktorého cieľom bolo zmerať úroveň funkčnej zdatnosti na bicykloergometri TUNTURI E5 a vyhodnotiť ju počítačovým programom Tunturi 2.0. Probandi vykonávali prácu so zvyšujúcov sa intenzitou o konštantných 20 W v intervale 1 min. Počiatočná záťaž bola stanovená na 50 W. Proband mal za úlohu držať otáčky 60/min. bicykloergometra až do momentu, keď už ich nebol schopný udržať. Intenzita srdcovej činnosti bola zaznamenávaná Sporttesterom Polar Xtrainer v súčinnosti so záznamovou jednotkou bicykloergometra. Počas testovania boli zaznamenávané údaje o spotrebe kyslíka (VO2), pulzovej frekvencii (PF), otáčok pedálov (ot/min), realizovaného výkonu (W), času šľapania (min) a prejdenej vzdialenosti (km).

Po ukončení bola počítačovým programom okamžite stanovená úroveň VO_2 max. v jednotkách METs, ml/kg/min, l/min, kcal/min a kJ/min, maximálny dosiahnutý výkon W a W/kg a úroveň funkčnej zdatnosti v intervale 1-7.

Tab.1. Hodnoty metabolického ekvivalentu MET podľa systému TUNTURI E5 (Schvarts, E., Reibold, R. 1990).

Výborný	18 - >	7
Veľmi dobrý	16,3 - 18	6
Dobrý	14,6 - 16,3	5
Priemerný	12,8 - 14,6	4
Slušný	10,9 - 12,8	3
Nízky	9,1 - 10,9	2
Veľmi nízky	< - 9,1	1

CHARAKTERISTIKA VÝSKUMNÉHO SÚBORU

Sledovaný súbor tvorilo 39 študentov vo veku 22,3±1,6 roka a 11 študentiek vo veku 21,8±0,9. Všetci probandi sa dobrovoľne zúčastnili výskumného merania počas školského roka 2006/2007.

Merania boli zrealizované v štandardných podmienkach vo výskumnom laboratóriu Katedry telesnej výchovy Strojníckej fakulty STU v Bratislave.

VÝSLEDKY

V Tab.2 uvádzame hodnoty obsahu tuku v tele študentov 11,0 % z celej telesnej hmotnosti čo zodpovedá 10,0 kg tuku pri 24,4 BMI. U študentiek bola zistená hmotnosť tuku v tele 10,4 kg a 17,4% pri 20,4 BMI. Tab.3.

Tab.2. Hodnoty obsahu tuku v tele a BMI - muži

Muži	Vek	BMI	Tuk	Tuk
n=39			%	kg
priem	22.3	24.4	11.0	10.0
min	20.0	20.2	4.6	3.4
max	27.0	32.0	23.9	23.4
sm.odch	1.6	3.0	4.8	5.7

Tab.3. Hodnoty obsahu tuku v tele a BMI – ženy

Ženy	Vek	BMI	Tuk	Tuk
n=11			%	kg
priem	21.8	20.4	17.4	10.4
min	20.0	17.7	5.8	2.9
max	23.0	23.5	23.5	13.4
sm.odch	0.9	1.7	4.7	3.1

V Tab.4 uvádzame komplexné vyhodnotenie VO2max systémom TUNTURI E5, kde je zaznamenaný čas šľapania na ergomerti a študenti dosiahli čas 10,0±1,7 min., hodota METs je 11,7±2,7 čo zodpovedá VO2max 40,9±9,7 ml/kg/min, 3,3±0,8 l/min., 15,7±3,8 kJ/min. Študenti dosiahli maximálny výkon 243,9±63,4 W, maximálny výkon na kilogram hmotnosti 3,0±0,8 W/kg. Týmto zisteným hodnotám zodpovedá podľa stupnice 1-7 úroveň aeróbnej kapacity 3,0±1,3, čo je hodnotenie ako „slušný“. Tab.1.

Tab.4. Hodnoty a úroveň VO2max muži

Muži	Čas šľapania	VO2 max					Max. výkon		Aerobná kapacita
n=39	Min	Met´s	ml/kg/min	l/min	kcal/min	kj/min	W	W/kg	
priem	10.0	11.7	40.9	3.3	15.7	65.8	243.9	3.0	3.0
min	6.5	5.0	17.0	2.0	9.5	40.0	144.0	1.1	1.0
max	13.5	19.3	68.0	6.1	28.9	121.0	467.0	5.2	7.0
sm.odch	1.7	2.7	9.7	0.8	3.8	15.9	63.4	0.8	1.3

V Tab.5 uvádzame komplexné vyhodnotenie VO2max študentiek a čas šľapania na ergomerti dosiahli 5,9±1,0 min., hodota METs je 11,0±2,5 čo zodpovedá VO2max 38,8±8,5 ml/kg/min, 2,3±0,7 l/min., 10,9±3,2 kcal/min, 45,8±13,3 kj/min. Študentky dosiahli maximálny výkon 168,9±53,1 W, maximálny výkon na kilogram hmotnosti 2,9±0,7 W/kg. Týmto zisteným hodnotám zodpovedá podľa stupnice 1-7 úroveň aeróbnej kapacity 3,7±1,4, čo je takisto hodnotenie ako „slušný“ ale v tesnej blízkosti hodnotenia „priemerný“. Tab.1.

Tab.5. Hodnoty a úroveň VO2max ženy

Ženy	Čas šľapania	VO2 max					Max. výkon		Aerobná kapacita
n=11	Min	Met´s	ml/kg/min	l/min	kcal/min	kj/min	W	W/kg	
priem	5.9	11.0	38.8	2.3	10.9	45.8	168.9	2.9	3.7
min	4.4	8.6	30.0	1.6	7.8	33.0	117.0	2.2	2.0
max	8.1	17.8	62.0	4.2	20.2	85.0	325.0	4.8	6.0
sm.odch	1.0	2.5	8.5	0.7	3.2	13.3	53.1	0.7	1.4

ZÁVER

Výsledky nám potvrdili „slušnú“ funkčnú zdatnosť študentov a študentiek Strojníckej fakulty STU ako to prezentovali mnohí autori (Adamčák, 2005, Korček 2000,2001, Manczal, 2003,2005, Cepková 2006 a iní).

Príčiny treba hľadať v súčasnom postavení telesnej výchovy na všetkých stupňoch škôl, ako aj v nedocenení významu pohybu a pohybových aktivít pre zdravie človeka zo strany študentov.

Odporúčania:

- vytvoriť trvalý návyk u študentov k vykonávaniu pohybových aktivít
- sprostredkovať študentom základné teoretické poznatky z oblasti telesnej výchovy a športu, o význame
  pohybu pre zdravie človeka
- zapájať študentov okrem hodín telesnej výchovy vo väčšej miere do športových aktivít počas
  skúškového obdobia
- zaradiť nové, netradičné športy do osnov telesnej výchovy na vysokých školách
- skvalitniť vyučovanie telesnej výchovy na základných a stredných školách, aby študenti prichádzali na
  vysoké školy lepšie pripravení po stránke motorickej.

FUNCTIONAL ABILITY OF STUDENTS AND GIRL STUDENTS AT FACULTY OF MECHANICAL ENGINEERING SLOVAK TECHNICAL UNIVERSITY IN BRATISLAVA

Peter KUNDIS
Department of Physical Education, Faculty of Mechanical Engineering, Slovak Technical University Bratislava, Slovakia

Key words: healthly condition, physical ability, VO2 max, BMI, aerobic endurance, metabolic equvivalent, cycle ergometer

Summary: The author of this contribution describes and evaluates results of the scientific project VEGA aimed at measuring the functional ability of students at STU faculty in Bratislava.

LITERATÚRA

ADAMČÁK, Š. (2005): Telesná zdatnosť a vytrvalostné schopnosti študentiek 1. ročníka na pedagogickej fakulte UMB v Banskej Bystrici. In: Optimalizácia zaťaženia v telesnej a športovej výchove. Bratislava, SjF STU, s.7-10

CEPKOVÁ, A.: Pôsobenie kondičného posilňovania na zmeny stavov telesného a funkčného rozvoja študentov SjF STU. In.: Reakcia, adaptácia a zmeny stavov študentov na rozličné formy pohybového zaťaženia. Bratislava, STU:2006, s.28-31.ISBN 80-227-2533-1

LACZO, E.: Aeróbna vytrvalosť. In: Základy kondičnej prípravy v športe. Vysokoškolské skriptá, Bratislava, FTVŠ UK 1996, 190s.

KORČEK, V. (2000): Stav a zmeny stavu aeróbnej vytrvalosti študentov v priebehu štúdia na Strojníckej fakulte STU. In: Zdravotný stav, telesný a pohybový rozvoj študentov univerzít. Zborník z vedeckého seminára, Bratislava, str. 50-53

KORČEK, V. (2001): Pohybová výkonnosť študentov 1.-3. ročníka Strojníckej fakulty STU v Bratislave. In: TV, šport, výskum na univerzitách. Bratislava, KTV SjF STU, zborník referátov z medzinárodnej konferencie, s.119-122

MANCZAL, M. (2003): Aeróbna vytrvalosť študentov 1.-2. ročníka Strojníckej fakulty STU Bratislava. In: Telesná výchova, šport a výskum na univerzitách. Bratislava, KTV SjF STU, s.121-124

MANCZAL, M. (2005): Dynamika zmien aeróbnej vytrvalosti študentov Strojníckej fakulty STU Bratislava. In: Optimalizácia zaťaženia v telesnej a športovej výchove. Bratislava, SjF STU, s.143-146

SCHVARTS, E., REIBOLD, R.: Aerobic fitnes norms for males and females aged 6to 75 years. Aviat Space Environ Med.,61, 3-11

TELESNÝ A FUNKČNÝ ROZVOJ ŠTUDENTOV SjF STU BRATISLAVA

Jozef ŽÍDEK
KTV Strojnícka fakulta STU Bratislava, Slovenská republika

Kľúčové slová: fakultatívna telesná výchova – stolný tenis, index BMI, obvod pásu a bokov - VHR, vytrvalostný člnkový beh, VO_2 max

RESUMÉ

Autor v príspevku prezentuje čiastkové výsledky v rámci vedeckého projektu VEGA, zameraného na sledovanie dynamiky rozvoja telesného a funkčného rozvoja študentov SjF STU Bratislava.

Autor vyhodnocuje zmenu stavu telesnej zdantosti a pohybovej výkonnosti edukamtov fakultatívnej telesnej výchovy so zameraním na stolný tenis v r. 2005 – 2007

ÚVOD

Cieľom pedagogického procesu na SjF STU Bratislava v rámci povinnej výberovej telesnej výchovy je nácvik hernej zručnosti., udržanie a zvýšenie telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti edukantov.

Mnohí autori v svojich prácach uvádzajú pokles úrovne telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti (Korček 2006, Manczal 2006, Žídek 2006). Sledovaním telesnej a funkčnej zdatnosti študentov SjF STU sa v rámci výskumnej činnosti zaoberali zaoberali Cepková 2006, Korček 2005, 2006, Kundis 2006, Manczal 2006, Uvaček 2006, Žídek 2005,2006, 2007.

CIEĽ

Cieľom práce bolo zistiť a vyhodnotiť dynamiku zmeny telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti edukantov fakultatívnej telesnej výchovy so zameraním na stolný tenis v súlade s metodikou výskumného projektu VEGA č. 1/2538/05: „Reakcia, adaptácia a zmeny stavov študentov SjF STU na rozličné formy pohybového zaťaženia“, ktorý rieši problematiku zmenu stavu organizmu na rôzne druhy pohybového zaťaženia, ako prostriedku zvyšovania telesnej a funkčnej zdatnosti edukantov.

HYPOTÉZA

Predpokladali sme zmenu v hodnotách telesného a funkčného rozvoja edukantov fakuktatívnej telesnej výchovy – stolný tenis.

ÚLOHY

1. Zistiť stav a vyhodnotiť zmenu stavu telesného rozvoja (BMI a WHR)
2. Zistiť stav a vyhodnotiť zmenu stavu pohybovej výkonnosti a zo získaných údajov vypočítať nepriamou metódou VO_2 max
3. Získané údaje podrobiť štatistickej a vecnej analýze a vyhodnotiť

METODIKA

Objektom sledovania boli študenti fakultatívnej telesnej výchovy so zameraním na stolný tenis. Pre zistenie úrovne telesného rozvoja sme použili bežne používanú metodiku merania telesnej výšky a hmotnosti, obvodu pásu a bokov. Zo získaných údajov sme vypočítali index BMI a WHR.

