

TELESNÁ VÝCHOVA & ŠPORT



ROČNÍK XXV
ISSN 1335 - 2245
N° 2 / 2015

Physical education and sport



II. olympijský kongres

Hry I. olympiády 1896 v Aténach mali možno až neočakávaný úspech v očiach svetovej verejnosti, čo bol nepochybne významný prvok výrazne podporujúci reprízu olympijských hier v roku 1900. Obdobie medzi Hrami I. a II. olympiády však bolo relatívne dlhé. Medzinárodný olympijský výbor (MOV) nemal okrem organizácie hier v náplni práce nič iné. Aj preto Pierre de Coubertin zorganizoval II. olympijský kongres 1897 v Le Havre, čo bolo podľa neho nielen praktické, ale aj účinné riešenie, ako dať zmysluplnosť existencii MOV a manifestovať navonok jeho činnosť. Nad týmto kongresom, na základe písomnej korešpondencie s Pierrom de Coubertin, prevzal patronát vtedajší prezident Francúzskej republiky Félix Faure. II. olympijský kongres sa zišiel v termíne od 23. do 31. júla 1897 v prístavnom meste Le Havre. Hlavná téma rokovania kongresu bola: „Otázky hygieny, pedagogiky, histórie atď. vo vzťahu k telesným cvičeniam“. Treba podotknúť, že termín „hygiena“ sa tu chápal v zmysle zdravotvedy. Podľa niektorých zdrojov sa z kongresu nezachovalo mnoho materiálov, ale aj napriek tomu existuje o tomto kongrese niekoľko informácií z vtedajšej tlače. Okrem miestnej tlače a konzervatívneho denníka *Le Figaro* o kongrese informoval napr. aj parížsky denník *Le Petit Parisien*. Z jeho článkov bol však rozsiahlejší len jeden (zameraný viac na telesnú výchovu zrakovo postihnutých) a následne sa problematika olympizmu v tomto periodiku stráca... Zdá sa, že táto problematika bola pravdepodobne pre širokú verejnosť ešte relatívne „ťažko stráviteľná“.

Pierre de Coubertin v svojom úvodnom referáte pripomenul, že v rámci olympiád (teda v období medzi olympijskými hrami, pozn. autora) je nutné dať priestor aj poznatkom vedeckého charakteru. Zdôraznil, že „telesná výchova je problém“ a veda by tento problém mohla pomôcť vyriešiť. Na kongrese sa zúčastnilo asi 60 účastní-

kov z 10 krajín. Potešiteľná bola účasť zástupcov ministerstiev školstva Ruska a Uhorska. Vysoký počet lekárov, najmä domácich, odrážal realitu vo francúzskej telesnej výchove, kde mali v tomto čase rozhodujúce postavenie práve oni. Na kongrese lekári – konkrétne Philippe Tissie – aj viedli ukázkovú hodinu telesnej výchovy v základnej škole v duchu švédskeho systému. Iný lekár prezentoval vyučovacíu hodinu telesnej výchovy podľa francúzskeho systému a účastníci sa začali dohadovať, ktorý systém je vhodnejší pre žiakov. Barón de Coubertin nebol s týmto smerovaním rokovania kongresu spokojný, pretože v programe telesnej výchovy v školách by najradšej videl anglický šport, ktorý by najvýraznejšie ovplyvnil mládež pri formovaní charakteru, o čom sa presvedčil počas svojich ciest do Anglicka a do USA.

V tomto mu bol výrazne nápomocný reverend Henri Didon, dominikánsky mních, ktorý poznal (a zažil) už olympijské hry v Malom seminári v Rondeau a ich postup aplikoval aj v školách, ktoré v tom čase riadil. Reverend Henri Didon mal na kongrese zásadný príspevok *Morálny vplyv atletických športov*, ktorý sa zachoval v plnom znení a bol publikovaný. Zdôraznil snahu civilizácie na formovaní „celého človeka, a to intelektuálne, telesne aj morálne“. Hlavná línia jeho príspevku sa niesla teda v duchu vplyvu telesných cvičení na formovanie charakteru. Na to podľa neho nestačí len obyčajná fyzická aktivita, ale dôležitý je aj súťaživý a bojový duch, ktorý sa nezastaví pred prvou prekážkou. Za dôležité pokladal aj rozvinuté pohybové schopnosti, a to silu a vytrvalosť, pretože silná bytosť sa vyznačuje nielen vytrvalosťou, ale aj trpezlivosťou. Účastníkom kongresu priblížil, ako sa mu podarilo vykoreniť vzájomné šikanovanie medzi žiakmi. Aj v cirkevných školách na konci 19. storočia silnejší „dávali“ svoje postavenie pocítiť slabším. Reverend Didon však počas hodín telesnej výchovy



Henri Didon

(náplňou ktorej boli najmä hry) neustále dbal, aby v jednom družstve nehrali vždy tí istí žiaci, ale aby sa tí silnejší stretli v jednom družstve so slabšími. Práve toto ich nútilo spolupracovať a začali si jeden druhého postupne vážiť. Možno predpokladať, že tento „postup“ si reverend Didon priniesol zo spomínaných olympijských hier v Rondeau, kde sa uplatňoval.

Medzi závermi kongresu možno o. i. nájsť konštatovania, aby všetky školy zriadili priestory na hru pre deti a aby sa hygiena (zdravoveda), telesná výchova a šport stali súčasťou výučby v akadémiách.

Zdroje:

1. COUBERTIN, P. de., 1909. *Une campagne de vingt-et-un ans. 1887 – 1908*. Paris: Librairie de l'Éducation physique.
2. *Le Petit Parisien*, 27. 7. 1897.
3. *Le Petit Parisien*, 28. 7. 1897.
4. *Le Petit Parisien*, 30. 7. 1897.
5. MÜLLER, N., 1994. *Cent ans de congrès olympique 1894 – 1994*. Lausanne: Comité International Olympique. ISBN 3-88-500-133-0.
6. SEMAN, F., 2013. *Pedagogický odkaz Pierra de Coubertin*. Bratislava: Slovenský olympijský výbor. ISBN 978-80-89460-14-4.

Mgr. František Seman, PhD.
FTVŠ UK

Športové vyznamenania a ocenenia

Povojnové obdobie (1945 - 1989)

Telovýchovné vyznamenania udeľované ZVÄZARMOM do roku 1969

Zväz pre spoluprácu s armádou (Zväzarm) vznikol zákonom č.92/1952 Zb. o brannej výchove. Zákon poveril Zväzarm uskutočňovaním brannej výchovy v dobrovoľných organizáciách, ktoré sa stali jeho členmi. Súčasťou aktivít v Zväzarme bola spočiatku aj motoristická, letecká, výsadbárska a rádioamatérska príprava, neskôr rozšírená o ďalšie odvetvia branných športov. Dňom 1. januára 1953 došlo k schváleniu nových organizačných smerníc, v ktorých sa jednou z hlavných úloh stalo rozvíjanie masovo-branných športov. V súvislosti s uvedenou úlohou bol do športovej praxe zavedený odznak "Za obetavú prácu". Odznak sa prepožičiaval osobám, ktoré plnili tieto podmienky:

- a) aktívne pracovali v Zväzarme pri vykonávaní čestnej alebo platenej funkcie v ZO, OV, MV, KV, ÚV, klube a v sekcii. V osobitných prípadoch, o ktorých rozhodovalo predsedníctvo sa nevyžadovalo vykonávanie žiadnej funkcie;
- b) dôsledne plnili všetky povinnosti člena Zväzarmu;
- c) boli obetaví a horliví pri plnení všetkých uznesení a úloh Zväzarmu;
- d) viedli rozhodný boj proti nedostatkom, ktoré sa vyskytli a pomáhali pri ich odstraňovaní;
- e) preukázali obetavosť a horlivosť pri výchove uvedomelých, odborne vyspelých členov Zväzarmu;
- f) boli verní a oddaní Českoslo-



Za obetavú prácu zlatý odznak

venskej republike, čo sa prejavilo v aktívnej brannej, vlasteneckej a v politickej práci;

- g) dôsledne a iniciatívne plnili pracovné povinnosti.

Čestný odznak bolo možné prepožičať jednotlivým členom Zväzarmu, ale aj nečlenom organizácie a občanom inej štátnej príslušnosti, ktorí sa zaslúžili o rozvoj organizácie. Návrh na udelenie čestného odznaku mohol podať člen ZO, OV, MV, KV a náčelník klubu. Návrh so zdôvodnením postúpil od najnižšieho orgánu k vyššiemu s vyjadrením až na ÚV. Čestný odznak sa slávnostne odovzdával. Jeho nositeľ dostal diplom a malý odznak na nosenie na občianskom odevu. Udelenie odznaku sa zaznamenávalo do čestného preukazu. Ak vyznamenaný zomrel, čestný odznak a diplom sa ponechal na pamiatku rodine. V prípade, že



Za obetavú prácu strieborný odznak

nositeľ konal v rozpore s podmienkami udeľovania čestného odznaku, alebo ak sa vyskytli skutočnosti, ktoré svedčili o tom, že čestný odznak mu bol prepožičaný nezaslúžene, musel čestný odznak vrátiť ÚV Zväzarmu. Odznak mal dva stupne I. strieborný a II. zlatý. Jedným z nositeľov vyznamenania bol zakladajúci člen Zväzarmu Jaroslav Koniarik, ktorý prešiel postupne všetkými funkciami tejto organizácie.

Literatúra

1. PERÚTKA, J., 1978. Dejiny brannej výchovy. Bratislava: Univerzita Komenského.
2. Zväzarmovský pracovník, 1954, č.1,s.10-11.

(Podstatná časť vyznamenaní pochádza zo zbierky po p. Jaroslavovi Koniarikovi).

PaedDr. Peter Bučka, PhD.

CONTENTS



ROČNÍK XXV
ISSN 1335 - 2245
N° 2 / 2015

Physical education and sport

Branislav Antala • International Organizations and Associations Supporting of Physical Education and its Teachers at Schools	2
Klaudia Kukurová, Janka Peráčková • Motives of Sporting Activity of Boys and Girls from Selected Grammar Schools from Slovakia and Germany	5
František Seman • The Educational Efforts of Pierre de Coubertin after 1925	9
Our review	
Tomáš Gregor • <i>Psychológia športu</i> (Jozef Oborný)	12
Tibor Balga, Branislav Antala • Attitudes of Schoolgirls at Primary Schools to Physical and Sport Education	13
Zuzana Žuffová, Ludmila Zapletalová • Efficiency of Game Based Model in Frisbee Ultimate in Terms of School Physical and Sport Education	17
Beáta Ružbarská, Viera Bebcáková • Somatic and Functional Indicators` Changes of Secondary School Female Students After Aerobic Movement Programme	22
Tomáš Čechovič • Stabilization Exercises in Special Stage of Sports Training at the Football Club FC Spartak Trnava	26
Lukáš Odráška, Luboš Grznár, Michal Matušov • Effect of Overhead Squat on a Change in Strength Parameters of Erector Spinae	29
Pavel Oršula, Alena Oršulová, Natália Smoleňáková • Application of the Water Polo Elements at School Physical and Sport Education	33
Methodical Addendum	I.-IV.
Gustáv Argaj, Zuzana Žuffová • Frisbee Ultimate at School Physical and Sport Education	
Lukáš Chovanec • Climbing and Belaying Methodology on Training and Artificial Walls	



Šéfredaktor:

Ludmila Zapletalová

Zodpovedná redaktorka:

Angela Barineková

barinekova@fsport.uniba.sk

Redakčná rada:

Branislav Antala

Gustáv Argaj

Elena Bendíková

Tomáš Gregor

Olga Kyselovičová

Anton Lednický

Yvetta Macejková

Peter Mačura

Igor Machajdík

Helena Medeková

Peter Schickhofer

Vydáva:

Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport s podporou Fakulty telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského v Bratislave, v spoločnosti END, spol. s r. o. Moravecká 22, 951 93 Topoľčianky.

Tlač:

Cart print, s. r. o. Nitra

Adresa redakcie:

FTVŠ UK, Mgr. Angela Barineková, Nábr. arm. gen. L. Svobodu 9, 814 69 Bratislava, tel.: 02/20669924.

Predplatné:

celoročné predplatné
(4 čísla + poštovné) - 8 €

Predplatné pre kolektívy (školy):

12 €

Objednávky:

SVSTVŠ, Nábr. arm. gen. L. Svobodu 9, 814 69 Bratislava, Ildikó Csölleová, tel.: 02/20669936, e-mail:ildiko.csolleova@fsport.uniba.sk.

Vychádza:

štvrtročne

Zadané do tlače:

23. 04. 2015

Registračné číslo:

387/91

ISSN 1335-2245

Časopis je indexovaný v športových databázach.

Obsah

Branislav Antala • Medzinárodné organizácie a združenia podporujúce telesnú výchovu a jej učiteľov v školách 2

Klaudia Kukurová, Janka Peráčková • Motívy pohybovej aktivity chlapcov a dievčat na vybranom slovenskom a nemeckom gymnáziu 5

František Seman • Pedagogické snahy Pierra de Coubertin po roku 1925 9

Naša recenzia:

Tomáš Gregor • Psychológia športu (Jozef Oborný) 12

Tibor Balga, Branislav Antala • Postoje žiakov základných škôl k telesnej a športovej výchove 13

Zuzana Žuffová, Ludmila Zapletalová • Efektivita herne orientovaného modelu výučby frisbee ultimate v podmienkach školskej telesnej a športovej výchovy 17

Beáta Ružbarská, Viera Bebčáková • Zmeny somatických a funkčných ukazovateľov stredoškôlačkov po aeróbnom pohybovom programe 22

Tomáš Čechovič • Stabilizačné cvičenia v etape špeciálnej športovej prípravy vo futbalovom klube FC Spartak Trnava 26

Lukáš Odráška, Luboš Grznár, Michal Matušov • Vplyv cvičenia drep vo vzpažení na zmeny úrovne silových parametrov vzpriamovačov chrbtice 29

Pavel Oršula, Alena Oršulová, Natália Smoleňáková • Využitie prostriedkov vodného póla v školskej telesnej a športovej výchove 33

Metodická príloha

I.-IV.

Gustáv Argaj, Zuzana Žuffová • Frisbee ultimate v školskej telesnej a športovej výchove

Lukáš Chovanec • Metodika lezenia a istenia na cvičných a umelých stenách

Medzinárodné organizácie a združenia podporujúce telesnú výchovu a jej učiteľov v školách

Vo svete existuje veľa medzinárodných organizácií, ktoré sa snažia podporovať rozvoj športu, telesnej výchovy a pohybových aktivít. Väčšina z nich je zameraná na športovú oblasť, pričom ich hlavnou aktivitou je organizovanie veľkých svetových alebo regionálnych športových súťaží a podujatí. Existuje však skupina organizácií, ktoré svoju pozornosť orientujú na telesnú výchovu v jej rôznych formách – od organizovanej telesnej výchovy v školách až po neorganizované pohybové aktivity vo voľnom čase. Predstavujú dôležitú súčasť v mozaike medzinárodných telovýchovných a športových organizácií. Predstavíme aspoň tie najvýznamnejšie, ktorých činnosť sa najviac dotýka telesnej výchovy v školách.

Medzinárodná rada športovej vedy a telesnej výchovy (ICSSPE)

ICSSPE (International Council of Sport Science and Physical Education - www.icsspe.org) je nadradenou organizáciou, ktorá združuje približne 300 telovýchovných organizácií, športových univerzít a fakúlt a ďalších inštitúcií z celého sveta zameraných na rozvoj športovej vedy a telesnej výchovy. Vznikla v roku 1950 s cieľom vytvoriť sieť spolupracujúcich organizácií a inštitúcií a spojiť širokú škálu vedeckých a profesionálnych organizácií z rôznych oblastí či vedeckých disciplín a vytvoriť priestor na interdisciplinárnu spoluprácu. Organizuje vedecké kongresy a konferencie. K jej hlavným aktivitám v tomto smere patrí predovšetkým príprava konferencií ministrov športu a najvyšších štátnych funkcionárov pre šport a telesnú výchovu (MINEPS) a podiel na organizácii predolympijských kongresov - Medzinárodných konvencií o vede, vzdelávaní a medicíne v športe (ICSEMIS), vydáva

časopis „ICSSPE Bulletin“ a množstvo zaujímavých tematicky orientovaných vedeckých a odborných publikácií. Jednou z nich je napr. Haag, H., K. Keskinen a M. Talbot: Directory of Sport Science, vydané v roku 2013.

Medzinárodný výbor športovej pedagogiky (ICSP)

ICSP (International Committee of Sport Pedagogy) začal pracovať pri ICSSPE od roku 1984. Úlohou ICSP je stretávať sa, diskutovať a prijímať rozhodnutia o rôznych pedagogických otázkach a problémoch súvisiacich s vyučovaním telesnej výchovy v školách. ICSP združuje 6 najväčších svetových organizácií zaoberajúcich sa problémami vzdelávania a vyučovania telesnej výchovy na všetkých stupňoch škôl. Jej členmi sú FIEP, ISCPES, AIESEP, IAPESGW, IFAPA a ICCE (International Council for Coaching Excellence). Hlavným predmetom pravidelných ICSP sympózií a stretnutí, organizovaných po celom svete, je v súčasnosti najmä otázka kvality telesnej výchovy a športu v školskom prostredí a faktorov, ktoré ju ovplyvňujú.

Medzinárodná federácia telesnej výchovy (FIEP)

FIEP (Fédération Internationale d'Éducation Physique, www.fiepeurope.eu) vznikla v roku 1923 v Bruseli a je najstaršou medzinárodnou organizáciou, ktorá sa zaoberá telesnou výchovou všetkých vekových kategórií, športovou výchovou, športom pre všetkých, fitnessom, zdravím, pohybovou rekreáciou a aj olympijskou výchovou. Je nezávislou mimovládnu organizáciou združujúcou inštitúcie a jednotlivcov z viac ako 130 krajín sveta. Patrí medzi organizácie s najväčším počtom členských krajín.

Jej aktivita je pomerne široká.

Pravidelne oceňuje rôznymi cenami (Zlatý a Strieborný čestný kríž, Thulinova európska cena, Zlatý orol – mexická cena a i.) osobnosti, ktoré sa významne podieľajú na rozvoji telesnej výchovy a športu vo svete. Od roku 1931 vydáva najstarší telovýchovný časopis FIEP Bulletin, v ktorom bývajú publikované najnovšie poznatky z telesnej výchovy a športu. Od roku 2005 je prístupná aj jeho on-line verzia (<http://www.fiepbulletin.net>). Po celom svete sa podieľa na organizácii medzinárodných vedeckých kongresov, vedeckých sympózií a konferencií a zabezpečuje školenia pre učiteľov, cvičiteľov a dobrovoľných pracovníkov. Jej „Medzinárodný kongres telesnej výchovy“ organizovaný každoročne (v roku 2015 bol 30. ročník) vo Foz de Iguazu v Brazílii je s počtom viac ako 3 000 účastníkov vôbec najväčším podujatím so zameraním na školskú telesnú výchovu na svete. FIEP organizovala aj viaceré európske kongresy na Slovensku (1995, 2007, 2013). Najaktívnejšia je v Južnej Amerike, v Európe, v Oceánii a v arabských krajinách. V roku 1971 a 2000 vydala dva Svetové manifesty telesnej výchovy, ktoré významne ovplyvnili rozvoj telesnej výchovy a športu vo svete.