Úroveň pohybovej výkonnosti sme zisťovali vytrvalostným člnkovým behom na 20 m na zvukový signál - z Eurofitu (Moravec a kol. 2002). Zo získaných údajov sme vypočítali nepriamou metódou VO_2 max na kilogram telesnej hmotnosti.

Celkove sme vykonali sme tri merania: 1. meranie - na začiatku letného smestra akad. roka 2005/06, 2. meranie na začiatku ZS akad. roka 2006/07 a 3. merianie za začiatku LS akad. roka 2006/07.

Zistené údaje sme vyhodnotili pomocou štatistických charakteristík, použili sme Man – Whitneov U-test pre nezávislé súbory. Štatistickú signifinantnosť sme posudzovali na 2 a 5 % hladine významnosti ako uvádzajú Baláž–Majherová-Kasa (1997).

VÝSLEDKY

Štatistické spracovanie zmeny stavov telesného a funkčného rozvoja edukantov so zameraním na stolný tenis prezentujeme v tab. č. 1 – 3. V prvom meraní zme zaznamenali priemernú hodnotu BMI na úrovni miernej nadváhy, z dôvodu variačného rozpätia – 14,79, niekoľko jedincov vykazovalo index BMI v pásme obezity - maximálna hodnota 30,31. Priemerné hodnoty indexu BMI v 2. a 3. meraní (tab. 1) už zodpovedali normovým hodnotám s nižším zdravotným rizikom, V druhom meraní sme zaznamenali pokles telesnej hmotnosti, v treťom meraní mierny vzostup

Rozdiely medzi 1. a 2. meraním (U test –153), medzi 2. a 3. meraním (U test – 76) a rozdiel medzi 1. a 3. meraním (U test – 5) boli štatisticky nevýznamné – tab. 4.

Tab. 1 : Zmena stavu telesného rozvoja – BMI

Ukazovateľ	1.meranie n-23	2.meranie n-14	3.meranie n-14
priemer	26,60	21,64	23,39
min	15,52	15,61	19,11
max	30,31	24,54	27,17
median	22,22	21,35	22,91
var. rozpätie	14,79	8,93	8,06

Hodnota ukazovateľa WHR je indikátorom množstva tuku v oblasti vnútorných orgánov brucha (viscerálneho tuku). Normálna hodnota u mužov je 0,96. Vyššia hodnota jako 0,98 už indikuje zvýšené riziko kardiovaskulárneho ochorenia.

Podľa zistených priemerných hodnôt WHR vo všetkých 3 meraniach (tab. 2), sledovaní probandi nepatrili do rizikovej skupiny kardiovaskulárneho systému. Zaznamenali sme však niekoľko jedincov v 1. a 3. meraní, ktorých WHR hodnoty – 0,98 už možno zaradiť do skupiny s vyšším zdravotným rizikom..

Medzi 1. a 2. meraním sme zistili pokles hodnoty WHR (U test – 105*) na 5% hladine štatistickej významnosti, medzi 2. a 3. meraním, 1. a 3. meraniami došlo k poklesu. resp. nárastu priemerných hodnôt WHR, avšak štatisticky významným - tab. 4.

Tab. 2 : Zmena stavu telesného rozvoja - WHR

Ukazovateľ	1.meranie n-23	2.meranie n-14	3.meranie n-14
priemer	0,84	0,81	0,86
min	0,64	0,74	0,78
max	0,98	0,88	0,98
median	0,85	0,81	0,85
var. rozpätie	0,34	0,14	0,20

Úroveň aeróbnej vytvalosti je významný ukazovateľ zdravotného stavu jedinca. Zo získaných údajov - počet prebehnutých úsekov, sme vypočítali nepriamou metódou podľa Brewera (1988) maximálnu spotrebu kyslíka - VO_2 max (tab. 3). Priemerná hodnota VO_2 max pre vekovú kategóriu sledovaných probandov podľa Hamara (1989) tab. 5 bola vo všetkých troch meraniach na primernej úrovni tab. 3.

Medzi 1. a 2. meraním sme zaznamenali signifikantný rozdie – nárast VO2 max (U test – 68**) na 2% hladine štatistickej významnosti, medzi 2. a 3. meraním sme zaznamenali nižšiu priemernú hodnotu VO2 max – 73 (U-test 73) štatisticky nemýznamný rozdiel. Medzi 1. a 3. meraním bol signifilantný rozdiel v maximálnej spotrebe kyslíka (U test – 77,5**) na 2% hladine štatistickej významnosti.

Tab. 3 : Zmena stavu pohyb. výkonnosti – VO_2 max

Ukazovateľ	1.meranie	2.meranie	3.meranie
priemer	36,01	41,81	35,31
min	27,40	34,30	27,60
max	48,70	48,00	41,10
median	35,00	42,15	36,00
var. rozpätie	21,30	13,70	13,50

Tab. 4: Štatistická významnosť medzi jednotlivými meraniami
Man – Whitneov U-test

Meranie/test	BMI	WHR	VO_2 max
1. – 2.	153	105*	68**
2. – 3.	76	72	73
1. – 3.	137	112	77,5**

Tab. 5 Kategórie telesná zdatnosti mužov podľa podľa hodnôt Maximálnej spotreby kyslíka ($ml.kg^{-1}.min^{-1}$) podľa Hamara (1989)

Úroveň zdat. /vek	13-19 r.	20 – 29 r.
I. veľmi slabá	< 35,0	< 33,0
II. slabá	35,0-38,3	33,0-36,4
III. priemerná	38,4-45,1	36,5-42,4
IV. dobrá	45,2-50,9	42,5-46,4
V. veľmi dobrá	51,0-55,9	46,5-52,4
VI. výnikajúca	> 56,0	> 52,5

ZÁVER

Na základe sledovania dynamiky zmien stavu telesného a funkčného rozvoja edukantov fakultatívnej telesnej výchovy so zameranám na stolný tenis môžeme vysloviť nasledovné závery:

- priemerné hodnoty indexu BMI sledovaných probandov zodpovedajú normovému rozvoju s nižším zdravotným rizikom, nezistili sme signifikantný rozdiel medzi žiadnymi meraniami, niekoľko jedincov s vyšším indexom BMI sme však zaznamenali
- zistené priemerné hodnoty WHR sledovaných probandov nezaraďujú do rizikovej skupiny, ale tiež sme zistili u niekoľkých jedincov so zvýšením rizikom kardiovaskulárneho ochorenia, signifikantný rozdiel sme zistili len medzi 1. a 2. meraním
- priemerné hodnoty VO_2 max boli na úrovni priemernej úrovni funkčnej zdatnosti tab 5), signifikantný roezdiel sme zistili medzi 1. a 2.meraním a medzi 1. a 3. meraním

Pri terajšej nízkej týždennej dotácii povinej telesnej výchovy – 2 hod. týždenne, ako aj u študentov, ktorí nevykonávajú žiadnu alebo nízku pohybovú aktivitu v rámci voľného času, nemôžeme očakávať významné zlepšenie ich telesnej a pohybovej výkonnosti. Preto je dôležité vhodnou formou prezentovať študentom dôležitosť pohybovej aktivity a racionálneho stravovania.

PHYSICAL AND FUNKTIONAL DEVELOPMENT OF STUDENTS OF FACULTY OF MECHANICAL ENGENEERING STU

JOZEF ŽÍDEK
Department of Physical Education, Faculty of Mechanical Engeneering Slovak Technical University Bratislava, Slovak Republik

SUMMARY: The autor presents resultat the physical and fumktional development of students in facultative physical edukation orientad towards table tenis on the yaer 2005-2007. The physical status was indicate by the body heigh, weigh, BMI, waist and hips circumferens, WHR, functional status was indicated by the long distance shuttle run.

LITERATÚRA

BALÁŽ, J., MAJHEROVÁ, M., KASA, J.: Metodológia telesnej výchovy a športu II. PF UK Bratislava 1997.
BREWER, J.: Multistage fitness test. A progressive shuttle-run test for the prediction of maximum oxygen urtake. National Couching Fondation.Leeds: Loughboroug University, 1998. s. 10-20
HAMAR, D.: Všetko o behu. Zdravotné aspekty, výživa a možnosti rekreačného bežca. Bratislava: Šport –slovenské telovýchovné nakladateľstvo, 1989, 203s.
CEPKOVÁ,A.: Dynamika zmien stavu telesného a funkčného rozvoja študentiek SjFSTU.
In: Optimalizácia zaťaženia v telesnej a športovej výchove. STU, Bratislava: 2006. s.47-51
KORČEK,V: Telesný a funkčný rozvoj edukantov semestrálnej výberovej telenej výchovy SjF STU so zmeraním na futbal. In: Optimální pusobení tělesné zátěže a výživy, KH, UHK PdF: 2005, s. 88-91
KORČEK, V.: vybrané charakteristiky výkonnosti edukantov Strojníckej fakulty STU v rokoch 200 – 2003. In: Optimalizácia zaťaženia v telesnej a športovej výchove. STU, Bratislava: 2005. s. 123-127
Kundis, P.: Zisťovanie aeróbnej vytrvalosti študentov Strojníckej fakulty STU pomocou bicyklového ergometra Tunturi E 5. In: Optimalizácia zaťaženia v telesnej a športovej výchove. STU, Bratislava: 2006, s.90-94
MANCZAL, M.: Úroveň telesného rozvoja a pohybovej výkonnsti študentov 1. ročníka vybraných fakúlt a univerzít v Slovenskej republike. In: In: Optimální pusobení tělesné zátěže a výživy, KH UHK, PdF: 2005, s. 48-51
MORAVEC, R. a kol.: EUROFIT – testy testy telesnej zdatnosti pre školskú populáciu. Těl. vých. Šport 4, č. 1. s. 9-15.
Žídek, J.: Komparácia funkčného rozvoja a pohybovej výkonnosti študentov fakultatívnej telesnej výchhovy so zameraním na bejzbal a futbal. In: Telesná výchovy a šport na univerzitách, Bratislava, STU: 2005. s. 172-174
Žídek, J.: Telesný a funkčný rozvoj študentov výberovej telesnej výchovy so zameraním na bejzbal. In: Optimalizácia zaťaženia v telesnej a športovej výchove. STU, Bratislava: 2006, s.253-255.

POSTOJE SOUČASNÉ MLÁDEŽE NA SPORT, TĚLESNOU VÝCHOVU A JINÉ POHYBOVÉ AKTIVITY

JANSA Petr, KOVÁŘ Karel a FANTOVÁ Petra
UK FTVS v Praze

SOUHRN

V článku uvádíme některé výsledky ze dvou výzkumných studií zaměřených na zjišťování názorů a postojů mládeže 15 – 18leté na současnou funkci sportu, tělesné výchovy a jiných pohybových aktivit v jejich současném životním stylu. Pro získávání základních údajů byl zkonstruován dotazník, který byl předložen respondentům 15 – 18let v České republice - r. 2001 (n = 805). Po některých úpravách dotazníku, pak i souboru ze severočeského regionu - r. 2006 (n = 1029). Autoři se zaměřují na komparativní interpretaci vybraných položek.

Předložená studie vznikla s podporou VZ MŠMT ČR MSM 002162084.

Klíčová slova: mládež, sport, tělesná výchova, pohybové aktivity, názory a postoje

ÚVOD DO PROBLEMU

Pohled na sport se v posledních letech ve světě výrazně změnil. Sport prošel vývojem, které odpovídají změnám společnosti, zejména za posledních padesát let. Na jedné straně využívání nových metod v tréninku, zvyšování limitní výkonnosti na hranici lidských možností, nové materiály a technologie výroby nářadí, náčiní aj., na druhé pak zneužívání dopingových látek, podvádění a korupce ve sportu včetně brutality a násilí aj. Pro současný vývoj jsou určující dva hlavní trendy: globalizace (např. stírání hranic mezi zeměmi, rychlé šíření nových sportovních disciplin, ale také globalizace problémů) a individualizace.

Česká republika (i v rámci procesu začleňování do EU) musí vytvářet podmínky k trvalému získávání celé populace pro aktivní životní styl. Sport, tělesná výchova a rozmanité pohybové aktivity všech druhů a stupňů by měly být integrovány do každodenního režimu. Problém nechceme zjednodušovat pouze na posuzování tělesných účinků na organismus člověka pohybových aktivit. Takový pohled je příliš úzký a plně neodráží realitu, neboť jakákoli pohybová aktivita se týká celé osobnosti a jejího sociálního začlenění (Slepičková, 2000; Sekot a kol., 2004).

Současný rozvoj sportu nabízí řadu možností k seberealizaci každého jedince. Sport není homogenním společenským jevem, ale přináší velkou rozmanitost při jeho provozování. Například vedle výkonnostně silového pojetí je sport doprovázen prožitky, radostí, smutkem, může být zábavou, zdravotní nutností, ale i dobrodružstvím pro téměř všechny věkové kategorie včetně handicapovaných jedinců.

Česká republika vypracovala dlouhodobý strategický program zlepšování tělesného stavu obyvatelstva ČR – Zdraví pro všechny v 21. století (dostupné na http://www.szu.cz/Menu1/zdravi21.html). Dokument uvádí, že „…chybí dostatečná nabídka sportovních a tělovýchovných aktivit mimo rámec sportovního tréninku na úrovni výkonnostního popřípadě vrcholového sportu, zejména v městských aglomeracích a na velkých sídlištích. Dokument upozorňuje na nutnost vytváření dostatečné nabídky a tím získávat mladou generaci pro sportovní, tělovýchovné a jiné pohybové aktivity, především z řad „netalentované mládeže“, o níž není ve sportovních

klubech zájem. Je proto zapotřebí všestranně podporovat všechny organizace, které takové aktivity provozují a rozvíjejí.
Předložená studie vznikla s podporou VZ MŠMT ČR MSM 002162084 a zaměřuje se na zjišťování názorů a postojů k tělesné výchově, sportu a jiným pohybovým aktivitám především u dospívající mládeže ve věku 15 – 18let.

Cílem výzkumného šetření bylo zjistit názory (postoje) 15 – 18 leté mládeže na sport, tělesnou výchovu a jiné pohybové aktivity a jejich zapojení do aktivního životního stylu.
Dílčí úkoly :

- Provést deskripci názorů a postojů mládeže 15 – 18 let na současnou funkci sportu, tělesné výchovy a jiných pohybových v jejich současném životním stylu.
- Vybrané výsledky našeho šetření (2006) komparovat s výsledky výzkumné studie provedené v roce 2001 (Jansa 2002) s vyjádřením změn za posledních pět let u výše uváděné věkové kategorie.

METODIKA VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

K výzkumnému šetření byla použito písemné dotazování v podobě nestandardizovaného dotazníku, který obsahoval některé shodné položky(otázky) z výzkumného šetření (Jansa, 2002) „Názory, postoje a zájmy adolescentní mládeže o sport, tělesnou výchovu a jiné pohybové aktivity“. Zkonstruovaný dotazník prošel pilotáží.
Dotazník obsahoval :

- Položky zjišťující názory a postoje na funkci sportu a pohybových aktivit,
- položky týkající se vlastní sportovní a pohybové aktivity v rámci životního stylu,
- a identifikační údaje.

Celkově měl dotazník 29 otázek a zahrnoval abecední seznam sportů, tělovýchovných a jiných pohybových aktivit včetně vybraných aktivit pracovních.
Charakteristika souborů
Nejdříve uvádíme strukturu souboru z výzkumného šetření v r. 2001 viz. *tab. č. 1 a,* kde je zřejmé, že bylo dotázáno 805 osob z toho bylo 409 mužů (50,8 %) a 396 žen (49,2 %).
Věkovou struktura souboru 15 – 18 let byla rovnoměrná, odchylky z předpokládaných hodnot činí + nebo – 2,5 %. Jednalo se o kvótní výběr zmíněné věkové populace z České republiky.

Tab. č. 1. a Struktura souboru podle pohlaví (2001)

	n	***%***
Muži	409	***50,8***
Ženy	396	***49,2***
Celkem	805	***100***

Druhý soubor 15 – 18leté mládeže byl sestaven dvoustupňovým stratifikovaným výběrem ze seznamu středních škol a středních odborných učilišť v Ústeckém kraji. Celkově bylo do výběru zařazeno 14 škol (Ústí nad Labem, Kadaň, Teplice, Rumburk a Varnsdorf). Charakteristika souboru uvádíme v *tabulce č. 1.b.* Celkově bylo dotázáno 1 029 osob, z toho bylo 497 mužů (48,3 %) a 532 žen (51,7 %).

Tabulka č. 1. b Struktura souboru podle pohlaví (2006)

	n	***%***
Muži	497	***48,3***
Ženy	532	***51,7***
Celkem	1 029	***100***

VÝSLEDKY A DISKUSE

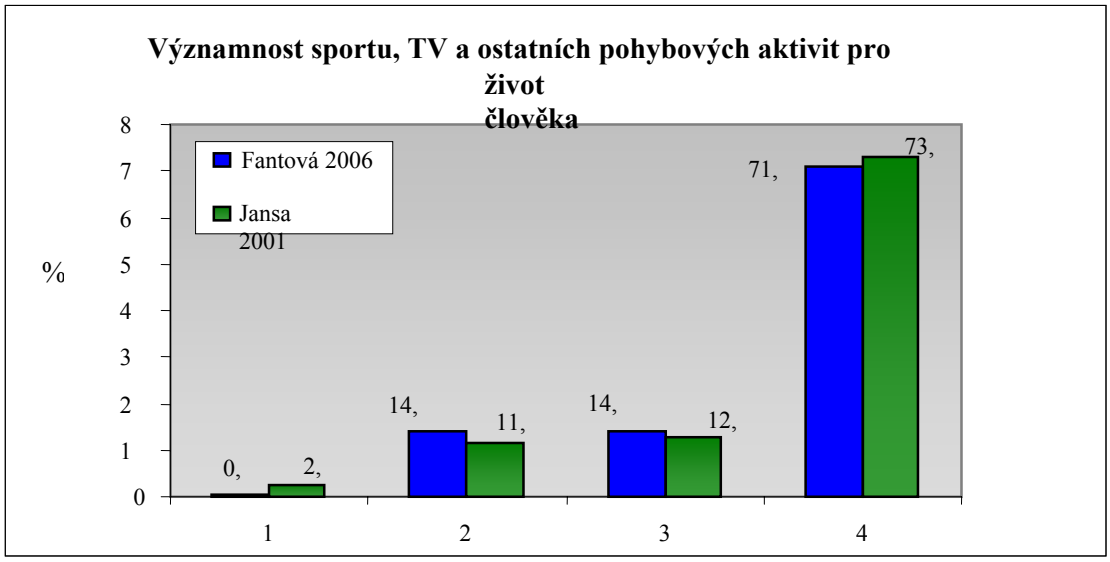
V textu uvádíme vybrané položky dotazníku určeného pro zjišťování názorů a postojů mládeže na funkci sportu, tělesné výchovy a jiných pohybových aktivit v životě současného člověka včetně komparace výsledků současného výzkumu z r. 2001 a výzkumného šetření z r. 2006. Tabulka č. 2 se vztahuje pouze na soubor severočeského regionu (n = 1029) a ukazuje nám detailní informace o významu sportu a jiných pohybových aktivit v devíti položkách. Mladá generace ze severočeského regionu zdůrazňuje význam sportu a pohybu v těchto položkách – zdravý tělesný a duševní vývoj v mládí (65,4 %), zachování a upevnění zdraví (60,1 %), relaxace a zbavení se stresu (52,7 %), udržení tělesné kondice (47,8 %).

Menší význam pak dávají respondenti zisku peněz prostřednictvím sportu (30,7 %). Střední význam pak využití volného času (47 %), udržování tělesné kondice (44,4 %) a možnosti jak vyniknout ve sportu (40 %). Při komparaci dle pohlaví byl zjištěn signifikantní rozdíl u položky „možnost vyniknout sportem“, alternativu více preferují muži než ženy.

Tabulka č. 2 Jaký význam má sport, tělesná výchova a jiné pohybové aktivity pro život současného člověka?

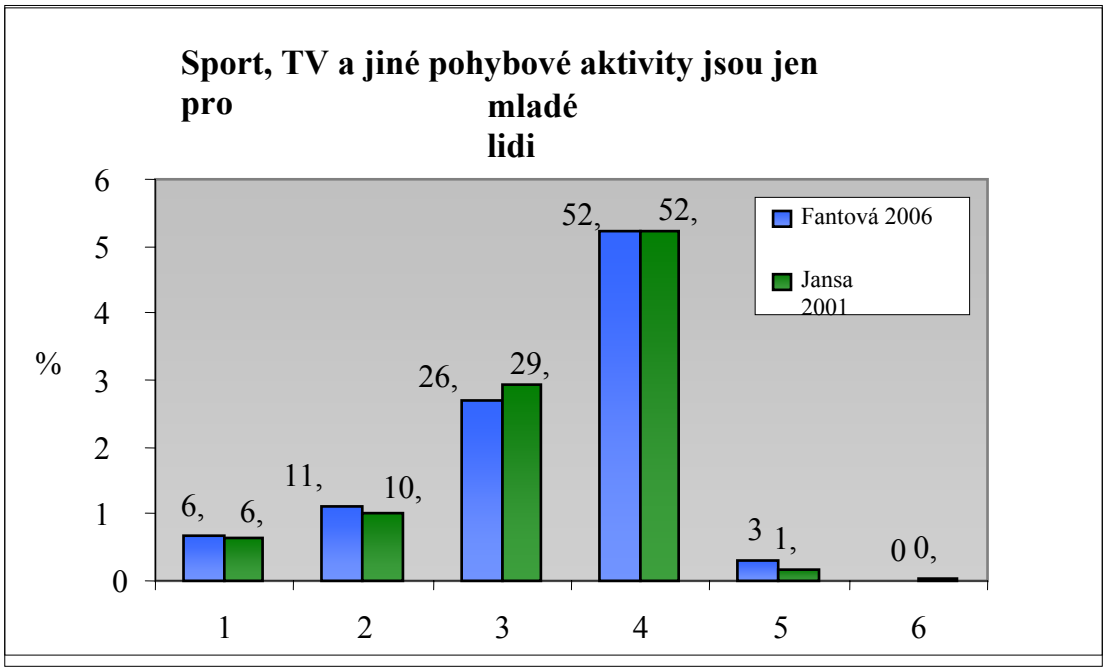
celý soubor		**velký**	**střední**	**malý**	**žádný**	**nevím**	**celkem**
zdravý tělesný a duševní vývoj v mládí	n	673	266	44	10	36	1 029
	%	***65,4***	***25,9***	***4,2***	***0,1***	***3,5***	***100,0***
udržování tělesné kondice	n	492	157	47	6	27	1 029
	%	***47,8***	***44,4***	***4,6***	***0,6***	***2,6***	***100,0***
zachování a upevnění zdraví	n	618	309	68	10	24	1 029
	%	***60,1***	***30,0***	***6,6***	***1,0***	***2,3***	***100,0***
využití volného času	n	256	484	226	22	41	1 029
	%	***24,9***	***47,0***	***22,0***	***2,1***	***4,0***	***100,0***
získání peněz, dobrého pracovního zařazení	n	260	233	316	121	99	1 029
	%	***25,3***	***22,6***	***30,7***	***11,8***	***9,6***	***100,0***
navazování a upevňování společenských vztahů	n	291	398	218	66	56	1 029
	%	***28,3***	***38,7***	***21,2***	***6,4***	***5,4***	***100,0***
relaxace a zbavení stresu	n	542	343	85	25	34	1 029
	%	***52,7***	***33,3***	***8,3***	***2,4***	***3,3***	***100,0***
zvyšování sebevědomí	n	371	395	163	38	62	1 029
	%	***36,1***	***38,4***	***15,8***	***3,7***	***6,0***	***100,0***
je to možnost jak vyniknout	n	265	412	221	47	84	1 029
	%	25,7	40,0	21,5	4,6	8,2	100,0

Graf č. 1 Komparace výzkumných šetření (2001 a 2006)



Výsledky *grafu č. 1* - komparace výzkumných šetření ve vybrané položce ukazují na podobné tendence. Nejvyšší procentuální hodnoty zaznamenáváme ve čtvrté položce – sport, tělesná výchova a jiné pohybové aktivity jsou důležité pro všechny lidi - 71,1 % a 73,1%. Následuje - jsou důležité, ale hlavně pro mladé - 14,1 % a 12,8% souhrnně od všech respondentů. Ale jen nepatrně 0,5% a 2,4% - nejsou důležité - u popsaných souboru celkově.