Z jej ďalších aktivít treba spomenúť napr. projekt „Učiteľia telesnej výchovy bez hraníc“, udeľovanie cien „FIEP Top Brasil“ pre najlepších učiteľov telesnej výchovy, pre najlepšie publikácie v tejto oblasti a pre najlepšie školské webové stránky v latinsko-amerických krajinách, vybudovanie „Domov telesnej výchovy“ v Brazílii a v Mexiku, zavedenie vernostnej platobnej karty, spustenie FIEP on-line televízie a i. S úspechom sa stretlo v jej americkej sekcii aj vyhlásenie 1. septembra za Deň profesionálov v oblasti telesnej výchovy. Po jej zosnulom brazílskom prezidentovi sa volá aj časť zariadení pre pripravované Olympijské hry v Rio de Janeiro 2016 „Villa Olimpica Manuel Tubino“.



Medzinárodná spoločnosť pre porovnávaciu telesnú výchovu a šport (ISC PES)

ISC PES (International Society for Comparative Physical Education and Sport, <http://iscpes-info.org/eng3/>) bola založená v roku 1978 v Izraeli. Najskôr začala pracovať ako Medzinárodný výbor pre porovnávaciu telesnú výchovu, až neskôr postupne ako samostatná organizácia. Jej cieľom je predovšetkým propagovať, podporovať a rozvíjať medzinárodné porovnávacie štúdiu a výskumy v oblasti telesnej výchovy a športu medzi kontinentmi, rôznymi kultúrami, krajinami, regiónmi, najmä v oblasti spoločenských vied, humanitných vied a pedagogiky. Vydáva časopis International Sports Studies, organizuje kongresy a konferencie.

Medzinárodná asociácia vysokých škôl telesnej výchovy (AIESEP)

AIESEP (Association Internationale des Écoles Supérieures d'Éducation Physique, <http://www.aiesep.ulg.ac.be>) má za cieľ propagovať a podporovať rast budúcich špecialistov a vedcov v oblasti telesnej výchovy a športu, rozvíjať vedecký výskum, profesionálnu prípravu a prax v telesnej výchove a športe, organizovať vedecké mitingy a šíriť vedecké informácie a zdokonaľovať prostriedky na uľahčenie prístupu medzinárodnej komunity k nim, spolupracovať s inými medzinárodnými organizáciami a nadväzovať kontakty na úrovni vlád pre rozvoj vysokého školstva v oblasti telesnej výchovy a športu. Jej členovia pravidelne publikujú práce z oblasti vysokoškolskej prípravy učiteľov telesnej výchovy, trénerov a ďalších telovýchovných a športových odborníkov. Jednou z jej aktivít je aj udeľovanie Ceny Prezidenta MOV pre osobnosti, ktoré výrazne prispeli k rozvoju telesnej výchovy a športu vo svete, najmä z pohľadu prípravy kádrov pre túto oblasť.

Medzinárodná asociácia telesnej výchovy a športu dievčat a žien (IAPESGW)

IAPESGW (International Association of Physical Education and Sport for Girls and Women, <http://www.iapesgw.org/>) bola založená v roku 1949 v Kodani s cieľom podporovať telesnú výchovu a šport dievčat a žien a pomôcť im vytvárať rovnaké príležitosti, ako má v tejto oblasti mužské pohlavie. Svojou aktivitou sa snaží pomáhať dievčatám a ženám mať rovnaký prístup k pohybovým a športovým aktivitám, prostredníctvom pohybu rozvíjať ich osobnostný potenciál a pomáhať zlepšovať ich postavenie v spoločnosti, najmä v takých krajinách, kde tieto rozdiely sú stále evidentné. Na medzinárodnej úrovni sa snaží organizácia ďalej presadzovať záujmy dievčat a žien v oblasti telesnej výchovy a športu, rozvíjať medzinárodné kontakty a siete, prinášať príklady dobrej praxe, ponúkať výmenu vedomostí a skúseností medzi krajinami a rozvíjať vedeckú základňu pre skúmanie problematiky pohybových a športových aktivít dievčat a žien. Organizácia má v súčasnosti zastúpenie v 35 štátoch sveta.

Medzinárodná federácia adaptovanej pohybovej aktivity (IFAPA)

IFAPA (International Federation of Adapted Physical Activity, www.ifapa.biz) bola založená v roku 1973 v Quebecu v Kanade (na Slovensku sa niekedy používa aj názov Medzinárodná federácia zdravotnej telesnej výchovy). Jej cieľom je združovať individuálnych členov, organizácie alebo agentúry zaoberajúce sa propagovaním a šírením poznatkov a informácií o pohybovej aktivite so zdravotným zameraním, športe zdravotne postihnutých a všetkých iných aspektoch športu, pohybu a vedy pre ľudí, ktorí potrebujú prostredníctvom pohybových aktivít a športu nájsť cestu adaptácie a integrácie do spoločnosti. Jednou z oblastí jej pôsobenia je aj otázka integrácie žiakov so špeciálnymi

vzdelávacími potrebami v školskom prostredí.

Európska asociácia telesnej výchovy (EUPEA)

EUPEA (European Physical Education Association, www.eupea.com) bola založená v Madride v roku 1991. Formovala sa postupne ako nadradená organizácia pre európske národné organizácie a združenia učiteľov telesnej výchovy. Svoje základné programové ciele sformulovala do „Deklarácie z Madridu“ vydané v roku 1991 pri jej vzniku. Jej hlavným cieľom je ochraňovať telesnú výchovu ako dôležitú výchovnú a vzdelávaciu oblasť školského systému a prípravy detí a mládeže. V tomto kontexte sa snaží brániť telesnú výchovu a jej miesto v školských kurikulumoch, presadzovať čo najvyšší počet jej vyučovacích hodín, lobovať za telesnú výchovu v európskych krajinách a prinášať argumentáciu a dôkazy o jej potrebe v školskom prostredí. K napĺňaniu týchto cieľov organizuje pravidelné stretnutia, sympóziá zástupcov učiteľských združení a jej členov, lobuje na úrovni národných vlád a európskych inštitúcií. V roku 2010 vytvorila s európskou sekciou FIEP spoločnú platformu „Physical Education Alliance“ pre spoločné kroky pri zlepšovaní pozície telesnej výchovy v školách v európskych krajinách.

Medzinárodná federácia školského športu (ISF)

ISF (International School Sport Federation, <http://isfsports.org>) bola založená v roku 1971 v Rakúsku. Je európskou organizáciou a jej hlavným cieľom je podporovať školský šport a súťaženie prostredníctvom organizovania školských športových medzinárodných súťaží vo vybraných druhoch športu a športových disciplínach. Členom ISF je Slovenská asociácia športu na školách (SAŠŠ).

Národné organizácie a združenia učiteľov telesnej výchovy

Učitelia telesnej výchovy sa podobne ako iné skupiny pedagogic-

kých pracovníkov združujú a vytvárajú si národné stavovské organizácie. V niektorých krajinách predstavujú silné organizácie, v iných je ich činnosť minimálna, alebo dokonca neexistujú vôbec. Uvádzame niekoľko príkladov dobre fungujúcich združení učiteľov telesnej výchovy vo svete. Názvy organizácií uvádzame v pôvodnom jazyku.

Hrvatski Kineziološki Savez (HRKS, Chorvátsko)

HRKS je národná organizácia učiteľov telesnej výchovy v Chorvátsku. Je jednou z najstarších takýchto organizácií v Európe. Založená bola pred viac ako 50 rokmi. Známa je najmä každoročnou organizáciou „Letných kurzov učiteľa telesnej výchovy“ v prímorskom letovisku Poreč. Vydáva rôzne odborné publikácie a spolupracuje s najvýznamnejšími pracoviskami v oblasti telesnej výchovy, ako sú Fakulta Kineziológie Univerzity Zagreb, Fakulta Kineziológie Univerzity Split, Chorvátsky olympijský výbor a i. Podieľala sa aj na organizácii viacerých významných európskych podujatí, ako bol napr. 6. európsky kongres FIEP organizovaný v roku 2011 v Chorvátsku.

Association des Professeurs de l'Éducation Physique (APEP, Luxembursko)

APEP je stavovskou organizáciou učiteľov telesnej výchovy v Luxembursku. Jej členská základňa nie je síce vysoká, ale je o to aktívnejšia. Zástupcovia APEP majú aj dôležité postavenie v medzinárodných organizáciách, napr. podpredseda APEP Claude Scheuer je aktuálnym predsedom EUPEA a súčasný predseda Claude Schumacher je národným delegátom za Luxembursko vo FIEP.

Confederazione delle Associazioni Provinciali dei Diplomatici ISEF e dei Laureati in Scienze Motorie (CAPDI, Taliansko)

CAPDI združuje nielen učiteľov telesnej výchovy, ale aj vedeckých pracovníkov v oblasti telesnej výchovy a športu. Okrem domácich kurzov

pre učiteľov organizuje aj rôzne medzinárodné podujatia, napr. v roku 2009 organizovala v Benátkach konferenciu venovanú 150. výročiu telesnej výchovy v Taliansku. Má uzavreté dohody o spolupráci s viacerými medzinárodnými organizáciami ako FIEP a EUPEA.

Syndicat National d'Éducation Physique (SNEP, Francúzsko)

Veľmi silné, dobre organizované združenie učiteľov telesnej a športovej výchovy vo Francúzsku. Má rešpekt nielen na domácej pôde, ale je rešpektované aj v zahraničí. SNEP oponuje všetkým pripravovaným dôležitým dokumentom týkajúcim sa telesnej a športovej výchovy vo Francúzsku, organizuje školenia pre svojich členov a medzinárodné konferencie, vydáva vlastný časopis. Jeho zástupcovia sú aktívni v medzinárodnom hnutí.

Má rešpekt aj v jeho úsilí o lepšie pracovné a sociálne postavenie učiteľov telesnej a športovej výchovy vo francúzskej spoločnosti.

Esti Kehalise Kasvatuse Liit (EKKL, Estónsko)

EKKL je združenie estónskych učiteľov telesnej výchovy. Známe je predovšetkým organizáciou zimných a letných kurzov pre učiteľov telesnej výchovy vo Vartu a v Kurgjärve. Kurzy sú organizované každý druhý rok a otvorené sú aj pre učiteľov zo zahraničia. Na ich prípravu spolupracuje s Univerzitami z celej Európy.

Združenie učiteľov telesnej a športovej výchovy (ZUTŠV)

ZUTŠV vzniklo na Slovensku v roku 2010 a svoju činnosť (www.zutstv.sk) začína rozvíjať iba postupne. Jeho cieľom je podporovať postavenie vyučovacieho predmetu, diskutovať o problémoch vyučovania, nadväzovať vzájomné kontakty a vymieňať skúsenosti medzi učiteľmi, získať viac informácií o nových trendoch vo vyučovaní, podieľať sa na rozvoji a ovplyvňovať vývoj predmetu telesná a športová výchova. ZUTŠV bolo spoluorganizátorom 8.

európskeho kongresu FIEP konaného v roku 2013 v Bratislave.

Slovenská asociácia športu na školách (SAŠŠ)

SAŠŠ síce nie je typickou organizáciou združujúcou učiteľov, ale svojou činnosťou vytvára podmienky aj na činnosť učiteľov telesnej a športovej výchovy. Cieľom SAŠŠ je uspokojovať potreby a záujmy v oblasti športovej činnosti detí a mládeže, ale aj zamestnancov v školstve a rodičov detí, predovšetkým v slovenských základných a stredných školách, pričom spolupracuje aj s vyhlasovateľmi a organizátormi športovej činnosti detí a mládeže na území Slovenska i v rámci ISF. SAŠŠ je známa predovšetkým organizovaním školských športových súťaží, školských športových klubov a zabezpečovaním účasti našich mladých športovcov na medzinárodných školských športových podujatiach a súťažiach.

**Doc. PaedDr. Branislav Antala, PhD.
FTVŠ UK v Bratislave**



Motívy pohybovej aktivity chlapcov a dievčat na vybranom slovenskom a nemeckom gymnáziu

Klaudia Kukurová, Janka Peráčková

Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu

Cieľom výskumu bolo rozšíriť poznatky o motivácii vykonávania pohybovej aktivity žiakov vybraného gymnázia zo Slovenska a z Nemecka. Súbor tvorilo 103 slovenských žiakov a 104 nemeckých žiakov vo veku 15 až 19 rokov. Zisťujeme a porovnávame faktory motivujúce slovenských a nemeckých žiakov k cvičeniu a osoby, s ktorými žiaci najčastejšie športujú. Výsledky výskumu poukazujú na to, že žiaci z oboch krajín najčastejšie vykonávajú pohybovú aktivitu pre zábavu a relax, na druhom mieste vykonávajú pohybovú aktivitu, aby mali dobrú kondíciu a vytrvalosť, na ďalšej priečke motívom vykonávania pohybovej aktivity sú priatelia, s ktorými sa stretávajú pri vykonávaní tejto činnosti.

Kľúčové slová: pohybová aktivita, motívy cvičenia, spoločnosť pri cvičení žiakov

Podľa Kasu, Šveca a kol. (2007) pohybovú činnosť tvoria jednotlivé pohyby a polohy. Sú to úmyselné, plánovité, cielavedomé, uvedomelé činnosti, ktoré slúžia na vykonávanie nejakých pohybových úloh. Ich realizovanie vplyva na telesnú a psychickú zložku každého človeka. Pohybová aktivita je mnohostranná pohybová činnosť, ktorú vykonávame pohybovými orgánmi. Patrí k životu každého človeka a je nevyhnutná, lebo naše orgány nemôžu ostať bez funkcie. Pohybová aktivita predstavuje celok ľudského správania, ktorého súčasťou sú všetky pohybové činnosti každého človeka.

Podľa Hrčku (1984) hocijakú motorickú činnosť človeka, ktorá obsahuje pohyb a rôzne úlohy spojené s pohybom, športom, telesnou výchovou či už v každodennom, pracovnom alebo inom prostredí môžeme označiť pohybovou aktivitou. Určite každému známa a často vykonávaná je spontánna pohybová aktivita, ktorú človek realizuje

dobrovoľne, nenútené, z vlastnej vôle, sám osebe. Každá pohybová aktivita je rôzna, obsahuje rozličné činnosti, druhy. Tie sa odlišujú pravidelnosťou, zameraním i cieľom. Tak môžeme hovoriť o pravidelnej, nepravidelnej, organizovanej, neorganizovanej pohybovej aktivite (Kotyra 2011).

Naši predkovia nepremýšľali nad tým, či im chýba pohyb a či ho majú dostatok. Jednoducho môžeme povedať, že pohybom sa živil, bez pohybu by nedokázali prežiť, nedokázali by si nič uloviť ani vypestovať, a tak isto by sa nedokázali presúvať z miesta na miesto. V súčasnosti je

pohybová aktivita mládeže veľmi ovplyvnená dobou, v ktorej žijeme. Ich voľný čas je prevažne venovaný internetu, mobilom, počítačom, pozeraniu televízie. Pohybová aktivita sa dostáva do úzadia. Takýto životný štýl spôsobuje veľa rôznych zdravotných problémov a ochorení. Ako učíme deti rôznym hygienickým, morálnym, právnym návykom, tak isto ich treba učiť správne životnému štýlu, kde nesmie chýbať pohybová aktivita. Najľahšie sa človek venuje činnosti, na ktorú si zvykol už v mladšom veku (Fenwickova a Smith 1994). Mládež prechádza zložitým vekovým obdobím, kde dochádza k mnohým fyzickým a psychickým zmenám. Rýchlo rastú, mení sa ich stavba tela, pohlavne dozrievajú. Vytvárajú a presadzujú vlastné postoje, názory a ciele. Pomaly sa odpútavajú od rodiny, zažívajú prvé lásky, priateľstvo a rovesníci pre nich hrajú významnú úlohu, trávia s nimi prevažne celý voľný čas.

Mládež aj deti potrebujú psychický aj fyzický rozvoj, ideálne je, keď náplňou ich voľnočasových aktivít sú činnosti, ktoré ich bavia, zaujímajú. Veľmi dobrou voľbou je vsunúť do voľného času telovýchovné aktivity. Vyplýva to z toho, že pre mnohé deti a mládež je predmet telesná a športová výchova obľúbený (Kotleba 2008). Podstatné je motivovať ich k pohybovej aktivite, a preto je významné poznať a zistiť, čo ich motivuje. Vo výskumoch zameraných na zisťovanie pohybovej výkonnosti Zapletalová (2011) zistila nedostatok a zhoršenie študentov vo väčšine pohybových schopností. Za posledných 20 rokov sa zhoršili v aeróbnej vytrvalosti, výbušnej sile dolných končatín, bežeckej rýchlosti, orientácii v priestore. Výskumy

Doc. PaedDr. JANKA PERÁČKOVÁ, PhD. (*1958) - zaoberá sa didaktikou školskej telesnej výchovy, pedagogickou komunikáciou, rétorikou a komunikáciou, manažmentom osobného rozvoja učiteľa, pedagogickou diagnostikou, pedagogickou praxou, pohybovými programami pre predškolský vek.

Bc. KLAUDIA KUKUROVÁ (*1990) študentka 2. ročníka Mgr., šport a zdravie a učiteľstvo telesnej výchovy, rieši problematiku športovania mládeže a motivácie vykonávania telovýchovných a športových činností.

Medekovej (1997) len potvrdzujú pohybové nedostatky mládeže a detí, ktoré sú častou príčinou zhoršovania zdravia. Pohybová aktivita nie je v súlade s potrebami mládeže a detí.

Motivácia všeobecne vyjadruje označenie všetkých podmienok, ktoré určujú ľudskú aktivitu. Na základe motivácie si môžeme vysvetliť ľudské správanie (Pardel 1977). Boroš (1982) hovorí o tom, že zdrojom aktivácie je istá pohnútka alebo motív. Motív je predpoklad aktivácie a motivácia psychický proces, ktorý človeka aktivuje, určuje jeho zameranosť na cieľ, udáva smer (Gregor 2013). Deci a Ryan (1985) motiváciu rozdeľuje na amotiváciu, čo znamená nulová motivácia, človek nie je vôbec motivovaný a nevykonáva žiadne činnosti. Ďalej hovoríme o vonkajšej motivácii, kde človek je motivovaný vonkajšími faktormi, činnosť vykonáva s cieľom získať odmeny alebo vyhnúť sa trestu. Táto motivácia je rozdelená do 4 častí podľa intenzity aktivácie jednotlivca. Napríklad jednotlivca motivuje vykonávať pohybovú aktivitu na zlepšenie zdravia, odbúranie zdravotných problémov (čo berieme za vonkajšiu motiváciu), no neskôr môže ten istý jednotlivec vykonávať pohybovú aktivitu kvôli túžbe byť fyzicky zdatnejší (čo berieme ako vnútornú motiváciu). Vnútna motivácia je najsilnejším motivátorom, vychádza z podstaty človeka, z jeho vlastností, osobnosti, človek robí to, čo ho naozaj baví, čo má najradšej, vyberá si aktivity podľa seba. Vágnerová (2005) dospela k záveru, že vhodnou úrovňou motivácie je stredná úroveň, ktorá nabudí organizmus na výkon, ale súčasne ho vo výkone neobmedzuje.