Graf č. 2 Komparace výzkumných šetření (2001 a 2006)



4 - rozhodně nesouhlasím, 5 – nevím, 6 – neodpovědělo

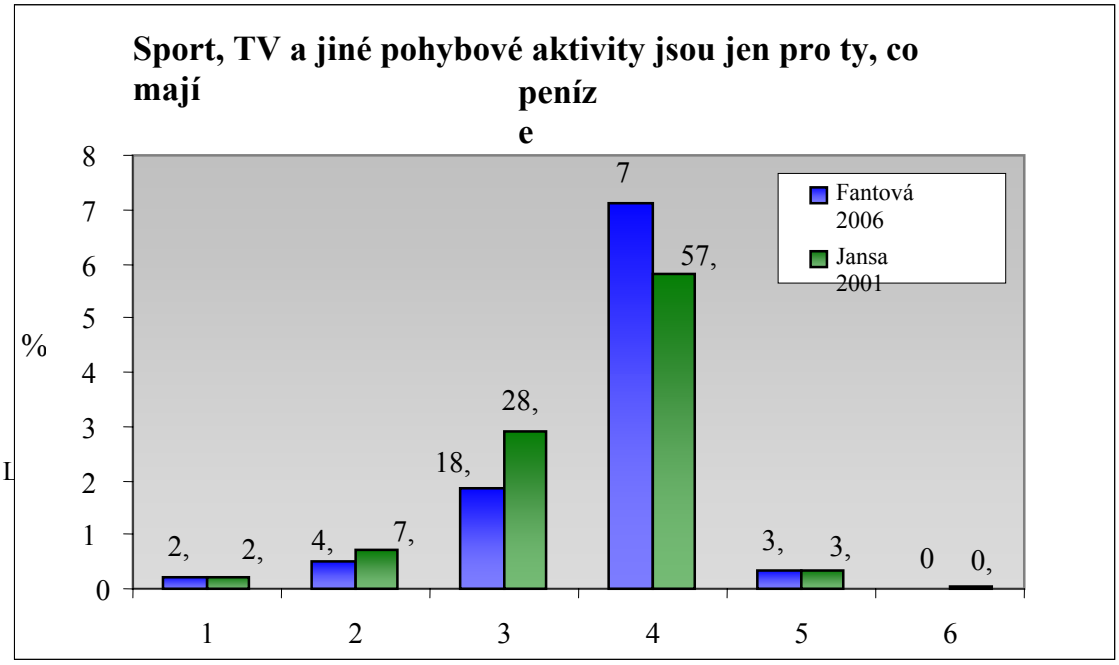
G*raf č. 2*. nám ukazuje, že sport, TV a jiné pohybové aktivity jednoznačně patří i starším lidem 52,2% (52,3%), nesouhlasí 26,9 (29,2%). Tento názor zastávají více ženy než muži signifikantně.

Z grafu č. 3 je patrné, že respondenti nesouhlasí z názorem – sport, TV a jiné pohybové aktivity jsou jen pro ty, co mají peníze - v současném výzkumu ze severočeského regionu 71% a z celorepublikového výzkumu pak jen 57,9%. Tento rozdíl je v celkovém pohledu současné mladé generace signifikantní.

ZÁVĚRY

Předkládané komparace výzkumných šetření ze škol. r. 2001 a 2006 ve vybraných položkách víceméně ukazují, že názory a postoje mládeže se celkově příliš

Graf č. 3 Komparace výzkumných šetření (2001 a 2006)



4 - rozhodně nesouhlasím, 5 – nevím, 6 – neodpovědělo

nezměnily, signifikantní rozdíly konstatujeme většinou mezi pohlavím nebo mezi školami (gymnázia – učiliště). Z výzkumného šetření vyplývá, že více jak dvě třetiny respondentů našich souborů mají ke sportu, tělesné výchově s jiným pohybovým aktivitám pozitivní vztah a začleňují tyto činnosti do svého aktivního životního stylu. Mládež 15 – 18letá považuje sport, tělesnou výchovu a jiné pohybové aktivity za přirozenou součást života člověka.

Doporučujeme více informovat o významu sportu, tělesné výchovy a jiných pohybových aktivitách nejenom ve školách a školských zařízení, ale také v rodinách, ve firmách aj. prostřednictvím propagace např. přednáškami, brožůrkami, letáky apod. Dát k dispozici školní hřiště mládeži v mimoškolní době se zvýšením nabídky sportovních a tělovýchovných aktivit mimo rámec výkonnostního sportu, zejména na velkých sídlištích.

LITERATURA

Fantová, P.: *Názory (postoje) na sport a pohybové aktivity v životního stylu 15 – 18leté*

mládeže. Diplomová práce.Ústí n.L.: UJEP PF, 2006., 117 s.

Jansa P., Kocourek J., Votruba J., Dašková B.: *Sport a pohybové aktivity v životě české populace*. Praha: UK FTVS, 2005, 150 s.

Jansa, P.: *Názory a postoje adolescentní mládeže na sport, tělesnou výchovu a jiné pohybové aktivity*. Česká kinantropologie. roč. 6, 2002, č. 2., s. 23 – 40.

Sekot, A., Blahutková, M., Dvořáková, Š., Sebera, M. *Kapitoly ze sportu.* Brno : Masarykova univerzita, 2004, 200 s.

Slepička, P., Slepičková, I. *Sport z pohledu české společnosti I.* Česká kinantropologie roč. 6, 2002, č. 1., s. 7-25.

Slepičková, I. *Sport a volný čas.* Praha: Karolinum UK, 2000, 111 s.

THE ATTITUDES OF CONTEMPORARY YOUTH ON SPORT, PHYSICAL EDUCATION AND OTHER PHYSICAL ACTIVITIES

Jansa Petr, Kovář Karel a Fantová Petra

UK FTVS v Praze

In this paper we present part of results from two research studies. Both were oriented on opinions and attitudes survey about contemporary role of sport, physical education and other physical activities in life-style of 15-18-years-old young people. The questionnaire was distributed to target group 15-18-years-old young in Czech Republic in 2001 (n=805). After some modifications questionnaire was distributed again in Northern Bohemia in 2006 (n=1029). The authors focused on comparative interpretation choosing items. This paper was created with support of VZ MŠMT ČR MSM 002162084 and it was focused on opinions and attitudes on physical education, sport and other physical activities especially in target group of youth (15-18 years).

Key words: Youth, sport, physical education, physical activity, opinions, attitudes.

jansa@ftvs.cuni.cz

TĚLESNÁ VÝCHOVA V PŘÍPRAVĚ UČITELŮ – DIDAKTICKÁ NEBO POHYBOVÁ DOVEDNOST?

Brigita STLOUKALOVÁ
Katedra tělesné výchovy a sportu, Pedagogická fakulta, Univerzita Hradec Králové, Česká republika

V posledních letech se stále častěji setkáváme u studentů s názorem, že není nezbytné zvládnout a osvojit si pohybové dovednosti, které jsou součástí zápočtů a zkoušek ve studiu tělesné výchovy na naší univerzitě. Tento názor se projevuje napříč všemi studijními obory, které mají ve svém studijním plánu tělesnou výchovu jako součást studovaného oboru, a dominuje u oboru učitelství pro 1. stupeň základního vzdělávání a pro předškolní vzdělávání. Právě tyto dva obory jsou směřovány k té věkové kategorii dětí, kterou pedagogové považují za klíčovou ve vytváření vztahu k pohybové aktivitě ve výchově ke zdravému životnímu stylu. Učitele na 1. stupni základní školy a v mateřské škole budeme pro tento text také považovat za učitele tělesné výchovy, protože jimi ve své praxi jsou nejméně dvě hodiny týdně a tělesná výchova je součástí jejich přípravného vzdělávání.
Cílem této prezentace je zamyslet se nad obsahem studia tělesné výchovy v přípravě učitelů. Je to úvaha nad tím, co děláme a jak to děláme, a také nad tím, co musíme a co můžeme změnit, abychom reflektovali nové požadavky. Je to ale i úvaha nad tím, co musíme zachovat. V prezentaci se budu snažit odpovědět na tyto otázky: Můžeme na pedagogických fakultách omezovat výuku pohybových dovedností a soustředit se pouze na dovednosti didaktické? A lze vůbec naučit didaktickou dovednost bez praktické znalosti? Ve své úvaze budu postupovat podle následujícího diagramu.

Obrázek 1. Struktura vzdělávání učitelů tělesné výchovy

Cíle a obsah školní tělesné výchovy
Začneme cílem vzdělávání a reformou českého školství, která právě probíhá. Obsah vzdělávání, jeho cíle a prostředky zpracovává Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy v Národním programu vzdělávání. Konkrétní cíle, formy, délka a povinný

obsah vzdělávání jsou stanoveny tzv. rámcovými vzdělávacími programy (dále RVP), podle kterých v současnosti pracují již mateřské školy a od školního roku 2007/2008 zahájí výuku první a šesté ročníky základních škol. Na pilotních školách je ověřován RVP pro gymnázia. Obsah vzdělávání je členěn do vzdělávacích oblastí. Tělesná výchova jako povinný předmět zůstala v RVP pro primární a sekundární stupeň vzdělávání zachována.

V předškolním vzdělávání je tělesná výchova součástí oblasti Dítě a jeho tělo. Dílčími cíli této oblasti jsou znalosti o těle a uvědomění si vlastního těla, rozvoj pohybových schopností a zdokonalování dovedností hrubé i jemné motoriky, rozvoj fyzické i psychické zdatnosti, osvojení si přiměřených praktických dovedností a dovedností důležitých k podpoře zdraví, bezpečí a osobní pohody, vytváření zdravých životních návyků.

V základním vzdělávání spadá tělesná výchova do oblasti Člověk a zdraví. V této oblasti jsou navrženy předměty Výchova ke zdraví, Tělesná výchova a Zdravotní tělesná výchova. Oproti současnému stavu je časová dotace v této oblasti posílena o tři hodiny na 2. stupni. Výchova ke zdraví je na 1. stupni základního vzdělávání (6-11 let) součástí oblasti Člověk a jeho svět, na 2. stupni (11-15 let) může být vyučována jednak jako samostatný předmět, jednak jako součást jiných předmětů (Výchova k občanství, Přírodopis). Jejím cílem je výchova ke zdravému životnímu stylu ve všech jeho složkách. Tělesná výchova si klade vysoké cíle. Kromě rozmanitých pohybových dovedností si žáci mají osvojit znalosti o rozvoji tělesné kondice, prevenci a korekci svalových dysbalancí, o hygieně, bezpečnosti a organizaci pohybových aktivit, o pravidlech pohybových činností, které tvoří obsah tělesné výchovy. Patří sem i (podle možností školy) plavání, lyžování, bruslení, turistika.

V RVP pro gymnaziální vzdělávání je rovněž vytvořena oblast Člověk a zdraví, pro kterou platí stejná pravidla jako v základním vzdělávání. S tím, že počet hodin Tělesné výchovy zůstává na stejné hodnotě jako doposud a počet hodin Výchovy ke zdraví závisí na školním vzdělávacím programu. I cíle a obsah Tělesné výchovy jsou podobné, ale samozřejmě na vyšší úrovni, která zdůrazňuje samostatnost žáků v řízení vlastního pohybového režimu. Žáci by měli znát metody rozvoje kondice a způsoby zatěžování, složky zdravotně orientované zdatnosti a kondiční testy, zásady pro výběr sportovní výzbroje a výstroje, měli by umět organizovat sportovní a turistické akce a měli by mít přehled o historii a současnosti sportu včetně úspěchů našeho sportu.

Cíle a obsah současné školní tělesné výchovy se posunuly od zaměření na výkon k zaměření na dovednosti, vědomosti a prožitek žáka, od fyzického rozvoje na celkový rozvoj osobnosti žáka. Obecným cílem v tělesné výchově je výchova žáka ke zdravému životnímu stylu a k zařazování pohybových aktivit do denního režimu. Dílčí cíle ve školní tělesné výchově můžeme rozdělit do třech hlavních složek:

1. vytváření pohybových dovedností,
2. rozvoj zdatnosti,
3. rozvoj v oblasti kognitivní (poznatkové) a emocionální (prožitek).