Podľa výskumov Peráčkovej (2008), Paugschovej a Jančokovej (2008) najčastejším motívom cvičenia stredoškôľakov bola na prvých priečkach zábava, potreba zvýšiť telesnú kondíciu, potom upevniť si zdravie, radosť z pohybu, formovanie postavy a odbúravanie stresu, či možnosť si pri pohybovej aktivite oddýchnuť.

Cieľom nášho výskumu bolo rozšíriť poznatky o motívoch vykonávania

pohybovej aktivity žiakov z vybraného gymnázia zo Slovenska a z Nemecka a zistiť, s kým najčastejšie žiaci z vybraného gymnázia z jednotlivých krajín športujú.

Charakteristika súboru

Výskum sme realizovali so žiakmi vybraného gymnázia na Slovensku a v Nemecku. Výber bol zámerný na základe dostupnosti. Výskumný súbor tvorilo 39 slovenských chlapcov (V_{SCH}), 64 slovenských dievčat (V_{SD}), 43 nemeckých chlapcov (V_{NCH}) a 61 nemeckých dievčat (V_{ND}). Výskum sa uskutočnil na prelome marca a apríla 2013. Školy v oboch krajinách sú považované za náročné. Žiaci pristupovali k vyplneniu dotazníka zodpovedne. Vyplňanie dotazníka prebiehalo pod vedením učiteľa školy. Vek žiakov z jednotlivých krajín bol v rozmedzí od 15 do 19 rokov.

Na Slovensku boli výskumným objektom žiaci z gymnázia Kukučínova v Poprade. Do školy sme rozдали 105 dotazníkov, vrátilo sa nám 103. Dotazníky vyplnilo 64 dievčat a 39 chlapcov. Všetci žiaci mali povinný predmet telesnú a športovú výchovu dve vyučovacie hodiny do týždňa, vyučovanie tohto predmetu sa realizovalo nekoedukovane. Škola organizovala kurzy: plavecký, lyžiarsky, ochrany človeka a prírody. Škola ponúkala aj záujmovú činnosť s telovýchovným a športovým zameraním. 45,3 % dievčat sa zapája do záujmovej činnosti a 54,7 % sa nezapája. 56,4 % chlapcov sa zúčastňuje záujmovej činnosti a 43,6 % sa nezúčastňuje na žiadnej záujmovej činnosti.

V Nemecku boli objektom výskumu žiaci z gymnázia Goethe-gymnasium Gaggenau v oblasti Baden-Württemberg. Škole sme poskytli 105 dotazníkov, späť sa nám vrátilo 104, z toho dotazníky vyplnilo 61 dievčat a 43 chlapcov. Každý mal povinný predmet šport (na Slovensku je to telesná a športová výchova), dve vyučovacie hodiny (45 min.) do týždňa, vyučovanie prebieha rovnako ako na Slovensku nekoedukovane. Škola organizuje lyžiarske, plavecké, turistické kurzy, kurz horskej

cyklistiky, zimné a letné športové hry. Tak ako v slovenskej škole, aj v nemeckej škole sú rôzne krúžky. Každá nemecká žiačka sa venuje nejakému krúžku. 9,3 % nemeckých chlapcov sa nezúčastňuje žiadneho krúžku. Nemeckí žiaci boli zapojení do rôznorodnej záujmovej činnosti viac ako slovenskí žiaci.

Metódy získavania údajov

Na získanie informácií o motívoch vykonávania pohybových aktivít žiakov gymnázia v Nemecku a na Slovensku sme použili nami vytvorený neštandardizovaný dotazník so zatvorenými otázkami, ktorého vyplňanie bolo anonymné. Údaje sme spracovali pomocou základných matematicko-štatistických metód a z hľadiska lepšej prehľadnosti sme použili grafy a tabuľky.

Výsledky a diskusia

Spoločnosť žiakov pri cvičení

Pýtali sme sa žiakov, s kým najčastejšie vykonávajú pohybové aktivity. Respondenti si mohli vybrať zo štyroch možností, pričom niektorí označili viac ako jednu možnosť (obr. 1).

Slovenskí žiaci (chlapci 69,2 %, dievčatá 59,4 %) vykonávajú pohybové aktivity najčastejšie s priateľmi, kamarátmi alebo spolužiakmi. Potom často aj sami (chlapci 17,9 % a dievčatá 18,8 %) a nakoniec s rodičmi alebo súrodencami (chlapci 7,7 % a dievčatá 18,8 %). Pohybovú aktivitu alebo šport nevykonáva 5,1 % chlapcov a 3,1 % dievčat.

Nemeckí žiaci, tak ako slovenskí, najčastejšie vykonávajú pohybovú aktivitu s priateľmi alebo kamarátmi (chlapci 86 % a dievčatá 44 %), potom sami (chlapci 51,2 % a dievčatá 77,1 %) a nakoniec s rodinou (chlapci 30,2 % a dievčatá 52,5 %). Jeden chlapec nevykonáva žiadnu pohybovú aktivitu športového charakteru.

Motívy vykonávania pohybovej aktivity

Zisťovali sme, aké majú nemeckí a slovenskí žiaci motívy, dôvody na športovanie. V dotazníku bolo trinásť možností, pričom žiaci mohli

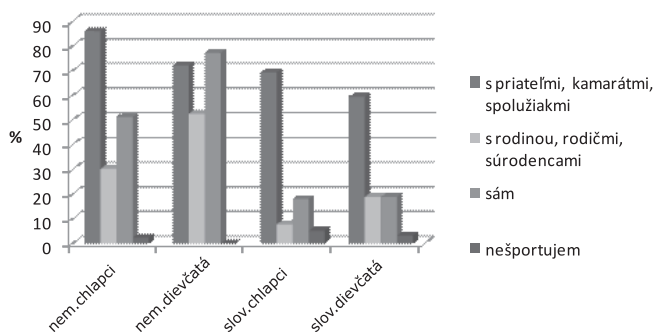


označiť viac ako jednu možnosť.

Najčastejším dôvodom slovenských chlapcov prečo športujú je, že chcú mať dobrú kondíciu, dobrú vytrvalosť (59 %). Ďalej chlapci športujú, pretože sa prostredníctvom športu stretávajú s priateľmi (56,4 %). Ako tretím dôvodom prečo športujú je, že majú vedomosti o tom, že šport kladne pôsobí na ich zdravie (38,5 %). 33,3 % chlapcov označili ako motívy vykonávania pohybovej aktivity, že ich táto činnosť baví, že chcú dosiahnuť svoj cieľ v športe, že chcú redukovať svoju hmotnosť a formovať postavu. Najmenej označeným motívom vykonávania pohybovej aktivity boli alternatívy, že žiakov do športovania nútia rodičia (2,6 %), že rodičia športujú, tak športujú aj žiaci (2,6 %). 7,6 % označilo možnosť, že rodičia športovali a vedú žiakov k športu.

Slovenské dievčatá najčastejšie vykonávajú pohybovú aktivitu, pretože ich to baví a pohybová aktivita a šport pre nich znamená relax (75 %). Ďalej v poradí nasleduje, že pohybovú aktivitu vykonávajú preto, že chcú nadobudnúť dobrú kondíciu (56,3 %), chcú redukovať svoju hmotnosť (46,9 %). A tak ako chlapci aj dievčatá sa venujú pohybovým aktivitám, pretože vedia, že pohybová aktivita a šport pozitívne pôsobia na ich zdravie (45,3 %). Priatelia sú ďalším dôvodom vykonávania pohybovej aktivity (39,1 %). Iba jedno dievča (1,6 %) je rodičmi nútené športovať. A najmenej označovanými dôvodmi boli ich rodičia, ktorí športovali (7,8 %) alebo športujú (9,4 %) a vedú ich k športu.

Nemeckí chlapci vykonávajú pohybovú aktivitu najviac, pretože chcú mať dobrú kondíciu (62,8 %), pretože ich táto činnosť baví a znamená pre nich relax (60,5 %). Takmer polovica nemeckých chlapcov vykonáva pohybovú aktivitu kvôli stretávaniu sa s priateľmi (48,8 %). 37,2 % chlapcov vykonáva pohybovú aktivitu, pretože si chce formovať postavu. 34,9 % chlapcov vykonáva pohybovú aktivitu, pretože vedia, že táto činnosť kladne pôsobí na ich zdravie. Najmenej častým



Obr. 1

Osoba, s ktorou žiaci najradšej vykonávajú pohybovú aktivitu

Tab. 1

Motívy vykonávania pohybovej aktivity

Motívy vykonávania pohybovej aktivity	Slovenskí chlapci %	Slovenské dievčatá %	Nemeckí chlapci %	Nemecké dievčatá %
redukovať hmotnosť	33,3	46,9	30,2	29,5
formovať postavu	33,3	39,1	37,2	36,1
udržať si postavu	41	43,8	25,5	59
šport a zdravie	38,5	45,3	34,9	54,1
dobrá kondícia, vytrvalosť	59	56,3	62,8	73,8
dosiahnuť cieľ	33,3	35,9	23,3	31,2
chýba mi šport	7,6	21,9	16,3	9,8
rodičia ma nútia	2,6	1,6	0	0
rodičia športovali	7,6	7,8	2,3	4,9
rodičia športujú	2,6	9,4	2,3	13,1
stretávať sa s priateľmi	56,4	39,1	48,8	32,8
zabaviť sa, relaxovať	30,8	75	60,5	75,4
vyplniť voľný čas	0	14,1	14	9,8

dôvodom na vykonávanie pohybovej aktivity sú rodičia, ktorí chlapcov vedú k pohybovej aktivite a k športu (2,3 %).

Najčastejším dôvodom nemeckých dievčat je, že vykonávanie pohybovej aktivity ich baví (75,4 %) a že chcú mať dobrú kondíciu (73,8 %). 59 % dievčat vykonáva pohybovú aktivitu preto, aby si udržali postavu a formovali postavu (36,1 %). Viac ako polovica dievčat vykonáva pohybovú aktivitu preto, lebo vedia, že táto činnosť pôsobí kladne na ich zdravie (54,1 %). Najmenej častým dôvodom vykonávania pohybovej aktivity sú rodičia, ktorí športovali a vedú ich k športu (4,9 %), ďalej, že im táto činnosť chýba, pretože niekedy ju aktívne vykonávali (9,8 %).

Ani jedného nemeckého žiaka bez ohľadu na pohlavie nenútia rodičia vykonávať pohybové aktivity na

rozdiel od malého percenta slovenských žiakov, ktorých rodičia nútia športovať, čo nie je veľmi dobré, pretože pohybovú aktivitu a šport môžu svojim deťom znechutiť, príp. sa môže u nich vytvoriť psychická bariéra. V oboch krajinách najmenej označenými dôvodmi vykonávania pohybovej aktivity boli rodičia. Nemusí to znamenať, že rodičia nešportujú alebo nešportovali, ale môže to znamenať, že žiakov netreba nútiť vykonávať pohybové aktivity (tab. 1). Pre žiakov v tomto období sú dôležití priatelia a rovesníci, s ktorými radi spoločne vykonávajú pohybovú aktivitu.

Dievčatá z výskumu sme porovnali s výskumom Peráčkovej (2008), ktorá zisťovala, prečo žiačky gymnázia športujú. Najčastejšie dôvody oboch výskumov sa zhodovali. V tomto výskume aj vo výskume Peráčkovej (2008) dievčatá najčastej-

šie športovali kvôli zábave. Ďalej sa výskum zhodoval aj v druhom najčastejšom dôvode, a tým je zlepšovanie telesnej zdatnosti, resp. kondície. Tak isto rovnaký je štvrtý dôvod, že dievčatá vykonávajú pohybovú aktivitu kvôli jej pôsobeniu na zdravotný stav.

Chlapcov z výskumu sme porovnali s výskumom Pausgchovej a Jančokovej (2008), ktorých respondenti boli tak isto stredoškólači. V najčastejšom dôvode vykonávania pohybovej aktivity sa súbory z oboch výskumov zhodli. Najčastejším dôvodom v obidvoch výskumoch bolo zvýšenie si kondície, zdatnosti. V tomto výskume bol na druhom mieste dôvod stretávanie sa s kamarátmi pri vykonávaní pohybovej aktivity, na treťom mieste bola dôvodom zábava a relax. Vo výskume Pausgchovej a Jančokovej (2008) druhým najčastejším dôvodom vykonávania pohybovej aktivity bola radosť a tretím zdravie. V tomto výskume bol motív zdravia na piatom mieste.

Záver

Vo výskume sme zisťovali, s kým najčastejšie cvičia opýtaní slovenskí a nemeckí žiaci a cieľom bolo aj rozšíriť si poznatky o najčastejších motívoch, ktoré vedú opýtaných žiakov vybraného gymnázia zo Slovenska a z Nemecka vykonávať pohybovú aktivitu. Naše poznatky, ku ktorým sme dospeli na základe získaných informácií dotazníkovou formou sú, že respondenti z oboch krajín najčastejšie cvičia s priateľmi, kamarátmi. Potom najčastejšie cvičia sami a najmenej žiakov cvičí s rodinou, či už sú to rodičia, súrodenci alebo iní rodinní príslušníci. Dievčatá z oboch krajín najčastejšie vykonávajú pohybovú aktivitu, pretože im prináša zábavu a relax. Chlapci z oboch krajín najčastejšie vykonávajú pohybovú aktivitu, pretože chcú mať dobrú kondíciu. Najčastejšie dôvody vykonávania pohybovej aktivity nemeckých a slovenských žiakov (celého súboru) sú:

1. mať dobrú kondíciu,
2. pohybová aktivita ich baví, pri tejto činnosti relaxujú,

3. prostredníctvom pohybovej aktivity sa stretávajú s priateľmi,
4. pohybovú aktivitu vykonávajú preto, lebo poznajú jej pozitívne vplyvy na zdravie,
5. chcú si udržať postavu.

Pre žiakov vo veku 15 až 19 rokov sú dôležití ich priatelia, s ktorými trávia veľa času a vykonávajú pohybovú aktivitu. Je dôležité vedieť, čo žiakov motivuje a prečo vlastne cvičia, alebo chcú cvičiť, podľa toho môžeme vytvárať pre nich zaujímavé a zábavné hodiny telesnej a športovej výchovy. Učiteľ má v stavbe vyučovacej hodiny voľnejšiu ruku, určite by mal dbať na to, čo jeho zverencov baví, zaujíma a motivuje. Mal by podporovať činnosti, ktoré vychádzajú z motívov mládeže. Preto je veľmi dôležité poznať tieto motívy. Napríklad chlapci a dievčatá môžu byť motivovaní tým, že dostanú dostatočné množstvo informácií o kondícii a ako ju zlepšovať, keďže je to jeden z ich najčastejších motívov vykonávania pohybovej aktivity. Učiteľ, navyše, môže zakomponovať do obsahu hodín prvky rozvoja kondície.

Literatúra

1. BOROŠ, J., 1982. *Základy psychológie*. 2. vyd. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
2. DECI, E. L. and R. M. RYAN, 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. 4. séria. New York: Plenum Press. ISBN 0-306-42022-8.
3. FENWICKOVA, E. a T. SMITH, 1994. *Adolescencia, ako prežiť obdobie dospievania. Priručka pre rodičov aj pre teenagerov*. Bratislava: Ina, spol. s.r.o. ISBN 80-85680-32-7.
4. GREGOR, T., 2013. *Psychológia športu*. Bratislava: MAURO Slovakia.
5. HRČKA, J., 1984. *Rekreačný šport a súčasný spôsob života*. Bratislava: Veda. ISBN 71-008-84.
6. KASA, J., ŠVEC, Š. et al., 2007. *Terminologický slovník vied o športe*. Bratislava: FTVŠ UK, ISBN 978-80-89197-78-1.
7. KOTLEBA, J., 2008. *Oblúbenosť školskej telesnej výchovy vo vzťahu k voľnočasovým aktivitám žiakov strednej školy: diplomová práca*. Bratislava: FTVŠ UK.
8. KOTYRA, J., 2011. Pohybová aktivita a jej postavenie v hodnotovom systéme študentov stredných škôl. *Telesná výchova a šport*. 21(2), s.14-18. ISSN 1335-2245.

9. MEDEKOVÁ, H., 1997. Telovýchovná aktivita detí a mládeže. In: *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae*. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava, s. 35-65. ISBN 80-223-1244-4.
10. PARDEL, T., 1977. *Motivácia ľudskej činnosti a správania*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
11. PAUGSCHOVÁ, J. a L. JANČOKOVÁ, 2008. Diagnostika športových záujmov žiakov ZŠ a SŠ v stredoslovenskom regióne. In: PERÁČKOVÁ, J. et al. *Telovýchovné a športové záujmy v rámci voľnočasových aktivít žiakov*. Bratislava: FTVŠ UK, s. 75-136. ISBN 978-80-8113-001-4.
12. PERÁČKOVÁ, J., 2008. Režim dňa, voľný čas a telovýchovná aktivita žiakov vybraného gymnázia. In: PERÁČKOVÁ, J. et al., *Telovýchovné a športové záujmy v rámci voľnočasových aktivít žiakov*. Bratislava: FTVŠ UK, s. 5-74. ISBN 978-80-8113-001-4.
13. VÁGNEROVÁ, M., 2005. *Vývojová psychológia I. Dětství a dospívání*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 80-246-0956-8.
14. ZAPLETALOVÁ, L., 2011. Changes in Somatic Parameters and Motor Performance of Children and Youth in Slovakia Across the Period of Last 20 Years. In: LABUDOVÁ, J. a B. ANTALA, *Healthy active life style and physical education*. Topolčianky: END, s.r.o, s.114-123. ISBN 978-80-89324-07-1.

Summary

Motives of Sporting Activity of Boys and Girls from Selected Grammar Schools from Slovakia and Germany

Klaudia Kukurová, Janka Peráčková

The aim of the research was To widen knowledge of the motivation for sporting activity of the high school students from Slovakia and Germany was the aim of the research. Slovak sample consisted of 103 students and German sample consisted of 104 students. We found and compared the factors that motivate Slovak and German students to exercise frequently and we found which students are active in sport. The results of the research indicate that the students from both countries most often play sport for fun and relaxation, then they play sport because they want to have good fitness and endurance and on the next place there are the friends who they are play sport with as the motivation for sporting activity.



Pedagogické snahy Pierra de Coubertin po roku 1925

František Seman

Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu

Pierre de Coubertin už pred odstúpením z funkcie predsedu Medzinárodného olympijského výboru videl, že olympijské hry sa odklonili od ideálu, v duchu ktorého ich obnovil. Chcel pokračovať v pedagogickej práci a po roku 1925 založil dve inštitúcie. Najskôr v roku 1925 v Aix-en-Provence Svetovú pedagogickú úniu, ktorá však po roku 1927 prestala vyvíjať významnejšiu činnosť. V roku 1928 založil v Lausanne Medzinárodné byro športovej pedagogiky. Byro vydalo v roku 1930 Chartu športovej reformy, ktorá zostala pre športový svet počas života P. de Coubertin takmer neznáma. Po jeho smrti videli dôležitosť charty najmä učitelia telesnej výchovy.