Profesní způsobilosti učitele tělesné výchovy

Úkolem učitelů je zprostředkovávat žákům poznatky z různých oborů, které jsou obsahem vzdělávacích kurikul, a podílet se spolu s rodiči na jejich výchově. Učitelé tak tvoří základní článek výchovně vzdělávacího procesu a zodpovídají za přípravu, řízení, organizaci a výsledky tohoto procesu. Kvalifikace učitelů se vytváří jednak v jejich přípravě (odborná připravenost), jednak na základě praktických zkušeností, které

získávají při výkonu povolání (nejméně jednoroční praxe na škole). V samotném pracovním výkonu však nehraje roli jenom odborná a pedagogická připravenost. Do výkonu se promítá i osobnost učitele, jeho psychická a fyzická zdatnost a motivační způsobilost. Celý tento soubor požadovaných vlastností nazýváme pedagogická způsobilost, která je dnes hodně probírána v souvislosti se změnami, které startují v českém školství. Hovoříme o kompetencích učitele a o standardech učitelské profese. (PRŮCHA, 2002)

V Pedagogickém slovníku (PRŮCHA, WALTEROVÁ a MAREŠ, 2001, 103-104) jsou kompetence učitele definovány jako soubor profesních dovedností a dispozic, kterými má být vybaven učitel, aby mohl efektivně vykonávat své povolání. Základ učitelských kompetencí získává učitel v přípravném vzdělávání a rozvíjí je po celý svůj profesionální život. V roce 2001 Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy publikovalo návrh profesního standardu pro učitele mateřských, základních a středních škol. Návrh obsahuje sedm kategorií profesních způsobilostí. Celý soubor požadavků vypovídá o tom, že nároky na českého učitele jsou rozsáhlé a vysoké. (PRŮCHA, 2002) Bohužel návrh zapadl a jeho promítnutí do přípravného a dalšího vzdělávání učitelů nebylo realizováno. Nicméně navržených sedm kategorií jasně vyjadřuje, co všechno by měl učitel zvládnout:

1. Kompetence oborově předmětové
2. Kompetence didaktické a psychodidaktické
3. Kompetence obecně pedagogické
4. Kompetence diagnostické a intervenční
5. Kompetence sociální, psychosociální a komunikativní
6. Kompetence manažerské a legislativní
7. Kompetence profesně a osobnostně kultivující

V této prezentaci se zaměřuji na úvahu o dovednostech pohybových a didaktických, proto se blíže podíváme na první dvě kompetence.

Kompetence oborově předmětové: Patří sem orientace ve vyučovaném oboru. Jsou to vědomosti o těle, o zákonitostech pohybu a o zdravotně orientované zdatnosti, způsobech zatěžování organismu a rozvoji pohybových schopností. Znalosti a dovednosti jednotlivých pohybových činností, které zahrnují celé spektrum od "tradičních" sportů (gymnastika, atletika, sportovní hry, plavání) přes sporty v přírodě (lyžování, bruslení, vodáctví, cykloturistika, turistika) až k těm moderním a žádaným (např. aerobik, psychomotorika, lezení, lanové aktivity, snowboarding). Znalosti pravidel a techniky pohybu, techniky měření a hodnocení jednotlivých pohybových činností. Orientace v historii a současnosti tělesné kultury u nás i ve světě, přehled o dění ve sportu, o sportovních výkonech našich sportovců, ale i o možnostech rekreačních pohybových aktivit nebo pohybových aktivit pro osoby se zdravotním postižením.

Kompetence didaktické a psychodidaktické: To jsou znalosti a dovednosti z psychologie, zejména vývojové a pedagogické psychologie, obecné didaktiky a předmětových didaktik. Didaktika tělesné výchovy je dále rozdělena na didaktiky jednotlivých sportovních činností, které zahrnují poznatky a dovednosti metodické a didaktické z jednotlivých sportovních činností (didaktika atletiky, didaktika gymnastiky atd.). Učitel tělesné výchovy musí zvládnout nejen pohybovou dovednost na úrovni výkonu (viz oborově předmětová kompetence), ale musí zvládnout i její jednotlivé metodické prvky, metodické řady pro nácvik a zásady pro jednotlivé věkové skupiny, zásady bezpečnosti při pohybových činnostech. Právě tato kompetence je předpokladem

pro uplatňování tvůrčího přístupu k výchovně vzdělávacímu procesu, proto dnes sem řadíme i znalosti o RVP a zásadách o zpracování školního vzdělávacího programu.

Osobnost učitele tělesné výchovy

Nejen profesní způsobilosti však ovlivňují celkový výkon učitele. Již výše je zmíněno, že k dalším předpokladům pro úspěšné vykonávání učitelského povolání patří psychická odolnost, fyzická zdatnost, aktuální zdravotní stav a morální bezúhonnost, morálně volní vlastnosti, motivační připravenost, sociální chování atd. (PRŮCHA, 2002) To vše se promítá do osobnosti učitele, do jeho postojů vůči žákům, vůči kolegům, ale také do zpracovávání učiva a do vztahu ke změnám ve školství. Po roce 1989 došlo k celkové decentralizaci školství a jeho demokratizaci. Školy se staly právními subjekty a s tím vzrostla i profesní autonomie učitelů. Tento posun však klade nároky na zodpovědnost učitele, kterou chápeme v širším smyslu slova, nejen jako pouhou osobnostní vlastnost. Je to zodpovědnost za výsledek mého pedagogického působení, za výsledek školy. V tomto smyslu slova se jedná spíše o kompetenci, která se opírá o znalosti a dovednosti učitele. (VAŠUTOVÁ)

Změny ve školství a ve školních kurikulech vycházejí z celkových změn ve společnosti. Demokratizace a uvolnění atmosféry ve školách se odrazila rovněž v uvolnění pevně stanovených osnov. Učitelé mohou v daném prostoru měnit strukturu a obsah jednotlivých předmětů. Školy dnes vytvářejí svůj vlastní vzdělávací program, volí si učebnice, které budou používat. Tvorba je omezena pouze vzdělávacími standardy. To vše vyžaduje tvůrčí přístup učitelů. Učitelé by měli být motivováni k zavádění změn a nebát se překračovat dosud platné hranice.

S rozvolněním struktury a obsahu učiva jde ruku v ruce i změna role učitele z role autoritativního představitele do role poradce, pomocníka žáků, vzdělavatele a vychovatele. Funkce řídící přechází do funkce spolupracující. Část zodpovědnosti za výsledek učení se přenáší na žáka.

Současná škola čelí řadě nových problémů – kázeň, šikana, různé druhy závislostí, rozpad tradičních rodinných hodnot. To vše učitele zatěžuje a klade značné nároky na jeho odolnost nejen fyzickou, ale zejména psychickou.

Přípravné vzdělávání učitelů tělesné výchovy

Teď se dostáváme k jádru tohoto textu a zároveň k jeho závěru. Uvedená fakta poukazují na komplexnost práce učitele v praxi. (A to zde ještě nezmiňujeme další záležitosti práce učitele na školách jako je dozor, třídnictví apod.) Přípravné vzdělávání učitelů tělesné výchovy těmto požadavkům praxe ne vždy vyhovuje.

Obecně platí, že kvalitní připravenost je v oblasti kompetencí oborově předmětových. V tělesné výchově to znamená sumu vědomostí z anatomie, fyziologie, biomechaniky, antropomotoriky, kineziologie, ale i historie tělesné kultury, sociologie, teorie sportovního tréninku atd. Dále to znamená celou řadu pohybových dovedností v atletice, gymnastice, sportovních hrách, plavání, lyžování, bruslení, turistických aktivitách. Vztah k osvojování pohybových dovedností je často u studentů ovlivněn výkonem, který je požadován ke klasifikaci jednotlivých předmětů. Proces motorického učení je složitý a klade nároky na zdravotní stav a na fyzickou zdatnost studentů. Studenti tělesné výchovy často řeší zdravotní problémy, únavu, úrazy. Odtud také pramení jejich nechuť k osvojování pohybových dovedností, o které jsem se zmiňovala v úvodu textu. Zpravidla se nikdo nediví tomu, že v matematice počítá příklady, ale tělocvikáři neustále diskutují o tom, zda je nutné umět vyšplhat po tyči, hodit míčkem

nebo oštěpem, driblovat, plavat pod vodou... S největším odmítáním se setkáváme u studentů učitelství pro 1. stupeň základní školy a pro předškolní vzdělávání. Zejména tady jsou velmi časté argumenty typu "a to nebudu správný učitel, když neudělám výmyk?" Ano, výmyk nemá vliv na kvalitu práce učitele, ale tento postoj studentů naznačuje, jaký je jejich postoj k vzdělávání vůbec. Ukazuje jejich morálně volní vlastnosti a jejich nedostatečnou zodpovědnost, která se v tomto případě projevuje ve vztahu k jejich vlastním studijním výsledkům. V tomto přesahu výmyk vliv má.

Tradičně nižší kvalitu mají kompetence didaktické. Teoretická znalost didaktiky je poměrně značná, ale chybí praxe. Otázkou samozřejmě zůstává, nakolik má student mít zkušenosti z praxe, když právě dostudoval, ale zcela jistě by různé typy pedagogických praxí na školách i v mimoškolní práci s dětmi a mládeží měly v přípravném vzdělávání posílit. Didaktika tělesné výchovy má pak velmi úzkou vazbu na vlastní pohybové dovednosti. Ve výuce všech věkových skupin dominuje jako hlavní metoda ukázka a instrukce. Ukázka pak musí být předvedena technicky správně s důrazem na klíčová místa pohybu. Student musí zvládnout pravidla a techniku zajištění bezpečnosti, což také klade nároky na jeho pohybové dovednosti a zdatnost zejména v gymnastice (např. záchrana při přeskoku apod.).

V neposlední řadě platí, že učitel tělesné výchovy jde žákům osobním příkladem v dodržování zásad zdravého životního stylu. Sám vede aktivní pohybový režim, samozřejmě nekouří, nemá nadváhu,… Význam osobního příkladu velmi silně vystupuje právě u dětí ve věku předškolním a mladším školním. V mateřské škole a na 1. stupni základních škol učitel tráví s dětmi všechen čas a děti mají možnost ho pozorovat a také to dělají. A samozřejmě si všimnou rozporu mezi slovy a chováním svého učitele. Věk od tří do deseti let je zásadní ve vytváření zdravých životních návyků a vztahu k pohybové aktivitě. Děti jsou snadno ovlivnitelné, dají se motivovat. V tomto věku má učitel naději překonat i negativní vliv v rodině. I když později děti projevují negativní vztah k tělesné výchově a k aktivnímu pohybu, osvojené návyky se po překonání kritického věku projeví.

Jaké jsou tedy odpovědi na položené otázky? V přípravě učitelů tělesné výchovy nemůžeme vynechat osvojování pohybových dovedností. Ty jsou nezbytným předpokladem pro osvojení didaktických a metodických dovedností v tělesné výchově. Nelze předvést metodické prvky nácviku kotoulu, pokud kotoul jako dovednost nezvládneme. A ukázka je dominující metoda v tělesné výchově na všech stupních vzdělávání. V souvislosti s požadavky RVP bychom se měli zaměřit na změnu kvalifikačních výstupů studentů. Výkon můžeme potlačit směrem k důrazu na techniku provedení, modifikace a variabilitu jednotlivých dovedností. Měli bychom studentům více vysvětlovat proč a jak. Proč je důležité umět technicky správně plavat a jak zatěžujeme organismus, abychom rozvíjeli vytrvalostní schopnosti. Také, jak už bylo řečeno, bychom měli posílit pedagogické praxe. V tělesné výchově je můžeme rozšířit o oblast sportovních zájmových kroužků, o přípravu sportovní akce pro studenty pedagogické fakulty nebo pro žáky fakultní školy, o účast na lyžařských a turistických kurzech základních a středních škol nebo na plaveckém výcviku pro 1. stupeň.

Zcela paradoxně posun v přípravném vzdělávání učitelů tímto směrem nikterak neusnadní studentům práci. Naopak. Nároky na kvalitu osvojovaných pohybových dovedností stoupnou a navíc přibudou nároky na jejich tvořivost a aktivitu v oblasti didaktiky a praxe. Změna v přípravě nespočívá v řešení buď-anebo, ale obojí a pořádně.