Kľúčové slová: *Pierre de Coubertin, šport, výchova, Medzinárodný olympijský výbor, Svetová pedagogická únia, Medzinárodné byro športovej pedagogiky, Charta športovej reformy, tlač*

Barón Pierre de Coubertin (1863 – 1937) je svetovej verejnosti známy najmä ako obnoviteľ olympijských hier. Niet pochýb, že na ich obnovení mal skutočne najväčšiu zásluhu. Dlhý bol na čele Medzinárodného olympijského výboru (MOV) – viedol ho v rokoch 1896 – 1925. V jeho myslení však už pred rokom 1925 nastal výrazný zvrät. Na VIII. olympijskom kongrese v roku 1925 v Prahe odstúpil z funkcie predsedu MOV a urobil viacero významných vyhlásení smerom k (staro)novej činnosti, ktorou bola pedagogika. Olympijské hry a šport v ich rámci sa totiž veľmi rýchlo odklonili od ideálu, ktorý si P. de Coubertin predšavzal vybudovať a presadzovať. Negatíva súvisiace so športom sa šírili príliš rýchlo a v roku 1925 už nebolo dostatok síl na ich elimináciu alebo aspoň marginalizáciu. Nová pedagogika v podaní P. de Coubertin mala byť náhrada za výchovu športom, ktorá sa barónovi v polovici dvadsiatych rokov 20. storočia vôbec nepozdávala.

Pražský kongres, jeho výsledky a dôsledky

MOV prijal pozvanie československej vlády, aby sa zasadanie MOV a olympijský kongres konali v roku 1925 v Prahe. Na 21. zasadnutí MOV 1921 v Ríme vyhlásil P. de Coubertin, že predtým než odíde, by chcel mať v MOV predstaviteľov takých síl, ktoré budú schopné pomôcť morálnemu pokroku olympizmu a zabezpečiť podporu jeho základných princípov. Za spomínanými silami videl univerzity a predstaviteľov robotníctva (Müller 1994).

Na prelome mája a júna 1925 (29. máj až 4. jún) sa v Prahe zišli predstavitelia MOV, národných olympijských výborov a medzinárodných športových federácií, aby riešili problematiku súvisiacu s olympijskými hrami a olympizmom. VIII. olympijský kongres sa konal ako tzv. dvojkongres, teda kongres rozdelený

na dve časti: pedagogickú a technickú. Technický kongres mal na programe 14 bodov, ale keďže sa P. de Coubertin na jeho rokovaníach nezúčastňoval, nebudeme sa ním ďalej zaoberať. Snáď ešte podčiarkneme, že na technickom kongrese sa zúčastnilo viac delegátov (94), ako na pedagogickom (64).

Výchovná sila olympijských hier a v ich rámci výchovná úloha športu už nemali také silné postavenie, ako v predstavách Coubertina, ktorý už v úvodnom príspevku na pedagogickom kongrese naznačil, že nemieni zotrvať vo funkcii predsedu MOV. Do športu sa dostali peniaze, resp. oveľa viac peňazí a s nimi aj reklama, čo narušalo jeho výchovnú hodnotu. P. de Coubertin sa postavil proti všetkým týmto negatívam (První olympijský mezinárodní kongres pedagogický 1925). Pravdepodobne už Coubertin poznal základné tézy v súvislosti s negatívami športu, ako ich na začiatku roku 1925 načrtnol Georges Hébert (1875 – 1957), hlavný predstaviteľ prirodzenej metódy v telesnej výchove, ktorý veľmi skoro spozoroval deviácie športu a olympizmu. Podľa neho nebol šport budúcnosťou človeka. Aj napriek tomu, že šport patrí všetkým, zdá sa, že neexistuje mimo rozličných federácií, ktoré vznikli len na to, aby ho riadili (Verneaux 2005). V diele *Le Sport contre l'Éducation physique* (Šport proti telesnej výchove) G. Hébert odsudzuje šport aj preto, že sa z neho stáva divadlo a extravagancia. „Šport, tak ako sa v súčasnosti poníma a praktizuje a ešte viac jeho výstredné formy... sleduje ciele úplne opačné, ako sú ciele zdravej telesnej výchovy. Smeruje dokonca proti celej výchove, keď sa zavedie do školy, alebo sa mubude venovať mládeži.“ Cvičenia v športe nepovažoval za prostriedok, ale za cieľ (Hébert 1925).

Čoraz častejšie podvody v súvislosti s amaterizmom a finančnými záujmami športu takisto škodili: „Vela sa klame a podvádza. To je

Mgr. FRANTIŠEK SEMAN, PhD. (* 1964) zaoberá sa problematikou dejín športu a olympizmu.

v športe ozvena oslabenej morálky. Šport sa vyvinul v kruhoch spoločnosti, kde finančný záujem hrozí spôsobiť hnilobu. Teraz je na športových súťažiach, aby dali dobrý príklad na návrat kultu cti a úprimnosti a vyličili ich zo lživých a neúprimných teórií.“ Akási obžaloba športu, ktorý riadia finančné záujmy, sa niesla v rámci rokovaní úvodného dňa pedagogického kongresu. Olympijské hry mali byť bez politikov a finančných špekulantov, pretože patria všetkým rovnako: „Žiada sa upozorniť, že olympijské hry nie sú majetkom žiadnej krajiny alebo rasy a že sa nemôžu stať monopolom žiadnej skupiny. Sú celosvetové: bez akejkoľvek diskusie na hry musia byť prijatí všetci ľudia, všetky športy si musia byť rovné, a to nezávisle od kolísania a nálad verejnej mienky.“ P. de Coubertin mal v úmysle, ako to podčiarkol, vytvoriť po odchode z MOV „...produktívnu pedagogiku, v ktorej by bola myšlienková jasnosť a pokojná kritika. Podľa môjho názoru v tejto chvíli budúcnosť civilizácie nespočíva na politických alebo hospodárskych základoch – spočíva jedine na tom, ako sa vyvinie smer výchovy“.

Športové súťaže zaznamenávali čoraz viac negatív spojených najmä s peniazmi. Počet súťaží narastal a so zvyšujúcim sa počtom súťaží prichádzalo do športu aj viac peňazí. P. de Coubertin to vyjadril veľmi jasne: „Treba hovoriť o verejných súťažiach na spôsob divadla. Zúčastňuje sa na nich pozvaný platiaci dav a vôbec si neuvedomuje zhubné následky, ktoré vyvolávajú peniaze v športe.“ Dobové francúzske špecifikum v súvislosti s peniazmi v športe ozrejml Gaston Vidal (1888–1949), jeden zo zástupcov Francúzska na tomto kongrese. Peniaze do športu prichádzali podľa neho aj preto, že športové podujatia boli oslobodené od daní, zatiaľ čo napr. kultúrne podujatia dane platili museli. Tak sa v športe kumulovalo veľa peňazí: „Peniaze ublížili športu a priviedli ho do hniloby. Všade sa utvorila tzv. finančná skupina, ktorá stavia štadióny a všetko, čo športovci potrebujú. V mene priateľov klubu získavajú takéto skupiny príjmy zo

športovej činnosti týchto klubov... Je nevyhnutné zatažiť poplatkami všetky športové súťaže“ (První olympijský mezinárodní kongres pedagogický 1925).

Pražský kongres poukázal na mnoho negatív, ktoré sa v športe a vo výchove objavovali v súvislosti s rastúcou popularitou športu a so zvyšujúcim sa počtom športových súťaží. Odporúčania pedagogického kongresu však väčšinou zostali len v deklaratívnej rovine. V praxi sa takmer neuplatnili. Technický kongres, ktorý mal na programe rokovania aj jeden bod o výchove, sa obmedzil na nie príliš podstatné závery v tejto oblasti. Každý vedel, v čom spočívajú problémy športu a olympijských hier, ale nikto ich nezačal účinne riešiť. Kongres maximálne poukázal na to, čo treba riešiť a kto by to riešiť mal, ale ďalší krok už urobiť nemohol. Zdá sa, že P. de Coubertin, ktorý zamýšľal kreovať produktívnu pedagogiku, mal už určité vízie, čo robiť.

P. de Coubertin

a Svetová pedagogická únia

Aj napriek finančným ťažkostiam, ktoré dosiahli Coubertina v polovici dvadsiatych rokov 20. storočia, neprestal sa zaoberať výchovou. Uvedomil si, že olympijské hry a v rámci nich šport, svoju výchovnú úlohu ešte ani nezačali poriadne naplňovať a už sa jej museli vzdať. Dôvodom boli peniaze a stávkovanie v športe.

15. novembra 1925 predniesol P. de Coubertin rozhlasový príhovor pri príležitosti vzniku Svetovej pedagogickej únie v Aix-en-Provence (Francúzsko). Podčiarkol dôležitosť výchovy a vyzval, aby sa do výchovy dostali nové metódy, pretože staré sa neosvedčili. Vo výzve sa nezaoberal športom; spomenul len, že pre úniu, ktorú práve založil, bude dôležité realizovať jasnú a komplexnú reformu výchovy, aby neutralizovala nedorozumenia, ktoré „...fatálne plodia predčasnú špecializáciu.“ Posledné dve slová s najväčšou pravdepodobnosťou patrili aj športu (de Coubertin 1925). 11. 5. 1926 priniesol významný konzervatívny denník

Le Figaro kratšiu správu o založení Svetovej pedagogickej únie a naznačil jej činnosť. Opieral sa v podstate o spomínané vyhlásenie Coubertina (Le Figaro 11. 5. 1926). Až do konca existencie Svetovej pedagogickej únie sa už o nej nezmienil... 14. – 18. 9. 1926 sa konala v Lausanne konferencia Svetovej pedagogickej únie. P. de Coubertin na nej predstavil zásadné body, vychádzajúce z vlastných záverov z Prahy z roku 1925. Okrem iného zdôraznil prístup k športu, resp. právo na šport pre každého, a to bezplatne. Podľa neho mala reforma pedagogiky úspech, pretože vo výročnej správe konštatoval, že napreduje podľa direktív, ktoré dala Svetová pedagogická únia. Podotkol, že jeho spolupracovníci vo viacerých krajinách úspešne napredujú v práci súc presvedčení, že „...žiadna politická, ekonomická či sociálna reforma nebude mať úspech bez predchádzajúcej pedagogickej reformy“ (de Coubertin 1926). Zaujímavé je pozorovať činnosť Svetovej pedagogickej únie vo vtedajšej tlači. Zatiaľ čo problematika športu (píše sa o ňom spravidla na posledných stranách denníkov, pozn. autora) je pomerne rozsiahla, verejnosť je o činnosti Svetovej pedagogickej únie informovaná chabo. Napr. denník La Presse píše v niekoľkých riadkoch informačnú správu o konferencii v rovine výpočtu bodov rokovania (La Presse 17. 11. 1927). V roku 1927 Svetová pedagogická únia už nevykazovala takmer žiadnu činnosť. Niektoré pramene (napr. stránka lemessagedecolette.fr) síce uvádzajú, že bola rozpustená v roku 1930, ale ide v podstate o sekundárne či až terciárne pramene a vzhľadom na absenciu bibliografie v týchto prameňoch nie je možné zistiť pôvod informácií.

V každom prípade však treba konštatovať, že Svetová pedagogická únia pod vedením P. de Coubertin síce reformu pedagogiky začala, ale táto reforma bola iste menej úspešná, ako to proklamoval zakladateľ únie. Vtedajšia tlač nevenovala veľkú pozornosť tejto inštitúcii. Uvedené rezultuje nielen z pravdepodobne



nižšieho záujmu verejnosti o dianie v tejto oblasti, ale aj z toho, že výsledky reformy sa jednoducho povedané, nedostavovali.

P. de Coubertin a Medzinárodné byro športovej pedagogiky

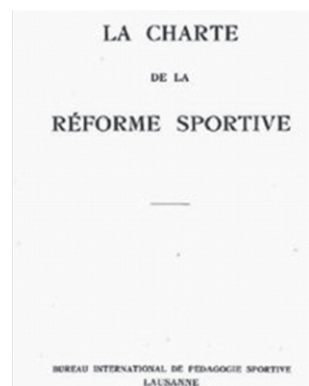
V novembri 1928 založil P. de Coubertin v Lausanne Medzinárodné byro športovej pedagogiky. O pedagogickom využití športovej aktivity priniesol rozsiahlejší článok list *Le Sport Suisse* (Švajčiarsky šport). V článku išlo o hlavné tézy prednášky Coubertina na uvedenú tému (*Le Sport suisse* 21. 11. 1928). Ciele činnosti byra zhrnul P. de Coubertin a problémy, ktoré chcel riešiť spočívali najmä v kritike športových organizácií, ktoré si mládež získajú veľmi skoro a šport na ňu pôsobí negatívne. Problém videl aj v tom, že šport sa v mnohých prípadoch stával hlavnou náplňou činnosti mládeže a nie protiváhou duševnej činnosti. Vyjadril sa, že mládež študuje popri športovaní, v čom videl negatívum. Tak isto pôsobenie reklamy a príťažlivosť materiálneho zisku pre športujúcu mládež nebola správna cesta pri výchove. Snažil sa presadiť pedagogiku podľa vzoru Thomasa Arnolda (1795 – 1842), pedagogika ktorého mu slúžila ako vzor pri jeho iniciálnej reforme výchovy pred rokom 1894 (de Coubertin 1929). Aj napriek tomu, že sa byro zaviazalo všemožne pomáhať pri naprávaní chýb, ktoré napáchal šport na mládeži, zdá sa, že odozva verejnosti nebola výrazná.

V marci 1929 vystúpil P. de Coubertin pred Francúzskym olympijským výborom s výkladom téz činnosti Medzinárodného byra športovej pedagogiky. Informoval o tom denník *Le Gaulois*, ktorý súčasne potvrdil, že ide o niečo viac ako o obyčajnú debatu a že sa k problematike vráti (*Le Gaulois* 7. 3. 1929). Nevrátil sa k nej a to ani v roku 1930...

Za najvýznamnejšie úsilie byra možno považovať vydanie Charty športovej reformy z roku 1930. Rozsahom nie veľká, ale obsahom o to významnejšia charta je dielo P. de Coubertin. Vyčítal športu tri zásadné negatíva vo vzťahu k úspešnej výcho-

ve: 1. Telesné preťažovanie. 2. Prínos k intelektuálnemu ústupu. 3. Šírenie obchodníckeho ducha a lásky k zisku. Nepochybne mal pravdu. Šport na konci dvadsiaty rokov 20. storočia výrazne prenikal aj do telovýchovných organizácií, v Československu napríklad do Sokola či Orla. Nebola to teda už výsada výsostne športových organizácií. Coubertin nedával vinu športovcom, ale učiteľom, politikom a reprezentantom športových organizácií a tlače. Na tomto mieste je nutný krátky exkurz vo vzťahu k tlači. Áno, tlač bola „plná“ športu, ale ako sme uviedli, nie veľmi sa tlač chcela angažovať v analyzovaní problematiky výchovy reprezentovanej Svetovou pedagogickou úniou či Medzinárodným byrom športovej pedagogiky. V tomto smere navrhoval P. de Coubertin zásadne odlišiť telesnú kultúru, športovú výchovu a športovú súťaž. Opieral sa, podľa nášho názoru, do značnej miery o tézy už spomínaného Georgesa Héberta. Požadoval aj reformu organizovania športových podujatí najvýznamnejšieho charakteru a navrhoval, aby sa zrušili všetky hry majúce obdobu olympijských, ale sú postavené na etnickom, politickom či koncesijnom základe. Požadoval zrušiť aj športové súťaže, ktoré organizujú kasína, hotely, resp. ktoré sa organizujú pri príležitosti výstav alebo slávností. Za kuriozitu možno v súčasnosti považovať zákaz takých športových súťaží pre mládež do 16 rokov, na ktorých sa zúčastňujú diváci (*La Charte de la Réformesportive* 1930). Pedagogický dosah charty rozhodne nebol taký, ako by si to Coubertin želal. V kompletnom znení nevyšla v žiadnom významnom periodiku, ktoré by oslovilo veľkú časť populácie.

Byro, ale pravdepodobne aj Svetová pedagogická únia, o ktorej sme sa zmienili, existovali. Potvrdil to populárno-odborný mesačník *La Culture physique* (Telesná kultúra), ktorý v roku 1932 napísal, že na základe rozhovoru s P. de Coubertin, ktorý „...riadi v Lausanne Medzinárodné byro športovej pedagogiky aj Svetovú pedagogickú úniu...“, sa bude



Obal Charty športovej reformy z roku 1930

zaoberať problematikou obnovy antického gymnázia (Marie 1932).

S pribúdajúcimi rokmi postupne ubúda informácií o činnosti Svetovej pedagogickej únie a byra. 4. 8. 1935 mal P. de Coubertin možnosť prehovoriť k svetu prostredníctvom rozhlasu z Berlína, vtedy už nacistického. V rozhlasovom prejave vysvetlil filozofické základy moderného olympizmu, ale vôbec za nezmienil o potrebe reformy športovej výchovy, ktorú mal v úmysle realizovať prostredníctvom Medzinárodného byra športovej pedagogiky (*Le Sport suisse* 1935). Lepšiu možnosť už dostať nemohol. Dôvody, prečo vtedy nepredstavil svetu potrebu reformy športovej výchovy, zostanú už s najväčšou pravdepodobnosťou neznáme.

Malá satisfakcia tlače po smrti P. de Coubertin

Po smrti Coubertina zostalo jeho hlavné dielo – olympijské hry – v starostlivosti MOV. O olympijské hry si azda nikto nerobil starosti, že by mohli zaniknúť. Práve naopak, neustále vznikajúce nové medzinárodné športové federácie a rozhodné samodopĺňanie MOV bolo zárukou ich úspešného pokračovania.

Svetová pedagogická únia a Medzinárodné byro športovej pedagogiky sa ukazujú v tomto čase ako nič, o čo svet záujem nemá. Tlač, akoby sa chcela nebohému P. de Coubertin ospravedlniť, zverejnila po jeho smrti niekoľko článkov o jeho činnosti. Chartu športovej reformy

spomenula ako jedno z jeho diel a nezaoberala sa, či mala charta úspech alebo vôbec odozvu. Napr. socialistický list *Le Populaire* sa obmedzil na citovanie úvodných riadkov charty (*Le Populaire* 10. 11. 1937). Konzervatívne *Le Figaro* zverejnilo článok, v ktorom podčiarklo dôležitosť reformy navrhovanej Coubertinom, ale autor článku nebol novinár, ale učiteľ telesnej výchovy (*Le Figaro* 15. 11. 1937). V roku 1938 rovnako zverejnilo tézu Coubertina o dôležitosti vzniku školských športových asociácií, aby mladí športovci nemuseli byť „korisťou“ civilných športových klubov, kde nie je zaručená ich správna výchova (*Le Figaro* 21. 3. 1938). Otázka, ktorá sa na tomto mieste naskytá, prečo tak tlač neurobila skôr, zostane takisto pravdepodobne nezodpovedaná. P. de Coubertin mal pravdu, keď tlačí vytkol, že aj ona sa podieľa na morálnom úpadku mladých športovcov v súvislosti s materiálnym ziskom.

Záver

Úsilie P. de Coubertin pri pokuse o reformu športovej výchovy alebo výchovy športom na nových základoch, ktoré sa v podstate vrátili k starým základom arnoldovskej pedagogiky, nebolo úspešné. Športové organizácie ako aj predstavitelia tlačie nejavili príliš veľký záujem o nejakú novú výchovu. Športové podujatia sa organizovali aj naďalej v duchu zisku a MOV mal čoraz viac starostí s organizovaním olympijských hier. Navyše, MOV si postupne zobral pod patronát aj ďalšie športové podujatia, ktoré nemali v názve slovo „olympijský“, napr. v roku 1934 to boli Panindické hry, Ďalekovýchodné hry, Stredo-americké hry a Balkánske hry, čo zbytočne plynulo silami MOV (Seman 2014).