Literatura:

1. *Návrh profilu absolventa učitelského studia na VŠ*. Pracovní materiál MŠMT určený k odborné diskusi. Březen 2003.
2. PRŮCHA, J. *Učitel. Současné poznatky o profesi*. Praha : Portál, 2002.
3. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha : VÚP, 2004.
4. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. Praha : VÚP, 2004.
5. *Rámcový vzdělávací program pro gymnázia*. Praha : VÚP, 2006.
6. VAŠUTOVÁ, J. *Změna profesních požadavků na učitele*. [on line] Dostupné z < http://učitelské-listy.ceskaskola.cz/Ucitelskelisty/Ar.asp?ARI=103094&CAI=2155>

Mgr. Brigita Stloukalová, Ph.D.
brigita.stloukalova@uhk.cz

MANAŽMENT ŠPORTU NA SLOVENSKU

Anita IVANKOVÁ

Kľúčové slová:
manažment, šport, športový klub, financovanie

Manažment je subjektívna, cieľavedomá a uvedomelá ľudská činnosť, ktorá smeruje k stanoveniu správnych cieľov, najvhodnejších ciest a prostriedkov na ich dosiahnutie – zabezpečuje priebeh a realizáciu stanovenej činnosti.
Je to riadenie organizácií fungujúcich v podmienkach trhového hospodárstva.
Významovo je manažment rozložený do 4 častí:
1/ definovaný charakter činnosti manažmentu
2/ objasňovanie príčin, ktoré vyvolajú
3/ základná úloha manažmentu v procese riadenia ekonomických procesov
4/ požiadavky na manažmentu pri plnení základných úloh, potrebu riešenia problémov
Charakter manažmentu:
1) subjektívny – na čele organizačnej jednotky (skupiny, podnik), osoby v nej pracujúcej
a úlohy stojí vždy iba jedna zodpovedná osoba – manažér.
2) cieľavedomý – osobnosť manažéra - určovateľ politiky a stratégie- v hľadaní a stanovení cieľa
3) uvedomelý – uvedomenie si vlastného konania, pochopiť jeho dôsledky
4) spoločenský charakter ekonomických procesov – celosvetová prepojenosť

Manažment zhromažďuje, analyzuje, triedi a syntetizuje výsledky výskumov, zovšeobecňuje výsledky skúseností z riadiacej činnosti a hľadá odpovede na svoje problémy o príbuzných vedách.

Cieľom je vytvoriť jeho teoretický a metodologický základ. Zahŕňa základné skupiny otázok a problémov:
1/ zákonitosti procesu manažmentu - t.j. vnútorné vzťahy medzi subjektom a objektom manažmentu označované ako mechanizmus manažmentu.
2/ vplyv vonkajších podmienok na manažment: vzťah systém – prostredie pôsobiace na činnosť a vývoj systému = hovoríme tomu faktory manažmentu (objektívne, subjektívne)
3/ subjekt manažmentu - všeobecné požiadavky na výkon činnosti manažérov. Kvalifikovaný manažér musí mať talent a schopnosť ovládnuť skúsenosti iných.
4/ objekt manažmentu - človek- vykonávajúci príkazy manažéra
5/ organizačný systém - prostredie v ktorom prebieha mechanizmus manažmentu.
6/ vzťahy medzi organizačnými systémami - procese usmerňovania podnikateľských subjektov - minimalizovanie zásahov do činnosti podnikateľských subjektov.

Na Slovensku máme široký výber športových aktivít. Medzi najobľúbenejšie športové disciplíny patria futbal, tenis, volejbal, hádzaná, plávanie, cykloturistika, turistika, lyžovanie. V poslednom období sa zvyšuje záujem najmä mladých ľudí

o netradičné športy, napríklad inline korčuľovanie, snowboarding, hokejbal, skateboarding, paintball, squash ako aj adrenalínové športy (bungee - jumping).

Význam športu spočíva v jeho zdravotných účinkoch a vo forme relaxu a oddychu. Šport sa stáva v posledných rokoch čoraz populárnejší a rastie oň záujem. Športové kluby sa snažia pritiahnuť čoraz viac záujemcov o šport a ich cieľom je rozvíjať čo najviac druhov športu ktoré vyhovujú väčšine záujemcov.

Športové kluby sú hlavnými distributérmi športu: Ich úloha spočíva v zaujatí a pritiahnutí čo možno najväčšieho počtu záujemcov do svojej činnosti. Len v prípade pritiahnutia dostatočného počtu záujemcov budú môcť kluby rozvíjať a zdokonaľovať svoju činnosť, čo by malo byť ich primárnym poslaním.

Športový klub by sa mal preto orientovať na svoje okolie a predovšetkým na potreby okolia. Mal by sa snažiť zistiť potreby svojich klientov, ako aj sponzorov a následne by mal pristúpiť k uspokojovaniu týchto potrieb. Takýto prístup predstavuje klasický marketing, ktorý je zameraný na uspokojovanie potrieb cieľového trhu.

Marketing športového klubu môžeme rozdeliť podľa klientov a stakeholders športového klubu. Z tohto nám vyplynú nasledujúce základné skupiny:

1. členovia (aktívni a pasívni),
2. sponzori,
3. diváci,
4. príslušné orgány správy.

V oblasti športu existujú určité špecifiká, ktoré spočívajú v samotnom marketingu neziskových organizácií, ale aj v marketingu športu ako takého. Práve špecifiká marketingu športu zvyšujú význam imidžu klubu na dosiahnutie pozitívnych výsledkov.

Čo sa týka marketingovej koncepcie športového klubu, tak táto vychádza z klasického postupu, ktorý začína analýzou trhu a športových potrieb. Po analýze nasleduje stanovenie strategických cieľov a voľba stratégie. Konečným krokom je stanovenie marketingového mixu. Táto postupnosť krokov je charakteristická pre marketingový postup, avšak využitie manažmentu ako určitého procesu pre rozvíjanie marketingového imidžu vychádza zo sekvenčného modelu typického pre manažment, ktorý bude aj využitý.

Hlavným špecifikom, ktoré kladie ešte väčší dôraz na vytváranie pozitívneho imidžu športového klubu je, že ľudia si vyberajú klub na základe predstavy. Predstava spočíva v mentálnom spracovaní dostupných informácií o konkrétnom športe a konkrétnom klube. Kým v prípade klasických tovarov si ich zákazník môže vyskúšať a overiť ich kvalitu pozorovaním a inými objektívnymi metódami, tak v športe táto možnosť nie je prístupná. Určite aj pri výbere športu a športového klubu sa môže záujemca po určitej dobe rozhodnúť, že prestúpi na iný šport, prípadne do iného klubu.

Každý športový klub v súčasnej dobe pôsobí na konkurenčnom trhu s ostatnými klubmi, ktoré predstavujú buď priamu alebo nepriamu konkurenciu pre tento klub. Konkurencia spočíva v snahe získať dostatočný počet cieľových klientov, členov klubu,

ale aj sponzorov. Na to však musí pôsobiť navonok a organizácia, ktorá ponúkne týmto cieľovým skupinám to čo chcú.

V súvislosti s trhovou situáciou v športe môžeme hovoriť o nasledovných špecifikách, ktoré odlišujú športový trh od bežného trhu spotrebných tovarov:

- v športe existujú viacdimenzionálne a nejasné trhové štruktúry,
- predstavitelia ponuky si navzájom konkurujú a súčasne výrazne spolu kooperujú,
- rozhodovanie väčšiny nahrádza trhový mechanizmus,
- ďalším špecifickým vplyvom je miesto produkcie,
- vlastnosti športového produktu (ide o nehmotný produkt, ktorý je čiastočne verejným statkom s čiastočne neexistujúcou trhovou cenou a univerzálnou ponukou pre zákazníka, pričom tento produkt je spoločenská udalosť a existujú len malé možnosti kontroly tohto produktu, ktorý je do značnej miery subjektívne hodnotený).

Legislatíva v športe

V súčasnosti je šport na Slovensku charakteristický spoluprácou vládnych a mimovládnych organizácií na celoštátnej, regionálnej a miestnej úrovni, a prevodom kompetencií na samosprávne orgány. Základom pre túto spoluprácu bol zákon Národnej rady SR č. 198 z roku 1990 o telesnej kultúre, v ktorom bola definovaná zodpovednosť jednotlivých článkov športového hnutia a štátnych orgánov v športe na Slovensku. V roku 1992 schválila NR SR zákon č. 315 o verejných telovýchovných, športových a turistických podujatiach, kde boli zohľadnené opatrenia na zamedzenie násilnostiam na športoviskách.

Mimovládne športové subjekty

Slovenský športový mimovládny sektor je charakteristický vysokým množstvom organizácií, ktoré sú vytvorené na občianskom princípe. Formovanie občianskej spoločnosti
v oblasti športu po revolúcii v roku 1989 bolo ovplyvnené viacerými faktormi a za týmto účelom z iniciatívy občanov vznikli aj športové združenia, ktorých činnosť bola počas socialistického zriadenia zrušená (Orol, Sokol). Došlo aj k prerozdeleniu majetku, ktorý sa využíval pre šport, pričom po Československom zväze telesnej výchovy dostalo najväčší podiel *Slovenské združenie telesnej kultúry* a z majetku Zväzarmu *Zväz technických a športových činností SR*. Športový majetok postupne získavali aj subjekty, ktoré ho využívajú na športovanie - obce a mestá, športové kluby a niektoré zväzy, miestni súkromní prevádzkovatelia a iní.

Ďalšou etapou bola postupná decentralizácia veľkých športových zoskupení a snaha
o následné zjednotenie na báze dobrovoľnosti a výhodnosti, hlavne so zreteľom na koordinované vystupovanie vo vzťahu k štátnym orgánom. Tieto zámery sa však stále nepodarilo realizovať. Slovenská športová sféra je veľmi atomizovaná, čo sa prejavuje v neefektívnej spolupráci pri rokovaniach so štátom.

Jedným zo sprievodných javov transformácie spoločnosti je nadmerná závislosť mimovládnych športových organizácií na verejných dotáciách. Nové legislatívne

prostredie
a nízka ekonomická sila Slovenska nevytvárajú zatiaľ dostatočné podmienky na finančné osamostatnenie sa týchto organizácií.

V súčasnosti sú na celoštátnej úrovni najvýznamnejšími mimovládnymi športovými organizáciami *národné športové federácie*, ktoré zodpovedajú za rozvoj svojho športového odvetvia a za športovú reprezentáciu Slovenska vo svojom športe.

Okrem športových federácií pôsobia na celoštátnej úrovni organizácie, poskytujúce služby športovým federáciám, alebo iným organizáciám celoštátneho, prípadne miestneho významu. Najznámejšími takýmito organizáciami sú *Konfederácia športových zväzov, Asociácia športu pre všetkých, Asociácia telovýchovných jednôt a klubov, Zväz technických a športových činností* a iné.

Financovanie športu

Financovanie športu na Slovensku závisí od úrovne danej športovej aktivity a od jej významu pre obyvateľov. Na úrovni rekreačného športovania prevláda priame financovanie športových aktivít športujúcimi občanmi. Na úrovni štátnej športovej reprezentácie sa šport významnou mierou podporuje z verejných zdrojov. Svoj rozpočet si organizácie dopĺňajú z členských príspevkov, vlastných aktivít, a najpopulárnejšie športy získavajú časť financií aj od komerčných sponzorov.

Dotácie poskytované prostredníctvom *Sekcie štátnej starostlivosti o šport Ministerstva školstva Slovenskej republiky* sú poskytované na princípe projektového rozpočtovania s uplatnením kritérií, ktoré vypracováva Sekcia štátnej starostlivosti o šport Ministerstva školstva Slovenskej republiky v spolupráci s mimovládnym sektorom a ktoré zohľadňujú prínos konkrétnych projektov a konkrétnych športových odvetví pre celú spoločnosť. Podporujú sa programy a projekty v nasledovných skupinách - šport pre všetkých, štátna športová reprezentácia a rozvoj športových odvetví, športovo - talentovaná mládež, koordinácia projektov a medzinárodná spolupráca v oblasti športu, významné športové podujatia v SR a pohárové súťaže. Celkove štát každoročne prispieva na rozvoj športu sumou približne 1 miliardy korún.

Komerčné financovanie športu v SR

Mimovládny ekonomický inštitút INEKO oslovil v júli a auguste 2005 vybrané súkromné spoločnosti, s cieľom zistiť hlavné bariéry financovania slovenského športu zo strany súkromného sektora. Prieskum sa uskutočnil formou dotazníka. Z 50 oslovených spoločností vrátilo vyplnené dotazníky 20, medzi ktorými sú zastúpené významné firmy finančného aj nefinančného sektora (banky, poisťovne, sporiteľne, telefónne spoločnosti a iné).

Za hlavnú bariéru vyššej podpory športu firmy označili chýbajúce pravidlá zvýhodňujúce sponzorstvo (napr. daňové úľavy) – 28%, netransparentné hospodárenie športových organizácií – 19%, nedôveryhodný, resp. neschopný manažment športových organizácií – 12%, a málo úspešných športovcov, resp. slabé športové výsledky – 11%.

Medzi športy, ktoré firmy najviac podporujú, patrí ľadový hokej, futbal, tenis, a motorizmus. Z činností, ktoré majú záujem podporovať, dostala najviac hlasov podpora reprezentácie (vrcholový šport) – 28%, divácky zaujímavé domáce ligové súťaže – 27% a talentovaná mládež – 23%.

Hlavným motívom podpory športu je snaha vytvoriť si čo najlepší imidž (t. j. dobré meno spoločnosti s cieľom vytvoriť pozitívne asociácie v povedomí širokej verejnosti)
a reklama (t.j. snaha osloviť cieľovú skupinu spotrebiteľov a zvýšiť tak predajnosť svojich produktov). Tieto faktory sa na celkovej motivácii podieľajú 66% (pred 5 rokmi 62%). Filantropia, tradícia a osobné kontakty sa podieľajú spolu 30% (pred 5. rokmi 37%).
S podporou športu z pohľadu vlastného prospechu sú firmy rozlične spokojné. Na stupnici
1 až 5, kde 1 je najlepšia a 5 najhoršia známka, vyšlo priemerné hodnotenie 2,95. Väčšina firiem plánuje podporu športu ponechať na súčasnej úrovni, 25% však zvažuje zníženie, resp. zastavenie podpory športu. Zvýšiť podporu chce 10% respondentov. Firmy výrazne uprednostňujú finančnú podporu (78%), zvyšok pripadá na materiálnu, alebo organizačnú formu podpory.

Väčšina zo súkromných spoločností, ktoré vyplnili dotazník, je súčasťou medzinárodnej korporácie. Pri rozhodovaní o podpore športu na Slovensku sú preto do istej miery závislé od materskej spoločnosti. Táto závislosť sa značne líši, a to od takmer úplnej závislosti (95% uviedla 1 firma) až po úplnú nezávislosť (0% uviedlo 5 firiem). V priemere bola závislosť 34%, firmy teda majú pomerne veľký priestor na autonómne rozhodovanie.

Pri podpore športu sú pre súkromné firmy čoraz menej dôležité osobné kontakty a tradícia, pričom rastie význam toho, ako dokáže šport firmy zviditeľniť napríklad prostredníctvom športových úspechov. Klesá význam osobných kontaktov, rastie význam športových úspechov.

Literatúra

1. Sedlák, M.: Manažment. Bratislava 1997. ISBN 80-8044-015-8
2. Čáslavová, E.: mamagement sportu. Praha 2000. ISBN 80-7219-010-5
3. Eger, L.: Marketing, management a financování malého a středne velkého klubu.Ústí nad Labem 2005. ISBN 80-7044-669-2
4. www.sportslovakia.sk
5. www.reformasportu.sk

VOĽNOČASOVÉ POHYBOVÉ AKTIVITY DETÍ PREDŠKOLSKÉHO VEKU.

Dana FEBENOVÁ
KTVŠ FZKI SPU Nitra

ABSTRAKT

Autorka sa v článku zaoberá voľnočasovými aktivitami detí predškolského veku. Dotazníkovou metódou zisťuje štruktúru pohybových a športových záujmov detí, ako aj spôsob trávenia voľného času detí a ich rodičov. Zistené výsledky poukazujú na potrebu hľadania spôsobov zámerného vplývania na zabránenie poklesu pohybových aktivít u detí predškolského veku ako aj skúmanie iných determinantov podmieňujúcich spôsob prežívania voľného času detí.

KĽÚČOVÉ SLOVÁ

Pohybová aktivita, športové a pohybové záujmy, deti predškolského veku, voľnočasové aktivity

ÚVOD

Pohyb je základným prejavom ľudskej existencie. Človeka sprevádza od narodenia a je jeho súčasťou v priebehu celého života. Pohybové prejavy prechádzajú zmenami súčasne s vývinom organizmu od neuvedomelých, reflexných, až po úmyselné pohyby s konkrétnym zameraním. Tým je pohyb jedným zo základných prvkov, ktorý prospieva k zdraviu, zdravému telesnému vývinu, ale aj vývinu v kognitívnej a afektívnej oblasti osobnosti.

V kontexte všestrannej starostlivosti o zdravý telesný, duševný a sociálny rozvoj detí plní nezastupiteľnú úlohu pohybová aktivita. Význam pohybovej aktivity je badateľný v oblasti zlepšovania zdravia, zvyšovania telesnej zdatnosti v náväznosti na znižovanie rizika vzniku chorôb a v prevencii mnohých ochorení.

Úlohy a funkcie, ktoré plní pravidelná pohybová aktivita pre zdravý telesný, psychický a sociálny rozvoj detí sú v súčasnosti všeobecne uznávané. K dispozícii sú poznatky zdôrazňujúce negatívne dôsledky nedostatku pohybovej aktivity na úroveň telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti už v predškolskom veku (Junger,2000., Miklánková,2004., Medeková-Zapletalová,2006 a i.), nárast výskytu funkčných porúch pohybového systému, nadmernej hmotnosti, obezity a cukrovky u detí (Goran et al,1999., Kováčová, 2003., Kováčová-Medeková,2006., Sallis, 1987., Pařízková,1994 a i.).

Nepriaznivý vplyv absencie primeraného pohybu na zdravie detskej populácie si preto vyžaduje, aby bola tomuto problému venovaná zvýšená pozornosť už u detí predškolského veku, kedy si dieťa vytvára návyky k pravidelnému pohybovému režimu a cielenou pohybovou aktivitou vyvolávanou prostredníctvom hier získava pozitívne skúsenosti pre učenie sa a poznávanie.

Predškolský vek sa vyznačuje kvalitatívnym nárastom pohybovej aktivity s typickou veľkou pohybovou potrebou.

Spontánna pohybová aktivita sa vyznačuje krátkodobým, ale často vysoko intenzívnym telesným zaťažením. Typické je rýchle striedanie intenzívnych pohybových aktivít s pasívnou relaxáciou, ako aj aktívnym odpočinkom. Charakteristická je tiež schopnosť rýchlej regenerácie síl v pomerne krátkom čase (Groffik a kol.,2003).

V tomto veku je viditeľná diferenciácia detí podľa pohybovej potreby na hyper-, hypo- a normoaktívni. Vplyv zníženej pohybovej aktivity v detstve výrazne vplýva na inaktivitu a nedostatočnú pohybovú aktivitu v ďalších obdobiach života. Preto mnohé štúdie poukazujú na potrebu hľadania spôsobov zámernej intervencie na zabránenie poklesu pohybových aktivít ako aj účinok iných determinantov, napr. vplyv a pôsobenie rodičov (Sallis,1994.,Medeková., 1997., Junger, 2000., Kopřivová-Pavlík, 2003., Czaková- Broďáni, 2005 a i.). Pritom sa mnoho odborníkov úplne jednoznačne zhoduje, že determinantom budúceho spôsobu prežívania voľného času a životného štýlu je najmä rodina a jej výchovné pôsobenie (Sallis, 1992., Dvořáková, 1998., Medeková, 1998., Junger, 2000, Šutka a kol. 2007., a i.). Rodiny, v ktorých vykonávajú pohybové aktivity rodičia spolu s deťmi, sa vyznačujú aktívnym postojom k využívaniu voľného času. Výsledky výskumov potvrdzujú pozitívny vzťah medzi pohybovou aktivitou rodičov a detí, ako aj vplyv rodičov pri orientácii detí na pohybové aktivity (Freedson-Everson,1991., Junger-Zusková,2000., Medeková, 2001., Miklánková, 2004 a i.).
Medzi negatívne faktory ovplyvňujúce znižujúcu sa a často aj nedostatočnú úroveň pohybovej aktivity detí mnohí autori uvádzajú prevažujúci konzumný spôsob života, modernizáciu domácností, zvyšujúce sa množstvo času stráveného pri televízii a počítači už u detí predškolského veku, obmedzovanie chôdze ako rozhodujúceho faktoru premiestňovania sa, malá stimulácia k pohybu rodičmi pre ich pracovnú vyťaženosť, finančnú náročnosť niektorých športových činností ako aj nedostatočné vonkajšie priestranstvá na vykonávanie pohybových aktivít (Baldini, 1982., Hrčka, 1997., Dvořáková, 1998 a i.).

CIEĽ PRÁCE

Cieľom našej práce je rozšíriť a aktualizovať poznatky o voľnočasových pohybových aktivitách detí predškolského veku.

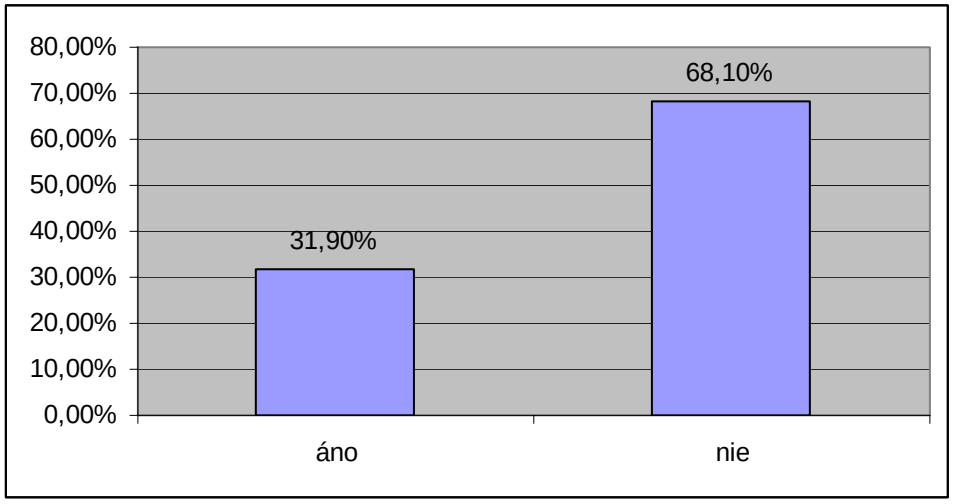
METODIKA

Výskum sme realizovali v štyroch predškolských zariadeniach v Nitre. Sledovaný súbor tvorilo 116 detí (5 – 6 roč.) , z toho 54 chlapcov a 62 dievčat. Na získanie výsledkov sme použili dotazníkovú metódu. Údaje o športovej a pohybovej aktivite a voľnočasových činnostiach detí predškolského veku sme získali dotazníkom od ich rodičov. Dotazník obsahoval 7 otvorených i uzatvorených otázok. Na vyhodnotenie získaných údajov sme použili metódy analýzy, syntézy a štatistické metódy.

VÝSLEDKY

Zo spracovaných výsledkov prvej časti dotazníka sme zistili zapojenie 5-6 roč. detí sledovaného súboru do organizovanej športovej činnosti v športových oddieloch a krúžkoch záujmovej činnosti. Z celkového počtu 54 chlapcov sa len 13 t.j. 24 % zapája do organizovanej činnosti v športových oddieloch. Medzi uvádzané činnosti patril futbal, hokej a folklórny krúžok. U dievčat z 62 opýtaných uviedlo pravidelné navštevovanie organizovanej športovej a pohybovej činnosti 24 dievčat t.j. 38,7 %. Najčastejšie činnosti boli: tanečný krúžok, aerobik, plávanie a krasokorčuľovanie. Trvanie a frekvencia účasti na organizovanej pohybovej činnosti bola 2 krát týždenne po 1 až 1,5 hodine.

Obrázok 1 Zapojenie respondentov do organizovanej športovej pohybovej činnosti



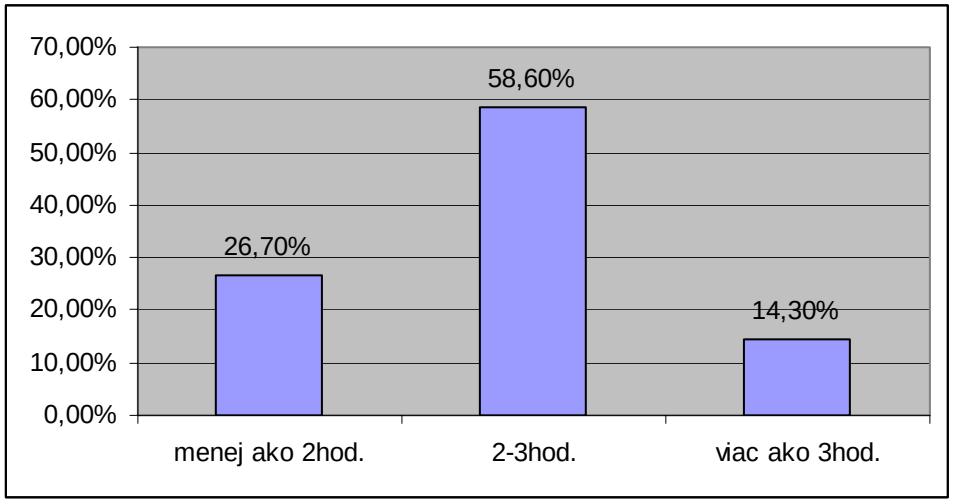
Na otázku, ktoré športové a pohybové činnosti dieťa najčastejšie vykonáva vo svojom voľnom čase chlapci najviac prejavujú záujem o bicyklovanie, futbal, plávanie. U dievčat je najväčší záujem o tancovanie, bicyklovanie, kolobežkovanie, kolieskové korčuľovanie a skákanie cez švihadlo.