Otázky výchovy, ktoré barón považoval za zásadné, sa postupne vytrácali a v rámci MOV ich nahrádzali animozity medzinárodných športových federácií, ktoré rezultovali najmä z otázok zaradenia športov či disciplín do olympijského programu.

Literatúra

1. COUBERTIN, P. de, 1925. Message par radio transmis à l'occasion de l'inauguration des travaux de l'Union pédagogique universelle. In: *Union pédagogique universelle I. Année 1925 – 1926*.
2. COUBERTIN, P. de, 1926. *Union pédagogique universelle. Conférence de Lausanne 14-18 Septembre 1926. Programme*. Lausanne: Imprimerie La Concorde.
3. COUBERTIN, P. de, 1929. Note sur le but et le fonctionnement du Bureau international de pédagogie sportive. In: *Bulletin Officiel du Comité International Olym-pique*.
4. HÉBERT, G., 1925. Le Sport contre l'Éducation physique. In: *La Revue de Paris*. 32^e année, janvier-février 1925. Paris: Bureau de la Revue de Paris, s. 625-664.
5. *La Charte de la réforme sportive*, 1930. Lausanne: Bureau international de pédagogie sportive. [Text Charty športovej reformy vyšiel v jazyku francúzskom, anglickom, nemeckom, španielskom a talianskom.]
6. *La Presse*, 17. 11. 1927.
7. *Le Figaro*, 11. 5. 1926, 15. 11. 1937, 21. 3. 1938.
8. *La Gaulois*, 7. 3. 1929.
9. *Le Populaire*, 10. 11. 1937.
10. *Le Sport suisse*, 21. 11. 1928.
11. *Le Sport suisse*, 7. 8. 1935.
12. MARIE, P., 1932. Les Sports athlétiques. Les Conceptions sportives de M. de Coubertin. Le Droit au Sport. In: *La Culture physique*. 36 (501), 12-14.
13. MÜLLER, N., 1994. *Cent ans de Congrès Olympiques 1894 – 1994*. Lausanne: Comité International Olympique. ISBN 3-88-500-133-0.
14. *První olympijský mezinárodní kongres pedagogický v Praze 1925. II. rok VIII. olympiády. 29.května – 4. června. Jednací řád, denní pořad, zápisy o schůzích, přílohy, slavnosti*. Praha: Československý výbor olympijský. Preložil Vítězslav Pavloušek.
15. SEMAN, F., 2014. V troch storočiach na čele svetového olympizmu. In: *Telesná výchova a šport*. 24(2), 7-12.
16. VERNEAUX, P., 2005. *L'Argent dans le Sport*. Kindle Edition. 6313 loc.

Summary

The Educational Efforts of Pierre de Coubertin after 1925

František Seman

P. de Coubertin, before the resignation from the post of President of the International Olympic Committee saw that the Olympic Games are deviated from ideal, in the spirit of which he renovated

its. He wanted to continue in pedagogical work and after 1925 he founded two institutions. First, in 1925 in Aix-en-Provence World Pedagogical Union, but which he has ceased to exert greater activity since 1927. In 1928 he founded in Lausanne International Bureau of Sport Pedagogy. Bureau released, in 1930, Charter of Sports Reform, which remained for the sports world almost unknown during the life of P. de Coubertin. After his death, particularly physical education teachers saw the importance of the Charter of Sports Reform.

Naša recenzia

TOMÁŠ GREGOR:

Psychológia športu

Autor monografie predstavuje interdisciplinárny vstup do veľmi dôležitej oblasti utvárania športového výkonu. Čitateľovi predostiera prehľad súčasných teoretických koncepcií, výskumných zistení a vlastných praktických skúseností, ako i poznatky psychológov a trénerov v individuálnych i v kolektívnych športoch. Monografiu *Psychológia športu* recenzovali skutočné a významné kapacity z rôznych oblastí psychológie, športovej psychológie a športu. Cieľom bolo doplniť osobné skúsenosti učiteľov telesnej a športovej výchovy a trénerov novými experimentálnymi a empirickými poznatkami. Monografia je pre jednotlivých aktérov športovej činnosti (športovcov, trénerov, rozhodcov, ale i rodičov športujúcich detí) podnetná tým, že im umožňuje nahliadnuť pod vonkajšiu, javovú alebo pohybovú stránku športového tréningu a ponúka stretnutie s vnútornou, psychickou podstatou utvárania športového výkonu. Jej vedeckým základom je psychológia, ale má interdisciplinárny charakter a predstavuje významné prepojenie psychológie športu na športovú humanistiku a športovú edukológiu. Prínos monografie je v novosti, netradičnosti a v komplexnosti zložitej témy, v systematickosti spracovania a v didaktickej prehľadnosti.

(Gregor, T., 2013. *Psychológia športu*. Bratislava: MAURO Slovakia. ISBN 978-80-968092-7-1.)

Josef Oborný



Postoje žiakov základných škôl k telesnej a športovej výchove

Tibor Balga, Branislav Antala

Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu

V príspevku sú prezentované výsledky výskumu zameraného na zistenie postojov žiakov základných škôl k telesnej a športovej výchove. Výskumný súbor tvorilo 433 žiakov z 6 mestských a 7 vidieckych základných škôl v Bratislavskom a Trnavskom kraji.

Ako základný výskumný nástroj bol použitý štandardizovaný postojový dotazník určený pre žiakov základnej školy. Zistili sme, že u žiakov 5. a 9. ročníkov základných škôl prevládajú pozitívne postoje k telesnej a športovej výchove nad indiferentnými postojmi. Žiaci 5. ročníkov prejavili pozitívnejší postoj k predmetu telesná a športová výchova ako žiaci 9. ročníkov ($p < 0,05$). Žiaci vidieckych základných škôl mali rovnako pozitívnejší postoj ako žiaci mestských základných škôl ($p < 0,01$).

Kľúčové slová: *postoje, telesná a športová výchova, žiaci, základná škola*

Súčasná generácia detí a mládeže nemá taký pozitívny vzťah k športu a k pohybu ako v minulosti, nemá dostatok pohybovej aktivity. Jej záujmy, ale aj povinnosti sú oveľa širšie v porovnaní s minulosťou. Kedysi plné ihriská detí, kde niektoré dokonca čakali, kým „prídu na rad“, sú dnes oveľa pustejšie. Dnes už nevidíme vonku hrať mladé dievčatá volejbal, vybíjanú, alebo skákať gumu a iné pohybové aktivity.

Podľa Antalu (2014) za posledných 20 rokov zásadným spôsobom pribudlo detí, pre ktoré sú hodiny telesnej a športovej výchovy jediným miestom pohybu. Autor ďalej uvádza, že 70 % školopovinných detí a mládeže trávi denne viac ako 4 hodiny voľného času prácou na počítačoch, internete, sledovaním televízie, počítačovými hrami a zábavou s mobilmi.

Jedným z podporných bodov, ako motivovať deti k pohybu, sú hodiny telesnej a športovej výchovy. Vyučovací predmet telesná a športová výchova predstavuje podľa Antalu et al. (2012) priestor, kde sa dajú ovplyvňovať hodnoty, postoje a

názory žiakov smerom k zdraviu, aktívnemu životnému štýlu, zahrňujúcemu pravidelnú pohybovú alebo športovú aktivitu. Lenže aj tu výskumy (Antala et al. 2012; Bartík 2009/a,b,c; Bendíková 2009, 2011; Zapletalová et al. 2011) ukazujú, že telesná a športová výchova už nepatrí medzi najobľúbenejšie predmety ako v minulosti. Ukazuje sa to v postojoch žiakov k telesnej a športovej výchove, ktoré sa menia z pozitívnych na indiferentné, ako aj v poklese pohybovej výkonnosti. Čoraz viac stúpa počet nevčičiacich, nezúčastňujúcich a oslobodených žiakov. Výrazne sa to prejavuje najmä v skupine dievčat. Mnohé výsledky výskumov v uvedenej oblasti ukazujú, že dievčatá majú v porovnaní s rovesníkmi chlapcov v prevažnej väčšine menej pozitívne postoje

k telesnej a športovej výchove, že tento predmet považujú za náročnejší ako chlapci. Rovnako sú pohybovo menej aktívne ako chlapci a aj nárast neúčasti žiakov na hodinách telesnej a športovej výchovy sa týka prevažne dievčat. Hoci uvedené negatívne zistenia môžu byť dôsledkom viacerých príčin, medzi najzávažnejšie patrí pôsobenie školy. Kľúčovým obdobím na získanie pozitívnych postojov k telesnej a športovej výchove a k športu, ale aj k dobrej východiskovej úrovni telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti je školský vek, teda vývinové obdobie, keď dieťa navštevuje základnú školu. Preto pozornosť sústreďujeme na žiacky navštevujúce 2. stupeň základnej školy.

Cieľom výskumu bolo rozšíriť poznatky o postojoch žiakov 5. a 9. ročníkov vybraných mestských a vidieckych základných škôl k telesnej a športovej výchove a posúdiť rozdiely v postojoch žiakov z hľadiska veku a z hľadiska sídla školy. Očakávame rozdiely v postojoch žiakov z hľadiska veku, ktoré sa prejavujú u starších žiakov vyšším výskytom indiferentných a negatívnych postojov a rozdiely v postojoch žiakov z hľadiska sídla školy, ktoré sa prejavujú vyšším výskytom pozitívnych postojov u žiakov vidieckych základných škôl.

Metodika

Výskumný súbor tvorili žiaci 5. a 9. ročníkov základných škôl. Celkovo bolo do výskumu zapojených 433 žiakov z 6 mestských a 7 vidieckych základných škôl v Bratislavskom a v Trnavskom kraji. Z uvedného počtu bolo 265 žiakov 5. ročníka a 168 žiakov 9. ročníka základných škôl. Celkový počet žiakov mestských základných škôl bol 232 a 201 žiakov vidieckych základných škôl.

Mgr. TIBOR BALGA (*1987) – interný doktorand, zaoberá sa problematikou školskej telesnej a športovej výchovy.

Doc. PaedDr. BRANISLAV ANTALA, PhD. (*1963) - zaoberá sa didaktikou školskej telesnej a športovej výchovy.

Hlavnou výskumnou metódou bol postojový dotazník pre žiakov základných škôl podľa Siváka a kol. (2000). Dotazník obsahuje 51 položiek a zameriava sa na tri samostatné zložky postoja – poznávaciu, emotívnu a konatívnu zložku postoja. Pre každú z uvedených zložiek je určených 17 položiek. Maximálny počet bodov za celý dotazník je 102 bodov. Intenzitu postoja k telesnej výchove určuje celkový zisk bodov:

- negatívny postoj - od 0 do 34 bodov,
- indierentný postoj - od 35 do 68 bodov,
- pozitívny postoj - od 69 do 102 bodov.

Výsledky dotazníkov sme vyhodnocovali na úrovni percentuálnej analýzy a pri hľadaní súvislostí medzi vybranými ukazovateľmi sme aplikovali vzťahovú analýzu a Chí-kvadrát test (χ^2).

Výsledky

Z analýzy výsledkov o postojoch k telesnej a športovej výchove za celý súbor ($n = 433$) sme zistili prevažne pozitívne postoje k telesnej a športovej výchove (59,4 %), viac ako tretina žiakov prejavila indierentné postoje (37,2 %) a negatívne postoje deklarovali respondenty len ojedinele (3,5 %). Uvedené výsledky o postojoch žiakov vybraných mestských a vidieckych škôl na 2. stupni základných škôl sú v súlade s výsledkami viacerých výskumov na Slovensku (tab. 1).

Görner a Starší (2001) sa zaoberali skúmaním postojov k školskej telesnej výchove a k športu u žiakov 6. a 8. ročníkov vo vybraných ZŠ Stredoslovenského kraja. Postojovým dotazníkom a anketovým listkom, ktoré boli zostavené samotnými autormi, zistili u žiakov a žiačok 6. a 8. ročníkov jednotlivých ZŠ ich prevažne pozitívne postoje k telesnej výchove a k športu.

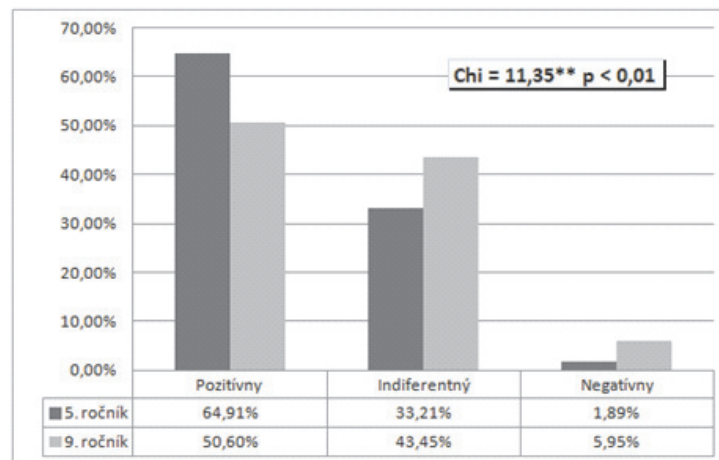
Na základe údajov (tab.1, obr. 1) vidno rozdiely v postojoch k školskej telesnej a športovej výchove medzi žiačkami 5. a 9. ročníkov základných škôl. Z celkového počtu žiakov 5. ročníkov základných škôl vyjadrilo

Tab. 1

Postoje žiakov mestských a vidieckych základných škôl k telesnej a športovej výchove

Základné školy		Orientácia postoja								
		spolu 5. a 9. ročník			5. ročník			9. ročník		
		P	I	N	P	I	N	P	I	N
mestské ZŠ	n	124	99	9	92	59	2	32	40	7
	%	53,45	42,67	3,88	60,13	38,56	1,31	40,51	50,63	8,86
vidiecke ZŠ	n	133	62	6	80	29	3	53	33	3
	%	66,17	30,85	2,99	71,43	25,89	2,68	59,55	37,08	3,37
spolu mestské a vidiecke ZŠ	n	257	161	15	172	88	5	85	73	10
	%	59,35	37,18	3,46	64,91	33,21	1,89	50,60	43,45	5,95
spolu mestské a vidiecke ZŠ	n	n = 433			n = 265			n = 168		

Vysvetlivky: P = pozitívny postoj, I = indierentný postoj, N = negatívny postoj



Obr. 1

Postoje žiakov základných škôl podľa ročníka k telesnej a športovej výchove

pozitívny postoj 64,9 % respondentiek, indierentný postoj 33,2 % a negatívny postoj zaujalo päť žiakov čo je 1,9 %.

Pri žiačkach 9. ročníka základných škôl považujeme za negatívny fakt, že až 43,4 % respondentiek má indierentný postoj k telesnej a športovej výchove a 5,9 % respondentiek dokonca negatívny postoj. Z celkového počtu žiakov 9. ročníkov základných škôl prezentovala pozitívny postoj len niečo vyššie polovica žiačok (50,6 %).

Pri porovnaní výsledkov žiačok 5. a 9. ročníkov môžeme vidieť rozdiely v orientácii postojov k telesnej a športovej výchove. Výsledky vzťahovej analýzy potvrdili signifikantné súvislosti ($p < 0,01$) medzi postojmi žiačok základných škôl k telesnej

a športovej výchove vekom, resp. ročníkom štúdia. Pri porovnaní postojov žiakov 5. a 9. ročníkov základných škôl výsledky ukazujú na pokles pozitívnych postojov k školskej telesnej a športovej výchove s pribúdajúcim vekom žiačok a, naopak, na nárast najmä indierentných postojov, ale aj negatívnych postojov (obr. 1).

K podobným výsledkom vo svojom výskume dospel aj Bartík (2007). Výskumom zameraným na žiakov základných škôl v meste Kežmarok a dedinách v blízkom okolí zistil, že žiaci 2. stupňa skúmaných základných škôl majú prevažne pozitívny vzťah k telesnej výchove. Výsledky ale poukázali na negatívne zmeny postoja s pribúdajúcim vekom, keď žiaci 5. ročníkov mali pozitívnejší



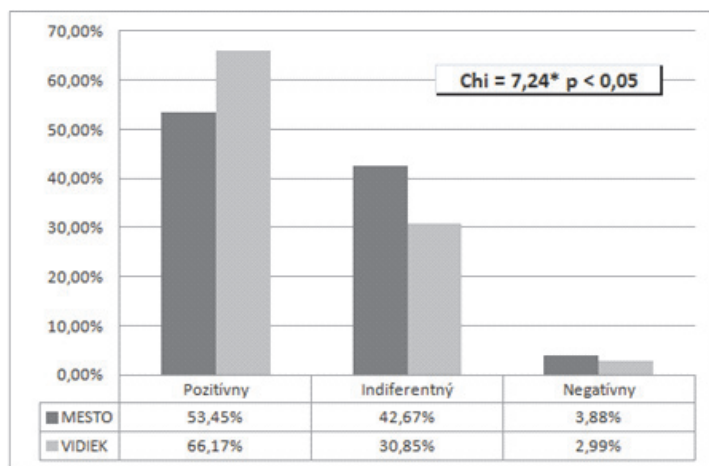
postoj k telesnej výchove ako žiaci 9. ročníkov. Výrazne sa tieto výsledky prejavili hlavne v skupine dievčat, kde piatačky prejavili pozitívny postoj k telesnej výchove až v 80 % prípadoch, kým deviatačky z mestských základných škôl už len v 56,7 % prípadoch. V našom výskume prejavilo pozitívny postoj 64,9 % žiačok 5. ročníka, kým u žiačok 9. ročníka to bolo 50,6 %.

V ďalšom výskume Bartík a Mesiarič (2011) zhodne zistili pri porovnaní postojov žiakov 4., 5. a 9. ročníkov základnej školy s pribúdajúcim vekom žiakov pokles pozitívnych postojov k školskej telesnej a športovej výchove a k športu a, naopak, nárast najmä indiferentných postojov, ale aj negatívnych postojov.

Ďalšou úlohou nášho výskumu bolo posúdiť rozdiely v postojoch žiačok mestských a vidieckych základných škôl. Z celkového počtu žiačok vidieckych základných škôl vyjadrilo pozitívny postoj 66,2 % respondentiek, indiferentný postoj 30,8 % a negatívny postoj len 3,0 % respondentiek. Analýza výsledkov postojov k telesnej a športovej výchove žiačok z mestských základných škôl ukázala, že 53,45 % respondentiek prejavilo k telesnej a športovej výchove pozitívny postoj. Indiferentný postoj vyjadrilo 42,67 %, negatívny postoj 3,88 % respondentiek (obr. 2).

Pri porovnaní výsledkov deklarovaných postojov žiačok mestských a vidieckych základných škôl možno konštatovať rozdiely v orientácii postojov k telesnej a športovej výchove. Výsledky vzťahovej analýzy potvrdili signifikantné súvislosti medzi postojmi žiačok základných škôl k telesnej a športovej výchove z hľadiska statusu sídla školy. Dievčatá z vidieckych základných škôl vyjadrili pozitívnejší postoj k telesnej a športovej výchove ako dievčatá z mestských základných škôl.

Výsledky nášho sledovania sú konzistentné so zisteniami viacerých autorov. Bartík a Mesiarič (2009) pri skúmaní postojov 1 110 žiakov a Bartík (2009/a,b) pri skúmaní 1 606



Obr. 2

Postoje žiačok ZŠ k telesnej a športovej výchove v meste a na vidieku

žiačok 9. ročníkov ZŠ stredoslovenského regiónu zistili prevažne indiferentné postoje k telesnej výchove a k športu.