Tabuľka 1 Poradie pohybových činností podľa záujmu u 5-6 roč. detí

	Poradie			Poradie	
Činnosť	chlapci	dievčatá	Činnosť	chlapci	dievčatá
Bicyklovanie	1	2 -3	Futbal	2	12 -14
Kolobežkovanie	4 -5	2 -3	Tenis	9 -10	11
Plávanie	3	5	Basketbal	9 -10	12 -14
Hádzanie lopty	4 -5	8 -9	Lyžovanie	7	10
Kolies korčuľovanie	8	6	Korčuľovanie	13 -14	7
Tancovanie	13 -14	1	Hokej	6	12 -14
Švihadlo	12	4	Turistika	11	8 -9

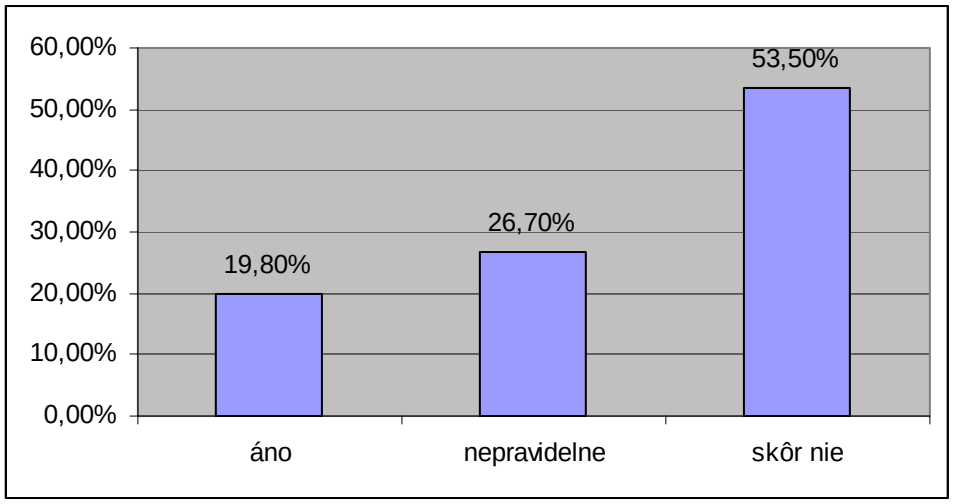
Miestom na vykonávanie pohybových aktivít detí boli podľa poradia od najčastejšieho uvádzané: 1. sídlisko a okolité detské ihriská 2. dvor pri dome 3. park 4. telocvičňa resp. športové ihrisko 5. les, lúka 6. nechodí sa hrávať von
Na otázku koľko času v priemere denne strávi respondent pohybom, športom a hrou vonku uviedli: menej ako 2 hod.: 31 detí t.j. 26,7 %., 2 – 3 hod.: 68 detí t.j. 58,6 % a viac ako 3 hod.: 17 detí t.j.: 14,7 %.

Obrázok 2 Priemerný čas strávený denne pohybovou činnosťou vonku



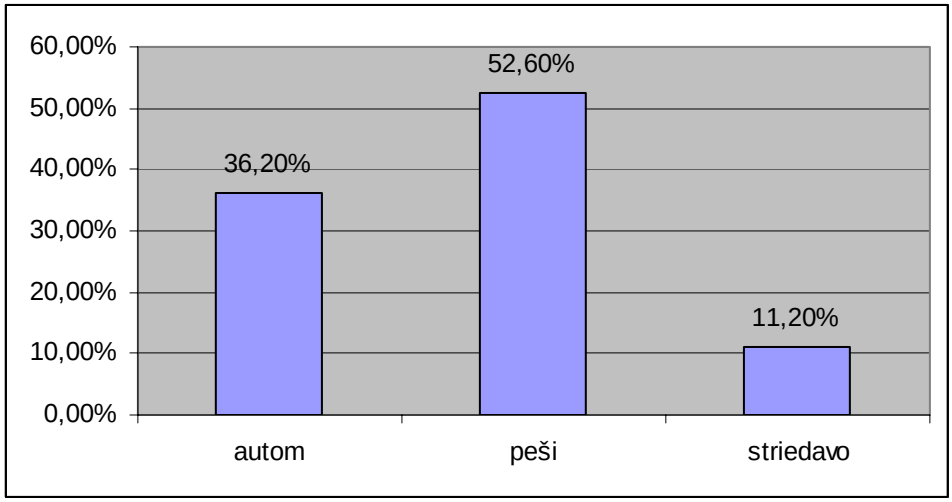
Na otázku, či rodičia vykonávajú pravidelne pohybovú, športovú činnosť so svojimi deťmi uviedli: áno pravidelne: 23 rodičov t.j.: 19,8%., nepravidelne: 31 rodičov t.j.: 26,7%., skôr nie: 62 rodičov t.j.: 53,5%.

Obrázok 3 Spoločná športová pohybová činnosť rodičov a detí



Na otázku, akým spôsobom sa dieťa premiestňuje do a z materskej škôlky uviedli: 1. autom resp. autobusom: 42 t.j.: 36,2%., 2. peši 61 detí t.j.: 52,6% a 3. striedavo 13 detí t.j.: 11,2%.

Obrázok 4 Spôsob premiestňovania detí do a z materskej škôlky



Pri určení poradia najobľúbenejších voľnočasových činností 5-6 roč. detí boli za najobľúbenejšie uvádzané: pozeranie televízora, videa, dvd., hra s hračkami v byte, voľná hra vonku, bicyklovanie a hra na počítači. Na posledných miestach v poradí záujmov detí boli čítanie knižiek a vychádzky v prírode a návštevy nákupných centier.

Tabuľka 2 Poradie voľnočasových aktivít podľa záujmu 5-6 roč. detí

	Poradie	
Voľnočasové aktivity	Chlapci (n=54)	Dievčatá (n= 62)
Čítanie a pozeranie knižiek	8 -9	7 -8
Maľovanie, kreslenie	6	3
Hra s hračkami (v byte)	7	1
Hra na počítači	3	7 -8
Tancovanie a spievanie	8 -9	4
Pozeranie televízora	1	2
Návštevy nákupných centier	11	10
Kolektívne hry s loptou	4 -5	11
Voľná hra vonku	4 -5	5
Vychádzky v prírode	10	9
Bicyklovanie, korčuľovanie	2	6

ZÁVER

Skúmanie úrovne stimulácie k pohybovým aktivitám je veľmi aktuálne. Pôsobením vonkajšieho prostredia a často aj nevhodných výchovných vplyvov sa

znižuje kvalita pohybového režimu detí ako aj stimulačné pôsobenie pohybu na rast a vývoj detí.
Živelne vytvorený pohybový režim málokedy spĺňa požiadavky pre pozitívny rozvoj organizmu, zvyšovanie odolnosti a zdatnosti najmä u detí. Pri orientácii záujmov na pohybové aktivity sa preto nedá spoľahnúť len na prirodzenú túžbu dieťaťa po pohybe, ale je nutné zámernou stimuláciou hlavne zo strany rodiny túto potrebu rozvíjať.
Výsledky získané výskumom naznačujú, že napriek záujmu detí predškolského veku tráviť voľný čas pohybovými aktivitami, len niektorí rodičia prejavujú záujem viesť svoje deti k pravidelnej pohybovej činnosti či už formou spoločných pohybových a športových aktivít vykonávaných vo voľnom čase, alebo vedením detí k organizovaným pohybovým a športovým činnostiam už v predškolskom veku. Taktiež pri výbere voľnočasových aktivít detí rodičia vo veľkej miere uprednostňujú menej náročné činnosti či už po časovej, organizačnej alebo pohybovej stránke ako je sledovanie televízora, hra na počítači a pod. Pritom práve rodina je prvou sociálnou skupinou, kde si dieťa vytvára model správania sa, poznáva ideály a tvorí systém svojich hodnôt. Rodinné prostredie silne vplýva aj na vývoj osobnosti dieťaťa, jeho vzťah k zdravému spôsobu života a správnym návykom, ktoré si dieťa odnesie do ďalšieho života.

LITERATÚRA

1. BALDINI,G. (1982) Los port nell´eta pediatrica. Med. Dello Sport1982, vol.35, no.6, p. 425-429.
2. CZAKOVÁ, N. - BROĎÁNI , J. (2005). Vzťah mládeže k športovo-rekreačným aktivitám. In: Elektronický zborník zo 4 ročníka konferencie s medzinárodnou účasťou "Telesná výchova a šport na univerzitách v ponímaní študentov ako objektu edukácie". KTVŠ FZKI SPU Nitra, 22. septembra. 2005., str. 51-55, ISBN 80-8069-602-0.
3. DVOŘÁKOVÁ, H. (1998) K některým problémum tělesné výchovy v současné mateřské škole. Praha, Karolinum, 1998.
4. FREEDSON,P.F. – EVERSON, S. (1991) Family Aggregation in Physical Activity. Research Qquarterly, 1991,vol. 62, no. 4, p. 384.
5. 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.
6. GROFFIK,D. a kol. (2003) Specifičnost pohybové aktivity dětí na prvním stupni základní školy. Tělesná kultura,2003, vol. 28, č. 1, s. 96.
7. HRČKA, J. (1997) Súčasný životný štýl a šport pre všetkých. Tel. Vých. Šport 1997, č.7, s. 10-13.
8. JUNGER,J. (2000) Telesný a pohzbový rozvoj detí predškolského veku. Prešov, PU FHPV 2000.
9. JUNGER,J. – ZUSKOVÁ, K. (2000) Pohybové režimy rodín s deťmi predškolského veku. Zborník medzinár. vedeckej konf. Č. 5, Prešov 2000, PU FHPV, s. 83-89.
10. KOVÁČOVÁ, E. (2003) Stav svalovej nerovnováhy a chybného držania tela u školskej populácie a možnosti ich ovplyvňovania. Dizertačná práca. Bratislava, 2003 FTVŠ, 120s.
11. KOVÁČOVÁ, E. – MEDEKOVÁ, H. (2006) Diferenciácia výskytu funkčných

porúch pohybového systému s rôznym programom pohybovej aktivity u detských alergikov. In:Vybrané aspekty pohybovej aktivity, Bratislava, 2006, FTVŠ, s 81-87.
12. 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.
13 .MEDEKOVÁ, H. (1997) Podiel rodiny pri orientácii detí na šport. Zbor. Ved. Sem. Športová aktivita v rodine. Bratislava 1997, SOV, s.16-19.
14. MEDEKOVÁ, H. (1998) Niektoré poznatky o telovýchovnej aktivite detí a mládeže. Bratislava, 1998, Metodické centrum, 32 s.
15. MEDEKOVÁ,H. (2001) Rodina a pohybová aktivita detí. Acta Fac. Edu. Phys. Univ. Comeniane, 2001, s. 5-10.
16. MEDEKOVÁ,H. – ZAPLETALOVÁ, L. (2006) Vývinové zmeny somatických znakov detí z hľadiska pohybovej aktivity v rannom detstve. In: Vybrané aspekty pohybovej akivity, Bratislava, 2006, FTVŠ, s. 88 – 93.
17. 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.
18. SALLIS, J.F. (1987) A commentary on children and fitness. A public health perpective. Res. Quart. Exerc. Sport, 1987, no. 58, s. 326-330.
19. SALLIS, J.F. (1992) Determinants of physical activity and interventions in youth. Med. Sci. Sport Exerc., no. 24, s. 240-257.
20. 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: PF UHK, 2007.

SUMMARY

Freetime motor activities of preschool children.

In the article author deals with the different kinds of freetime motor activities of preschool children. The main purpose of the study was with questionaire methods to identify and compare structure of sport and motor interests, as well as to differ the ways of spending the freetime of pupils and their parents. The results of the survey show the need to solve the problem of negative gradual decline of motor activities of preschool children and find the determinants that influence it.

KEY WORDS
Motor acitvities, sport interests, freetime activities, preschol children