Podobne sa naše výsledky zhodujú so zisteniami práce (Görner a Starší 2001), ktorá sa orientovala na skúmanie postojov k školskej telesnej výchove a k športu žiakov 6. a 8. ročníkov vo vybraných ZŠ Stredoslovenského kraja. Pri porovnaní postojov v súbore žiačok 8. ročníka z vybraných miest a dedín sa zistili rozdiely. U dievčat z vidieckych základných škôl oproti dievčatám z mestských základných škôl výrazne prevažovali pozitívne postoje k školskej telesnej výchove a k športu nad indiferentnými postojmi.

Závery

Na základe výsledkov nášho výskumu konštatujeme predpoklad, že v súbore žiačok 5. ročníkov základných škôl budú prevládať pozitívnejšie postoje k telesnej a športovej výchove ako v súbore žiačok 9. ročníkov základných škôl, sa potvrdil. Žiačky 5. ročníkov mali pozitívnejší postoj k telesnej a športovej výchove ako žiačky 9. ročníkov.

Rovnako sa potvrdil predpoklad, že žiačky z vidieckych základných škôl budú mať pozitívnejšie postoje k školskej telesnej a športovej výchove a k športu ako žiačky z mestských základných škôl.

Vzhľadom na pokles pozitívnych

postojov k školskej telesnej a športovej výchove najmä u žiačok vyšších ročníkov ZŠ odporúčame:

1. Analyzovať príčiny nárastu indiferentných postojov k telesnej a športovej výchove s pribúdajúcim vekom, diagnostikovať záujmy žiačok na hodinách telesnej a športovej výchovy.
2. Viac sa snažiť zapojiť školskú mládež do pohybových a športových aktivít napríklad prostredníctvom športových krúžkov a súťaží v školách. Zvýšiť ponuku a pestrosť takýchto záujmových krúžkov najmä pre dievčatá a žiakov vyšších ročníkov na 2. stupni základných škôl.
3. Zaktivizovať žiačky aj mimo vyučovania telesnej a športovej výchovy inými organizačnými formami, akými sú napríklad ranné cvičenia, rekreačné využitie prestávok alebo telovýchovné chvíľky.
4. Záujem o pohybové aktivity v školskom prostredí môže zvýšiť zaraďovanie 2- až 5-minútových blokov do hodín iných vyučovacích predmetov, v zahraničí čoraz viac využívaných Brain-Breaks programov (napr. projekt HOPSports www.hopsports.com).
5. Viac využívať najmä u žiačok mestských škôl formy transportu do a zo školy s využitím rôznych foriem pohybovej aktivity (chôdza, bicykel), čo si však

vyžiada komplexnejšie intervencie aj do prostredia kamarátov a rodín.

Uvedomujeme si, že získané poznatky majú svoju obmedzenú platnosť a vyžadujú si podrobnejšiu analýzu z hľadiska jednotlivých ročníkov a vo vzťahu k ďalším premenným (rodina, podmienky školy, názory na učiteľa telesnej a športovej výchovy), ktoré do formovania postojov k predmetu telesná a športová výchova veľmi výrazne vstupujú.

Literatúra

1. ANTALA, B. et al., 2012. *Telesná a športová výchova v názoroch žiakov základných a stredných škôl*. Bratislava: NŠC a FTVŠ UK. ISBN 978-80-89324-09-5.
2. ANTALA, B. et al., 2014. *Telesná a športová výchova a súčasná škola*. Bratislava: NŠC, FTVŠ UK. ISBN 978-80-971466-1-0.
3. BARTÍK, P., 2007. Postoje žiakov 5. a 9. ročníkov na vybraných ZŠ k telesnej výchove. In: *Optimální pusobení tělesné zátěže a výživy. Sborník příspěvků ze XVI. Ročníku interdisciplinární konference s mezinárodní účastí*. Hradec Králové: PF UHK, s. 210-216. ISBN 978-80-7041-513-9.
4. BARTÍK, P., 2009/a. Postoje žiakov základných škôl k telesnej výchove. In: *Exercitatio corporis – motus – salus. Slovak journal of sport sciences*. Banská Bystrica: FHV UMB, KTVaŠ, Vedecká spoločnosť pre TV a šport, s. 153-159. ISSN 1337-7310.
5. BARTÍK, P., 2009/b. Úroveň postojov k telesnej výchove a športu žiakov ZŠ v stredoslovenskom regióne. In: *KOLEKTÍV Šport a zdravie 2009*. Nitra: UKF PF KTVŠ, s. 19-25. ISBN 978-80-8094-578-7.
6. BARTÍK, P., 2009/c. *Postoje žiakov základných škôl k telesnej výchove a športu a úroveň ich teoretických vedomostí z telesnej výchovy v intenciách vzdelávacieho štandardu*. Banská Bystrica: FHV UMB Banská Bystrica. ISBN 978-80-8083-764-8.
7. BARTÍK, P. a P. MESIARIK, 2009. Postoje žiakov deviateho ročníka základných škôl v stredoslovenskom regióne k školskej telesnej výchove a športu. In: *Telesná výchova a šport*. 19(1), s. 7-9. ISSN 1335-2245.
8. BARTÍK, P. a P. MESIARIK, 2011. Vplyv záujmovej školskej telesnej výchovy a športu na formovanie pozitívnych postojov žiakov k pohybovým aktivitám. In: *Exercitatio corporis – motus – salus. Slovak journal of sport sciences*. Banská Bystrica: FHV UMB, 3(1), s. 97-104. ISSN 1337-7310.
9. BENDÍKOVÁ, E., 2009. Kritický pohľad na príčiny pohybovej nedostatočnosti slovenských školákov. In: *Tělesná výchova a sport mládeže*. 75(5), s. 2-5. ISSN 1210-7689.
10. BENDÍKOVÁ, E., 2011. Hľadáme príčiny poklesu záujmu žiakov o školskú telesnú a športovú výchovu. In: *Tělesná výchova a sport mládeže*. 77(2), s. 18-20. ISSN 1210-7689.
11. GÖRNER, K. a J. STARŠÍ, 2001. *Postoje, vedomosti a názory žiakov II. stupňa ZŠ na telesnú výchovu*. Banská Bystrica: UMB, Fakulta humanitných vied. ISBN 80-8055-565-6.
12. SIVÁK, J. et al., 2000. *Vzdelávací štandard z telesnej výchovy pre 2. stupeň základných škôl*. Bratislava: MŠ SR.
13. ZAPLETALOVÁ et al., 2011. *Sekulárny trend v ukazovateľoch telesného rozvoja a pohybovej výkonnosti 11- až 18-ročnej školskej populácie na Slovensku*. Bratislava: PEEM. ISBN 978-80-8113-042-7.

Summary

Attitudes of Schoolgirls at Primary Schools to Physical and Sport Education

Tibor Balga, Branislav Antala

This paper presents the results of research to determine attitudes of pupils of primary schools to physical and sport education. Research sample consisted of 433 students from 6 urban and 7 village primary schools. The standardized questionnaire designed for pupils of primary school was used as a basic research tool. We found that among schoolgirls from the 5th and 9th classes of primary schools positive attitudes toward physical and sport education dominate over the indifferent attitudes. Schoolgirls from the 5th classes had more positive attitudes than schoolgirls from the 9th classes of primary schools ($p < 0.05$) and that schoolgirls from rural primary schools had more positive attitudes toward physical and sport education than schoolgirls from urban schools ($p < 0.01$).

OBJEDNÁVKA PREDPLATNÉHO NA ČASOPIS

Telesná výchova a šport

(len pre nových predplatiteľov)

Meno a priezvisko (škola, organizácia)

Adresa a PSČ

Počet výtlačkov podpis

Predplatné na rok 8 € (jedno číslo 1,50 € + poštovné), pre kolektívy 12 €.

Objednávky na časopis posielajte na adresu:

Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, Nábr. arm. gen. L. Svobodu 9, 814 69 Bratislava



Efektivita herne orientovaného modelu výučby frisbee ultimate v podmienkach školskej telesnej a športovej výchovy

Zuzana Žuffová, Ludmila Zapletalová

Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu

Cielom príspevku bolo overiť efektivitu herne orientovaného modelu výučby frisbee ultimate v podmienkach školskej telesnej a športovej výchovy. Vo výskume sme použili dvojskupinový experiment. Experimentálny podnet predstavoval model výučby založený na TGfU (učení hier s porozumením), kontrolný podnet tradične používaný model založený na preferovaní nácviku techniky herných zručností. Vyučovania sa zúčastnili 11- až 15-ročné žiačky. Experimentálnu skupinu tvorilo 39 žiačok s priemerným vekom 13,7 rokov a kontrolnú skupinu tvorilo 35 žiačok s priemerným vekom 13,8 rokov. Herný výkon sme hodnotili na základe metódy hodnotenia herného výkonu GPAI (Game Performance Assessment Instrument) z videozáznamu. Na hodnotenie hernej zručnosti sme použili test prihrávky na presnosť s hodnotením dvoch ukazovateľov (body, zásahy). Špeciálne vedomosti sa overovali vedomostným testom. Na štatistické spracovanie údajov sme použili Mann-Whitneyho U-test. Hladinu štatistickej významnosti sme stanovili na $p < 0,05$. Na posúdenie vecnej významnosti sme použili Cohenov koeficient d . Zistili sme signifikantné rozdiely v ukazovateľoch herného výkonu rozhodnutie sa a podpora spoluhráčky ($p < 0,05$), v teste prihrávky na presnosť vo variante počet zásahov terča ($p < 0,05$) a vo vedomostiach z pravidiel a taktiky hry ($p < 0,05$) v prospech experimentálnej skupiny. Z vecného hľadiska môžeme považovať rozdiely vyvolané experimentálnym činiteľom v ukazovateľoch herného výkonu a vo vedomostiach z pravidiel za veľké (rozhodnutie sa $d = 0,9$, podpora spoluhráčky $d = 1,4$, vedomosti z pravidiel $d = 0,8$). V teste prihrávky na presnosť vo variante počet zásahov terča ($d = 0,6$) a procesuálnych vedomostiach ($d = 0,7$) môžeme rozdiely z vecného hľadiska klasifikovať ako stredné. Kontrolná skupina dosiahla signifikantne lepšie výsledky v komponente herného výkonu chytenie disku ($p < 0,01$). Z vecného hľadiska je rozdiel v komponente herného výkonu chytenie disku stredne veľký ($d = 0,4$). Herne orientovaný model sa pri výučbe frisbee ultimate ukázal ako efektívnejší.

Kľúčové slová: *herne orientovaný model výučby, telesná a športová výchova, frisbee ultimate*

V predmete telesná a športová výchova sme prijatím štátneho vzdelávacieho programu v r. 2008 zaznamenali zmenu zamerania a cieľov. Predmet smeruje viac k rozvíjaniu predmetových kompetencií žiaka a formovania hodnôt a postojov. Cieľom je utvárať trvalý vzťah k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu ako súčasť životného štýlu a predpokladu k celoživotnej starostlivosti o zdravie (Antala 2012). Zmena zamerania cieľov telesnej a športovej výchovy si vyžaduje zmenu zaužívaných vyučovacích modelov. V súčasnosti sa aj u nás objavuje snaha o hľadanie alternatívnych modelov výučby športových hier k tradičnému modelu, ktorý je založený na preferovaní nácviku techniky herných činností s cieľom pomôcť učiteľom dosahovať žiaduce ciele.

K hľadaniu alternatívy k tradičnému modelu vyučovania viedlo autorov poznanie, že výsledky vyučovania športových hier neboli uspokojivé, že progres, ktorý nastal na vyučovacích hodinách bol minimálny (Thorpe, Bunker a Almond 1986). Alternatívou k "technickému" – tradičnému – modelu vyučovania sú herne orientované modely vyučovania, v ktorých sa zdôrazňuje kognitívna stránka herného výkonu a formovanie herného výkonu v situačných podmienkach blízkych hre. Týmto modelmi sú napr. TGfU - vyučovací model založený na porozumení športovým hrám (Griffin et al. 1997; Mitchell et al. 2003; Griffin a Butler 2005; Mitchell et al. 2006; Psotta 2010), GBA - vyučovací model založený na hre (Kirk a McPhail, 2002; Mandigo et al. 2007; Rossi et al. 2007; Gabbet et al. 2009), integrovaná herná prax, ktorá vychádza zo zápasu ako prostriedku diagnostiky, z ktorej sa odvíja ďalšie využitie metodických foriem (foriem hernej praxe) s opätovným smerovaním k hre vo forme zápasu (Dobrá et al. 2011) a pod.

V súčasnosti je k dispozícii viacero výsledkov výskumov, v ktorých sa porovnáva efektivita rôznych modelov vyučovania v rôznych športových hrách – bedminton, basketbal, mini-



basketbal, volejbal, frisbee ultimate, minihádzaná, pozemný hokej (Wrisberg a Liu 1991; Turner a Martinek 1999; Dan Ota a Vickers 1998; Blomqvistová 2001; Dalton 2009; Olosová a Zapletalová 2012; Popelka 2012; Žuffová 2012; Kuchárik 2014; Olosová a Zapletalová 2014). Aj keď nie vždy dostatočne štatisticky preukazne naznačujú prednosti herne orientovaných prístupov pri formovaní herného výkonu a ich porovnateľnosť z hľadiska osvojovania si techniky potrebných herných činností jednotlivca, zdajú sa byť v podmienkach školskej telesnej výchovy vhodnejším modelom výučby športových hier. Zatiaľ akékoľvek poznatky o efektívnosti rôznych modelov vyučovania u nás menej známej športovej hry frisbee ultimate chýbajú. Preto sme sa rozhodli overiť efektívnosť výučby práve tejto športovej hry. Naším cieľom bolo porovnať efektívnosť herne orientovaného a tradičného, tzv. technického modelu vyučovania frisbee ultimate pri formovaní herného výkonu, osvojovaní si herných zručností a špeciálnych vedomostí v podmienkach telesnej a športovej výchovy 11- až 15-ročných dievčat.

Metodika

Experimentálnu skupinu tvorilo 39 dievčat, prímý, tercie a kvinty s priemerným vekom 13,7 roka. Vyučovanie bolo realizované herne orientovaným modelom výučby v rozsahu 14 vyučovacích hodín. Kontrolnú skupinu tvorilo 35 dievčat prímý, tercie a kvinty s priemerným vekom 13,8 roka. Vyučovanie bolo realizované tradičným, tzv. technickým modelom výučby v rozsahu 14 vyučovacích hodín. Experimentálnu aj kontrolnú skupinu tvorili dievčatá, ktoré boli vo frisbee ultimate začiatocníčky, resp. sa významne nelíšili v základnej hernej zručnosti, v presnosti prihrávky. Pri vstupnom meraní neboli zistené významné rozdiely medzi experimentálnou a kontrolnou skupinou v teste prihrávky na presnosť v oboch variantoch testu. Obe skupiny vyučoval jeden pedagóg.

Stručná charakteristika modelov výučby

Herne orientovaný model výučby bol založený prevažne na využívaní prípravných, modifikovaných hier a na vlastnej hre. Prípravné a herné cvičenia sa používali len v prípade potreby. Z vyučovacích štýlov prevažoval štýl vedúci k riadenému objavovaniu.

Tradičný, tzv. technický model výučby bol založený na preferovaní nácviku techniky herných činností. Z metodických foriem prevažovali prípravné a herné cvičenia. Vlastná hra a prípravné hry boli zaradované až v druhej polovici vyučovacieho programu. Z vyučovacích štýlov prevažoval príkazový a praktický riadiaci štýl. Hlavnými metódami získavania údajov bolo pozorovanie spojené s expertíznym hodnotením a testovanie.

Hodnotenie herného výkonu

Hodnotili sme 3 oblasti herného výkonu na základe GPAI (Game performance assessment) (Mitchell a Oslin 1999). Hodnotenie bolo nepriame z digitálneho záznamu. Reliabilita hodnotenia jednotlivých komponentov herného výkonu hodnotená test-retestom sa pohybovala od $r = 0,64$ do $r = 0,99$ (Žuffová a Zapletalová 2014).

Taktické komponenty herného výkonu

1. Rozhodnutie sa – komu prihrať v poli, komu prihrať do koncovkej zóny:
vhodné - prihrávka voľnému spoluhráčovi, resp. spoluhráčovi, ktorý sa uvoľnil a ponúkol sa pre prihrávku,
nevhodné - prihrávka obsadenému spoluhráčovi, ktorý bol tesne bránený a nejavil snahu uvoľniť sa.
2. Podpora spoluhráča v útočnej a obrannej fáze hry:

ponuková činnosť

áno – nabehnutie do voľného priestoru, aktívny pohyb smerom k voľnému priestoru, uvoľňovanie sa od súpera,

nie - pasivita v útoku, hráč sa neuvolňuje pre prihrávku, nenúka sa, takmer sa nepohybuje;

obraná činnosť

áno – pri zmene držania disku hráč prejavuje zjavný úmysel ísť brániť,

nie – pri zmene držania disku hráč nereaguje, je pasívny, stojí na mieste, jeho reakcia je veľmi oneskorená.

Technické komponenty herného výkonu

Realizácia prihrávky, finálnej prihrávky a chytenia disku:

prihrávka

úspešná - spracovateľná prihrávka, t.j. smeruje do oblasti trupu alebo hlavy, dá sa ľahko spracovať; ako úspešná sa hodnotí, aj keď nie je chytená,

neúspešná - nespracovateľná prihrávka, t.j. smeruje buď vysoko alebo nízko mimo oblasť trupu;

finálna prihrávka

úspešná - chytená prihrávka v koncovkej zóne,

neúspešná - chytená alebo zrazená prihrávka na zem obranom;

chytenie disku

úspešné - spracovanie disku, možnosť ďalej pokračovať v útoku,

neúspešné - prihrávka spracovateľná, smeruje do oblasti trupu alebo hlavy avšak hráč ju nechytí.

Herný výkon sme charakterizovali pomocou indexov úspešnosti jednotlivých komponentov herného výkonu podľa Memmerta a Harveyho (2008), ktorý sa počíta: (kladné záznamy - záporné záznamy) / (kladné záznamy + záporné záznamy).

Test prihrávky na presnosť

Úlohou testovaného žiaka je trafiť

Mgr. ZUZANA ŽUFFOVÁ (*1987) - interná doktorandka, venuje sa modelom výučby športových hier v školskej telesnej a športovej výchove.

Doc. PaedDr. LUDMILA ZAPLETALOVÁ, PhD. (*1950) - venuje sa didaktike športových hier, osobitne volejbalu.



do terča zo vzdialenosti 10 m od jeho stredu. Terč s rozmermi 2x3 m je rozdelený na 9 častí s priradenými bodovými hodnotami od 1 do 5 (obr. 1). Hodnotil sa počet zásahov terča z 10 možných pokusov (reliabilita $r = 0,67 - 0,91$) a zároveň počet dosiahnutých bodov z 50 možných (reliabilita $r = 0,93 - 0,98$). Každý žiak má dva pokusy. Počíta sa výkon v lepšom pokuse (Argaj a Žuffová 2013).

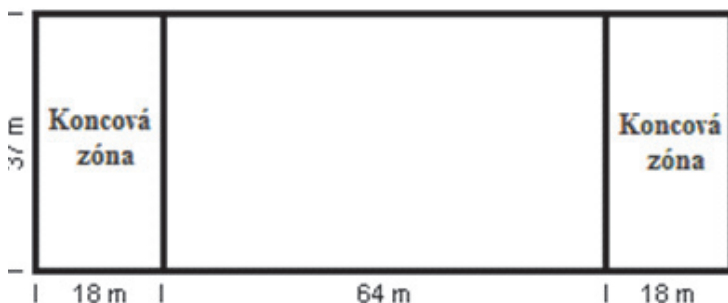
Vedomostný test

Test obsahoval 8 otázok týkajúcich sa základných pravidiel frisbee ultimate (deklaratívne vedomosti) a základných taktických poznatkov (procesuálne vedomosti). Bol vytvorený na základe testov autorov McGee a Farrow (1987). Na zistenie štatistickej významnosti rozdielov v sledovaných ukazovateľoch sme použili Mann-Whitneyho U-test. Hladinu štatistickej významnosti sme stanovili na $p \leq 0,05$. Vecnú významnosť rozdielov, resp. účinnosť experimentálneho činiteľa sme hodnotili pomocou Cohenovho koeficientu d , kde $d \leq 0,2$ predstavuje malú, $d \leq 0,5$ strednú a $d \leq 0,8$ vysokú vecnú významnosť.

Výsledky a diskusia

V prvej časti príspevku budeme analyzovať výsledky hodnotenia herného výkonu dosiahnuté realizáciou jednotlivých modelov vyučovania. Hodnotenie herného výkonu je rozdelené do dvoch oblastí, a to technickej a taktickej, ktoré sú vyjadrené indexom taktickej realizácie HČJ v zápase (rozhodnutie sa a podpora spoluhráčov v útoku a obrane) a indexom technickej realizácie HČJ v zápase – úspešnosť prihrávky, finálnej prihrávky a chytenia disku (obr. 2 a 3).

Z hľadiska taktickej realizácie HČJ v zápase sme v komponentoch herného výkonu rozhodnutie sa a podpora spoluhráčov v útoku a obrane zistili významné rozdiely medzi experimentálnou a kontrolnou skupinou ($p < 0,05$) v prospech experimentálnej skupiny (obr. 2). Z vecného hľadiska môžeme považovať rozdiely vyvolané experimentál-



Obr. 1

Terč na testovanie hernej zručnosti prihrávka



Obr. 2

Indexy taktickej realizácie HČJ v zápase

ným činiteľom za veľké (rozhodnutie sa $d = 0,9$; podpora spoluhráčov $d = 1,4$).

Výsledky naznačujú vyššiu efektívnosť herne orientovaného modelu výučby z hľadiska formovania taktickej stránky herného výkonu. Takéto výsledky sme aj očakávali vzhľadom na to, že práve herne orientované modely sú tak koncipované, aby taktická stránka herného výkonu bola prioritná.

Z hľadiska technickej realizácie HČJ v zápase sme v prihrávkach a finálnych prihrávkach zistili, že rozdiel medzi experimentálnou a kontrolnou skupinou nie je štatisticky významný. Aj z vecného hľadiska sú rozdiely malé (prihrávka $d = 0,1$, finálna prihrávka $d = 0,1$). V

ukazovateli chytenie disku bol rozdiel významný ($p < 0,01$) v prospech kontrolnej skupiny (obr. 3). Z vecného hľadiska sa tu ukázal vyšší účinok tradičného modelu výučby, ktorý je možný klasifikovať ako stredný ($d = 0,4$).

Rozdiel v ukazovateli chytenie disku je síce významný v prospech kontrolnej skupiny, ale myslíme si, že tento výsledok je ovplyvnený tým, že v kontrolnej skupine došlo celkovo k oveľa menšiemu počtu herných situácií, ktoré končili chytením disku (experimentálna skupina 748, kontrolná skupina 306), a tým aj k menšiemu počtu neúspešných chytení disku (experimentálna skupina 182, kontrolná skupina 82), čo výsledok skresľuje. Napriek tomu

to výsledku si dovoľíme tvrdiť, že výsledky opäť naznačili vyššiu efektivitu herne orientovaného modelu výučby a rovnako by sme mohli znova konštatovať, že jeho použitie nepotláča osvojovanie si techniky herných činností.

V teste prihrávky na presnosť sme zvolili možnosť porovnať výsledky výstupného merania. V počte dosiahnutých bodov za zásahy jednotlivých častí terča sme nezistili štatisticky významné rozdiely medzi skupinami, aj keď experimentálna skupina dosiahla lepši výsledok v priemere o 3,8 bodu. Naopak, v počte zásahov terča (obr. 4) dosiahla experimentálna skupina signifikantne lepšie výsledky ($p < 0,05$). V oboch variantoch testu sa účinok experimentálneho modelu ukázal ako stredný (počet bodov $d = 0,5$; počet zásahov terča $d = 0,6$).

Tieto výsledky hovoria v prospech herne orientovaného modelu vyučovania, pretože v kontrolnom súbore sme venovali nácviku tejto hernej činnosti značne vyšší objem ako v experimentálnom súbore. Tým sme potvrdili výsledky iných autorov (Žuffová 2012; Popelka 2012; Argaj 2013; Kuchárik 2014), že herne orientované modely výučby športových hier nepotláčajú osvojovanie techniky herných činností jednotlivca.

Pri porovnaní účinnosti spomínaných modelov výučby z hľadiska osvojenia špeciálnych vedomostí sme zistili signifikantné rozdiely medzi experimentálnou a kontrolnou skupinou, a to tak vo vedomostiach z pravidiel ($p < 0,05$) ako aj z taktiky frisbee ultimate ($p < 0,05$). Z vecného hľadiska môžeme považovať rozdiely vyvolané experimentálnym činiteľom vo vedomostiach o pravidlách hry za veľké ($d = 0,8$) a v taktických vedomostiach za stredné ($d = 0,7$), v oboch prípadoch v prospech experimentálnej skupiny (obr. 5).

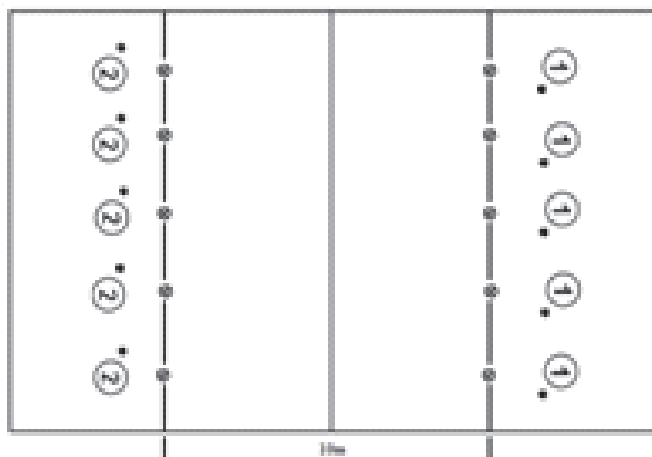
Vyššiu úroveň špeciálnych vedomostí v oblasti taktiky (procesuálnych vedomostí) sme predpokladali, pretože v herne orientovanom modeli vyučovania je žiakom na základe



Obr. 3
Indexy technickej realizácie HČJ v zápase



Obr. 4
Výkony v teste prihrávka na presnosť v oboch variantoch



Obr. 5
Úroveň špeciálnych vedomostí



vyučovacieho štýlu s riadeným objavovaním (v tomto preferovanom modeli) daný priestor na rozvíjanie taktického myslenia – riadeného riešenia taktických úloh, ktoré sa vyskytujú v príslušnej forme hry. Výsledky výskumu potvrdili naše očakávanie. V otázkach z pravidiel frisbee ultimate bol herne orientovaný model výučby efektívnejší a môžeme konštatovať, že aj pri využívaní pohybových a prípravných hier, ktoré sú prispôbené schopnostiam žiakov, boli žiacky schopné pomerne dobre zvládnuť pravidlá vlastnej hry, t.j. frisbee ultimate.

Porovnávaním výsledkov experimentálnej a kontrolnej skupiny sa javí, že herne orientovaný model výučby je z hľadiska formovania herného výkonu, osvojovania herných zručností a špeciálnych vedomostí efektívnejší. Podobné zistenia uvádzajú Kucharik (2014) vo výučbe minihádzanej 7- až 9-ročných detí, Žuffová (2012) vo výučbe frisbee ultimate 11- a 12-ročných detí, Popelka (2012) vo výučbe volejbalu 13-ročných chlapcov, Olosová a Zapletalová (2012) vo výučbe minibasketbalu detí mladšieho školského veku a Turner a Martinek (1999) vo výučbe pozemného hokeja žiakov strednej školy.

Závery

Výskumom sme potvrdili vyššiu účinnosť herne orientovaného modelu výučby frisbee ultimate 11- až 15-ročných dievčat v podmienkach školskej telesnej a športovej výchovy ako modelu výučby, ktorý je možné označiť za tradičný a stále pretrvávajúci a ktorý preferuje nácvik techniky herných činností jednotlivca pred hernými metodickými formami. Naznačuje to, že práve herne orientované modely sú vzhľadom na postoje a záujmy súčasnej školskej populácie pravdepodobne správnejšou cestou výučby športových hier ako tradičný model. Deti a mládež či už na prvom stupni základných škôl alebo v maturitnom ročníku sa prevažne chcú hrať. Zväčša ich demotivuje nacvičovanie herných činností z príslušných športových

hier bez toho, aby chápali, k čomu smeruje. Hlavný cieľ herne orientovaných modelov je postavený práve na princípe hrať a prispôbovať hry technickej, taktickej, fyzickej a mentálnej úrovni žiakov. Cieľom vyučovania TaŠV v súčasnosti je motivovať žiakov k trvalej pohybovej aktivite prostredníctvom športových zručností, ktoré si osvoja na hodinách telesnej a športovej výchovy. V oblasti športových hier za vhodný prostriedok považujeme práve herne orientovaný model.

Literatúra

1. ALMESBERGER, S., 2009. *Komponenten der sportlichen Leistung im Ultimate Frisbee: Erstellung einer Testbatterie zur Überprüfung leistungsrelevanter Fähigkeiten*. Saarbrücken: VDM Verlag. ISBN 978-3-639-14116-0.
2. ANTALA, B., 2012. Legislatívna podpora rozvoja pohybových aktivít v školskom prostredí. In: B. ANTALA et al. *Telesná a športová výchova v názoroch žiakov základných a stredných škôl*. 1. vyd. Bratislava: END, spol. s r. o., Topoľčianky, s. 6-21. ISBN 978-80-89324-09-5.
3. 2.ARGAL, G. 2013. Efekty taktického prístupu pri výučbe športových hier. In *Aktuálne problémy telesnej výchovy a športu II*. Ružomberok : VERBUM - vydavateľstvo KU v Ružomberku, 2013, s. 12-22. ISBN 978-80-8084-984-9.
4. ARGAL, G. a Z. ŽUFFOVÁ, 2013. The possibilities of evaluation of game skills and game performance in frisbee ultimate. In: *Physical education and sports perspective of children and youth in Europe - 8th. FIEP European Congress, Bratislava 2013 - Book of abstracts*. Bratislava: END, spol. s r. o., s. 31. ISBN 978-80-89324-12-5.
5. BLOMQUIST, M., 2001. *Game Understanding and Game Performance in Badminton: Development and validation of assessment instruments and their application to games teaching and coaching*. Jyväskylä. Diplomová práca. University of Jyväskylä.
6. DAN OTA, K. a J. N. VICKERS, 1998. The effects of variable practice on the retention and transfer of two volleyball skills in male club-level athletes. In: *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 20, 121.
7. DALTON, W., 2009. *Teaching teachers to play and teach games*. [online]. [cit. 2013-08-13] Dostupné z: <http://wiliandalton.blogspot.sk/2009/03/teaching-teachers-to-play-and-teach.html>
8. DOBRÝ, L. et al., 2011. Integrovaná praxe ve sportovních hrách. In: *Tělesná výchova a sport mládeže*. 77(2), 7-17.
9. GABBET, T. et al., 2009. Game-based training for improving skill and physical fitness in team sport athletes. In: *International Journal of Sports Science and Coaching*. 4(2), 273-283. ISSN 1747-9541.
10. GRIFFIN, L. et al., 1997 *Teaching sport concepts and skills. A tactical game approach*. Champaign: Human kinetics. ISBN 0-7360-5453-7.
11. KIRK, D. a A. McPHAIL, 2002. Teaching games for understanding and situated learning: Rethinking the Barker-Thorp model. In: *Journal of Teaching in Physical Education*. 21, 177-192.
12. KUCHARIK, I., 2014. *Efektivita taktického a technického didaktického prístupu pri výučbe minihádzanej 1. až 5. ročníka základných škôl*. Diplomová práca. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra športových hier.
13. MANDIGO, J. et al., 2007. What is Teaching Games for Understanding? A Canadian perspective. In: *Physical and Health Education*. 73(2), 14-12.
14. MCGEE, R. a A. FARROW, 1987. *Test Questions for Physical Education Activities*. Champaign: Human kinetics. ISBN 0-87322-088-9.
15. MEMMERT, D. a HARVEY, S., 2008. The Game Performance Assessment Instrument (GPAI): Some Concerns and Solutions for Further Development. *Journal of Teaching in Physical Education*. 27, 220-240.
16. MITCHELL, S. a OSLIN, J., 1999. *Assessment in games teaching. NASPE assessment series*. Reston, VA: National Association of Sport and Physical Education.
17. MITCHELL, S. A. et al., 2003. *Sport foundations for elementary physical education - a tactical games approach*. Champaign: Human Kinetics. ISBN 0-7360-3851-5.
18. MITCHELL, S.A. et al., 2006. *Teaching Sport Concepts and Skill - a Tactical Games Approach*. Champaign: Human Kinetics. ISBN 0-7360-5453-7.
19. OLOSOVÁ, G. a L. ZAPLETALOVÁ, 2012. Účinnosť taktického a technického prístupu k výučbe minibasketbalu. In: *Od výskumu k praxi v športe: zborník vedeckých prác*. Bratislava: STU, s. 205-210. ISBN 978-80-227-3854-5.
20. OLOSOVÁ, G. a L. ZAPLETALOVÁ, 2014. Effects of a Teaching Games for Understanding approach and a Technical approach to teaching basketball on declarative and procedural knowledge. In: *International scientific conference SPORTS, PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH*. Bratislava: Slovak Scientific Society for Physical

- Education and Sport, s. 191-194. ISBN 978-80-89075-44-7.
21. POPELKA, J., 2012. *Vplyv špecifického programu na zmeny úrovne hernej výkonnosti žiakov vo vyučovaní volejbalu na II. stupni základných škôl*. Dizertačná práca. Banská Bystrica, Univerzita Mateja Bela.
 22. PSOTTA, R., 2010. Uplatnění kognitivního modelu ve výuce fotbalu. In: *Tělesná výchova a sport mládeže*. 76(1), 29-31.
 23. ROSSI, T. et al., 2007. The Games Concept Approach (GCA) as a mandated practice: views of Singaporean teachers. In: *Sport, Education and Society*. 12(1), 93-11.
 24. TURNER, A. P. a T. J. MARTINEK, 1999 An investigation into teaching games for understanding: Effects on skill, knowledge and game play. In: *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70, 286-296.
 25. WRISBERG, C. A. a Z. LIU, 1991. The effect of contextual variety on the practice, retention, and transfer of an applied motor skill. In: *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 62, 406-412.
 26. ŽUFFOVÁ, Z. 2012. *Efektivita rôznych prístupov k vyučovaniu frisbee ultimate*. Diplomová práca. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra športových hier.
 27. ŽUFFOVÁ, Z. a L. ZAPLETALOVÁ, 2014. Reliability of Assessment of Game Performance in frisbee ultimate. In: *Sport, Stress, Adaptation, Scientific Journal*, Extra Issue, s. 989-992. ISSN 2367 - 458X

Summary

Efficiency of Game Based Model in Frisbee Ultimate of 11 to 15 Year Old Girls in Physical Education

Zuzana Žuffová, Ludmila Zapletalová

The aim of the study was to verify the efficiency of game based model (*Teaching Games for Understanding*) in frisbee ultimate in groups of 11 to 15 year old girls in Physical Education. Game based model (*Teaching Games for Understanding*) was used in experimental group and in control group the traditional model based on practice game skills (techniques) was applied. The experimental group consisted of 39 schoolgirls (mean age 13.8) and control group of 35 schoolgirls (mean age 13.7). Game performance was evaluated by the method based on GPAI (Game Performance Assessment Instrument) from video record. Game skill was evaluated by the test of accuracy passing with evaluation of

two indicators. Knowledge test was used to verify the level of knowledge. Mann-Whitney U-test was used to perform statistical evaluation. The level of statistical significance was set at 5%. Cohen's coefficient d was used to assess effect size. Differences in indicators of game performance - decision making and support, in accuracy passing test - number of hits into target and in processual and declarative knowledge were significant ($p < 0.05$) in favor of the experimental group. Effect size of game performance and declarative

knowledge can be considered large (decision making $d = 0.9$, support $d = 1.4$, declarative knowledge $d = 0.8$). In accuracy passing test - number of hits into target ($d = 0.6$) and processual knowledge can be considered medium. Difference in indicator of game performance - disc catching was significant ($p < 0.01$) in favor of the control group. Effect size was medium ($d = 0.4$). Game based model (TGfU) was proved more effective in teaching frisbee ultimate.

Zmeny somatických a funkčných ukazovateľov stredoškoláčok po aeróbnom pohybovom programe

Beáta Ružbarská, Viera Bebčáková

Prešovská univerzita v Prešove, Fakulta športu

Príspěvek prezentuje poznatky o vplyve obsahu vyučovacích hodín telesnej a športovej výchovy z aerobiku a z basketbalu na zmeny somatických a funkčných ukazovateľov stredoškoláčok. Na diagnostiku zmien somatických a funkčných ukazovateľov bola použitá metóda bioelektrickej impedančnej analýzy InBody 230 a Ruffierova skúška. Významnosť rozdielov vstupných a výstupných meraní bola v experimentálnej skupine posudzovaná párovým t-testom, v kontrolnej skupine Wilcoxonovým párovým testom a rozdiely medzi experimentálnou a kontrolnou skupinou Mann-Whitneyov U testom. Medzi experimentálnou a kontrolnou skupinou nebol zistený štatisticky významný rozdiel ani vo vstupom, ani vo výstupnom meraní.

Kľúčové slová: aerobik, basketbal, InBody 230, Ruffierova skúška

Trend sedavého spôsobu života so sebou prináša nárast obezity a nadváhy, chybného držania tela a ďalších zdravotných porúch. Predmet telesná a športová výchova je z hľadiska zdravého vývinu školskej mládeže najdôležitejší predmet, prostredníctvom ktorého žiaci získavajú pohybové vzdelanie a potrebné vedomosti k starostlivosti o svoje zdravie a prostredníctvom ktorého si žiaci formujú vzťah k celoživotnej pohybovej aktivite, ako jednému z najúčinnějších prostriedkov prevencie

porúch zdravia. V tejto súvislosti sa v súčasnosti ustupuje od výkonovo orientovanej školskej telesnej výchovy a ciele smerujú k zážitkovej telesnej výchove a k užšiemu prepojeniu telesnej výchovy a zdravia (Antala a Labudová 2011).

Venovať sa problematike efektívneho vyučovania telesnej a športovej výchovy, a to najmä v kritickom veku dievčat 13 – 19 rokov, považujeme za dôležité, pretože s nástupom puberty dochádza k hormonálnym zmenám, ktoré vedú k nástupu iných záujmov,



k obmedzeniu pohybových aktivít, k poklesu telesnej zdatnosti (Vilikus, Brandejský a Novotný 2004) a k vysokému percentu necvičiacich žiakov na hodinách telesnej a športovej výchovy (Slezák 2004). Táto neúčast na hodinách je mnohokrát z neopodstatnených zdravotných dôvodov, či z vlastnej pohodlnosti a celkového nezájmu o pohyb (Medeková 2012). Hoci je najvyššie postavená kvalita v rebríčku hodnôt vzdelávacej oblasti Zdravie a pohyb zdravie, pri realizácii pohybových aktivít sa do popredia dostáva okrem zdravotného aspektu aj záujem žiakov a účinný aktuálny obsah aplikovaného tematického celku (Šmela a Peráčková 2012). Aerobik, ako jedna z moderných foriem gymnastiky, vo veľkej miere oslovuje predovšetkým ženskú populáciu, vrátane rôznych formatívnych cvičení ako napr. kalanetika (Tirpáková 2005). Kyselovičová (2000) na základe sledovaní zameraných na obľúbenosť pohybových činností uplatňovaných v školskej telesnej výchove taktiež potvrdzuje, že potreby dievčat naplňa vo veľkej miere práve aerobik. Význam aerobiku v školskej telesnej a športovej výchove vidíme aj v jeho cieleom pôsobení na zlepšovanie funkčnej zdatnosti organizmu, telesný rozvoj a efektívne spaľovanie tukov s uchovaním esteticko-koordinačného charakteru činnosti (Lenková 2010; Skopová a Beránková 2008).

S problematikou motivácie na vyučovacích hodinách sú úzko späté aj záujmy a túžby žiakov. Vykonávanie rôznych pohybových činností, o ktoré žiaci neprejavujú záujem, nemajú pozitívny vplyv na vytvorenie vzťahu k pravidelnej pohybovej aktivite (Chebeň 2006). Viaceré výskumy týkajúce sa preferencií pohybových aktivít na vyučovacích hodinách telesnej a športovej výchovy poukazujú na záujem žiakov o aerobik, tanec a všeobecne o pohybové činnosti s estetickým zamieraním (Biela, Bence a Rybárik 2005; Biela a Rybárik 2005; Slezák a Melicher 2008; Sigmund et al. 2009; Bečáková et al. 2011).

V rámci školskej telesnej a športovej výchovy je aktuálna telesná zdatnosť dôležitým cieľom, ale z celoživotného hľadiska je dôležitejšie vytvoriť si pozitívny vzťah k vlastnému procesu vykonávania pohybovej aktivity. Základným cieľom vyučovacieho predmetu telesná a športová výchova teda musí byť podpora celoživotnej pohybovej aktivity, pretože bez nej sa telesná zdatnosť stáva len pominuteľným pojmom. Cieľom práce bolo rozšíriť poznatky o vplyve aeróbného pohybového programu na vybrané somatické a funkčné ukazovatele stredoškôľáčkov.

Metodika

Výskumnú vzorku experimentálneho a kontrolného súboru tvorilo 92 žiakov strednej odbornej školy z Prešova, z toho experimentálny súbor tvorilo 65 žiakov. Vekové rozpätie experimentálneho súboru bolo 15 – 18 rokov a priemerný decimálny vek 16,8 rokov. Žiačky sa nevenovali výkonnostnému športu, možno ich zaradiť k bežnej populácii. Kontrolný súbor tvorilo 26 žiakov s vekovým rozpätím taktiež 15 – 18 rokov a s priemerným decimálnym vekom 16,9 rokov. Išlo taktiež o žiačky, ktoré sa nikdy nevenovali výkonnostnému či vrcholovému športu. V kontrolnom súbore prebiehala počas vyučovacích hodín telesnej a športovej výchovy výučba basketbalu podľa učebného programu školy v rovnakom rozsahu vyučovacích hodín ako v experimentálnom súbore. Relatívne nízky počet žiakov vychádza zo skutočnosti, že do konečného spracovania výsledkov sme zahrnuli len tie, ktoré mali 100-percentnú účasť na hodinách a zúčastnili sa vstupnej a výstupnej diagnostiky.

V experimentálnej skupine bol aplikovaný aeróbný pohybový program zameraný na tanečný aero-

bik. Jeho realizácia prebiehala 6 týždňov, v rámci ktorých študentky absolvovali 12 vyučovacích hodín. Výskum prebiehal v akademických rokoch 2013/2014 a 2014/2015. Pohybové programy aerobiku boli aplikované v rôznom období počas školského roka podľa časových možností tak, aby pohybový program nebol prerušený či už prázdninami alebo školskými akciami. Vyučovanie telesnej a športovej výchovy prebiehalo dvakrát týždenne, pričom trvanie jednej vyučovacej hodiny bolo 45 minút. Z toho v priemere 7 minút trvala organizačná časť hodiny. Obsahom prípravnej a hlavnej časti týchto vyučovacích hodín bol tanečný aerobik, ktorý spĺňa úlohu zaujímavosti a pestrosti. Vyučovacie hodiny boli koncipované tak, aby sa stupeň fyzickej náročnosti postupne zvyšoval. V úvode a po skončení aplikovaného 6-týždňového aeróbného programu prebehla vstupná a výstupná diagnostika vybraných funkčných a somatických ukazovateľov. Organizačne to podobne prebiehalo aj v kontrolnej skupine. 6 týždňov a dvakrát týždenne sa počas vyučovacej jednotky žiačky venovali basketbalu, pričom na začiatku aj na konci sledovaného obdobia prebehla vstupná a výstupná diagnostika.

Telesné zloženie sme zisťovali aplikáciou metódy bioelektrickej impedancej analýzy InBody 230. Bioelektrická impedancia je rýchla a neinvazívna metóda na odhad telesného zloženia. Princíp metódy je založený na rozdieloch v šírení elektrického prúdu nízkej intenzity v rôznych biologických štruktúrach. Aplikácia konštantného striedavého prúdu nízkej intenzity vyvoláva impedanciu voči šíreniu prúdu, závislého od frekvencie, dĺžky vodiča, jeho konfigurácie a prierezu (Thomas et al. 1992). Na základe tejto metódy sme zisťovali telesnú

Doc. PaedDr. VIERA BEBČÁKOVÁ, PhD. (*1945) - zaoberá sa didaktikou školskej telesnej výchovy a olympijskou výchovou.

Mgr. BEÁTA RUŽBARSKÁ (1988), interná doktorandka - zaoberá sa aerobikom v školskej telesnej a športovej výchove.



Tab.1

Vstupné a výstupné merania vybraných somatických ukazovateľov v experimentálnej skupine

N65	TV	TH1	TH2	BMI1	BMI2	FM%1	FM%2	SMM1	SMM2	WHR1	WHR2
x	163,7	57,4	57,9	20,8	20,9	26,8	26,8	22,4	22,7	0,853	0,847
s	19,4	9,2	8,6	3,1	3	6,5	6,6	2,5	2,4	0,046	0,044
*	-	0,056		0,268		0,874		0,0026		0,0019	

Tab. 2

Vstupné a výstupné merania vybraných somatických ukazovateľov v kontrolnej skupine

N=26	TV	TH1	TH2	BMI1	BMI2	FM%1	FM%2	SMM1	SMM2	WHR1	WHR2
Me	166,1	57,3	58,1	21,4	21,7	28,9	28	23,3	23,6	0,86	0,83
RQ	7,5	17,2	17,7	4,4	4,7	9,1	9,4	4,1	4,2	0,09	0,08
*	-	0,009		0,009		0,004		0,0001		0,0002	

Tab. 3

Porovnanie kontrolnej a experimentálnej skupiny pri vstupnom a výstupnom merní vyjadrené v štatistickej významnosti

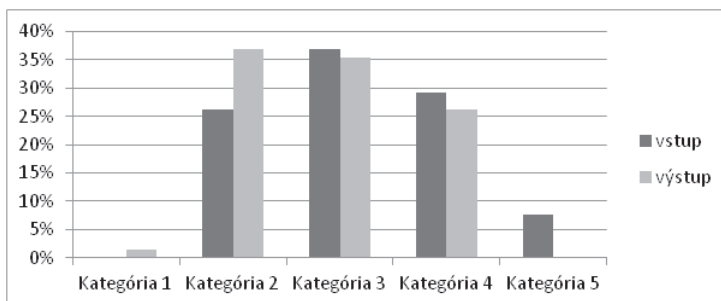
	TV	TH1	BMI1	FM%1	SMM1	WHR1	R1
*	0,720	0,294	0,271	0,433	0,167	0,898	0,443
	-	TH2	BMI2	FM%2	SMM2	WHR2	R2
*	-	0,214	0,113	0,804	0,065	0,119	0,406

Legenda:

TV- telesná výška v cm, TH- telesná hmotnosť v kg, BMI- index telesnej hmotnosti, FM%- percentuálne zastúpenie telesného tuku, SMM- svalová hmotnosť v kg, WHR- index pomeru pásu a bokov, 1- vstupné meranie, 2- výstupné meranie, *- štatistická významnosť na hladine 0,05.

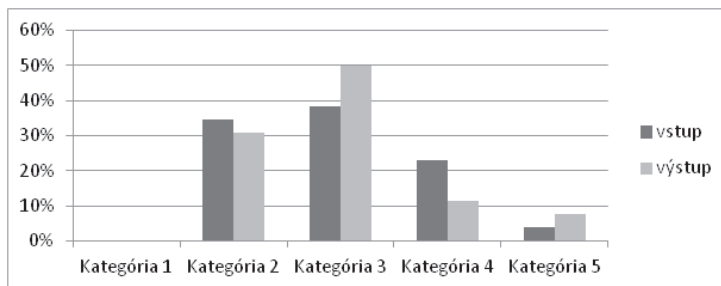
hmotnosť (TH), hodnoty indexu telesnej hmotnosti (BMI), percentuálneho zastúpenia telesného tuku (FM %), svalovú hmotnosť (SMM) a hodnoty indexu obvodu pásu a bokov (WHR). Úroveň funkčnej zdatnosti bola zisťovaná Ruffierovou skúškou (Komadel 1997). Zmeny v uvedených ukazovateľoch sa vypočítali ako rozdiel vstupných a výstupných hodnôt.

Výsledky boli spracované pomocou programu LookinBody 3.0 a štatistického programu STATISTICA 12. Na spracovanie nameraných údajov (somatických a funkčných ukazovateľov) sme použili matematicko-štatistické metódy. Na zistenie miery polohy sme použili aritmetický priemer a medián. Na zistenie miery variability sme použili smerodajnú odchýlku a kvartilové rozpätie. Na zistenie významnosti rozdielov výsledkov medzi vstupným a výstupným meraním v experimentálnej skupine sme použili párový t-test na hladine významnosti $p < 0,05$. V kontrolnej skupine sme na porovnanie dvoch závislých vzoriek použili Wilcoxonov párový test na hladine významnosti $p < 0,05$. Pri



Obr. 1

Výsledky Ruffierovej skúšky v experimentálnej skupine



Obr. 2

Výsledky Ruffierovej skúšky v kontrolnej skupine

získovaní rozdielov medzi experimentálnou a kontrolnou skupinou sme použili Mann-Whitneov U test na hladine významnosti $p < 0,05$.

Výsledky a diskusia

Pred realizáciou pohybového programu v experimentálnej skupine prebehla vstupná diagnostika. Priemerná telesná výška (TV) bola



v experimentálnom súbore 163,7 cm. Hodnoty vstupných a výstupných meraní sledovaných somatických ukazovateľov a ich rozdiely sú uvedené v tab. 1. V telesnej hmotnosti sme nezaznamenali signifikantné zmeny, dokonca vyššia priemerná telesná hmotnosť (TH) bola zaznamenaná pri vstupnej diagnostike. Tú však možno pripísať okrem iného aj zvýšenému podielu svalovej hmoty (SMM). Rozdiely v tomto ukazovateli boli štatisticky významné. Zvýšenie podielu svalovej hmoty vyplýva, podľa nášho názoru, najmä z dôvodu veľkého záujmu a zanieťania pri cvičení, čo dokazuje tendencia a snaha neulievať sa pri pohybe a vykonávať ho s maximálnym úsilím v rámci svojich možností. Štatisticky nevýznamné zmeny sme zaznamenali v hodnotách indexu telesnej hmotnosti (BMI). Vyššie hodnoty výstupného merania boli ovplyvnené vyššou výstupnou hodnotou telesnej hmotnosti a tá bola ovplyvnená nárastom svalovej hmoty cvičiacich. Dalším sledovaným ukazovateľom bolo percentuálne zastúpenie telesného tuku (FM %), v ktorom nebol zaznamenaný štatisticky významný rozdiel, dokonca jeho priemerné hodnoty vo vstupnom a výstupnom meraní boli totožné. Signifikantné zmeny nastali aj v indexe pomeru pásu a bokov (WHR), ktorý hovorí o distribúcii, resp. ukladaní tukového tkaniva v oblasti brucha. Výrazné zlepšenie tohto ukazovateľa potvrdzuje pozitívny vplyv pohybovej aktivity ako prevencie civilizačných ochorení napríklad obezity, ktorá môže byť spúšťačom ďalších zdravotných komplikácií ako hypertenzia, diabetes melitus II či vysoký cholesterol v krvi. Porovnanie našich výsledkov s podobnými výskumami z aerobiku ukázalo, že pri 6-týždňovom pohybovom programe nedochádza k tak výrazným zmenám v rámci somatických ukazovateľov, ako v 12-týždňových pohybových programoch s rovnakou frekvenciou cvičenia 2x týždenne. Napríklad Ortutayová a Peráčková (2013) zaznamenali po aeróbnom programe s využitím stepperov štatisticky

významné zmeny v hodnotách TH, BMI, FM %, WHR i aktívnej telovej hmoty. Pozitívne zmeny v hodnotách BMI, TH a FM % zaznamenali aj po pohybovom programe z aerobiku Lenková (2009), Tibenská (2000).

Okrem zmien somatických ukazovateľov sme sledovali aj zmeny funkčných ukazovateľov, ktoré sme zisťovali prostredníctvom Ruffierovej skúšky. Priemerná hodnota tohto testu pri vstupnej diagnostike bola 8,41, čo podľa Komadela (1997) patrí do kategórie priemerný a výstupnou hodnotou po realizácii pohybového programu bola hodnota 6,77, ktorá síce patrí do kategórie priemerný, ale je to jej spodná hranica. Tento rozdiel sa však prejavil ako štatisticky významný na hladine významnosti $p < 0,05$ (*0,0001). Štatisticky významné zmeny v hodnotách Ruffierovej skúšky nachádzame v podobných výskumoch napríklad Lenkovej (2009), Tibenskej (2000). Obrázok 1 poukazuje na percentuálne zastúpenie v jednotlivých kategóriách Ruffierovej skúšky vo vstupnom a výstupnom meraní.

V kontrolnej skupine prebiehala výučba basketbalu podľa školských učebných programov. Podobne ako v experimentálnej skupine i v kontrolnej bola vykonaná vstupná a výstupná diagnostika somatických (tab. 2) i funkčných ukazovateľov pred a po 6-týždňovom období. Výsledky poukazujú na významný rozdiel až v troch ukazovateľoch, v ktorých došlo k výraznému zlepšeniu. To sme zaznamenali v ukazovateľoch FM %, SMM a WHR, ktoré boli posudzované na 5-percentnej hladine významnosti. Ovplyvnenie tohto výsledku vidíme v malom počte zúčastnených, pretože aktívne na hodinách so 100-percentnou účasťou boli len tie žiačky, pre ktoré je basketbal atraktívnou pohybovou činnosťou.

Štatisticky významný rozdiel sme však nezaznamenali vo funkčnom ukazovateli. Vstupná diagnostika poukazuje na priemernú hodnotu 7,1 a výstupná na 7,05. Obe hodnoty zaraďujeme podľa Komadela (1997) do kategórie priemerný. Na zmeny

v zastúpení v jednotlivých kategóriách poukazuje bližšie obr. 2, z ktorého možno vyčítať zlepšenie u niektorých jednotlivcov, čomu nasvedčuje väčšie zastúpenie v kategórii 3 (priemerný), z 38,5 % na 50 %, ale aj zhoršenie, ktoré vychádza zo zvýšeného počtu v kategórii 5 (nedostatočný), z 3,8 % na 7 %.

Na zistenie homogenity súborov sme zisťovali štatistickú významnosť rozdielov medzi súbormi vo vstupných i vo výstupných meraniach (tab. 3).

Medzi kontrolnou a experimentálnou skupinou sme nezistili štatisticky významný rozdiel v žiadnom zo sledovaných ukazovateľov ani vo vstupnom ani vo výstupnom meraní. Môžeme konštatovať, že obe skupiny mali rovnakú úroveň a výstupné merania v oboch skupinách boli ovplyvnené vykonávaným pohybovým programom. Samozrejme pripúšťame, že nešlo len o vplyv pohybového programu, ale o celkový životný štýl žiakov, pretože 6 týždňov s frekvenciou 2x týždenne pokladáme za nedostatočný impulz na výrazné zmeny najmä v oblasti somatických ukazovateľov, pokiaľ nie je splnená aj požiadavka racionálneho stravovania.

Záver

Získané výsledky nehovoria jednoznačne o pozitívnejšom vplyve aerobiku či basketbalu, avšak poukazujú na vhodnosť využívania aj takých druhov pohybových aktivít, ktoré nie sú v školskej praxi celkom bežné a majú potenciál rozvíjať kladný vzťah k vykonávaniu pohybových aktivít po celý život. Aj aerobik pokladáme za jednu z ciest, ktorá pozitívne vplyva na fyziologické zaťaženie počas vyučovacích hodín bez časových strát, čo má za následok zlepšenie činnosti kardiovaskulárneho a respiračného systému. Môžeme však skonštatovať, že aktuálny obsah vyučovacích hodín telesnej a športovej výchovy má pozitívny vplyv na zdravý vývin detí a mládeže, treba len nájsť tie správne formy vyučovania, ktoré k nim prilákajú aj žiakov z lavičiek necvičiacich.

Literatúra

1. ANTALA, B. a J. LABUDOVIČ, 2011. Prečo zvýšiť počet hodín telesnej a športovej výchovy v kurikulumoch? *Telesná výchova a šport*, 21(4), s. 8-11.
2. BEBČÁKOVÁ, V., I. BORŽÍKOVÁ, P. DURKÁČ a R. LENKOVÁ, 2011. *Pohybová aktivita v životnom štýle 14-ročných žiakov prešovského regiónu*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, Fakulta športu.
3. BIELA, D., M. BENEC a K. RYBÁRIK, 2005. Monitorovanie pohybových aktivít a športových záujmov na základných školách. In: KOLEKTÍV. *Sborník medzinárodného seminára Pedagogické kinantropologie*. Ostrava: PF OU, s. 115-121. ISBN 80-7368-041-6.
4. BIELA, D. a K. RYBÁRIK, 2005. Zmeny v štruktúre záujmov u žiakov základných škôl. In: LABUDOVIČ, J., et al. *Súčasný stav školskej telesnej výchovy a jej perspektívy*. Bratislava: ICM Agency, s.57-67. ISBN 80-969268-6-1.
5. CHEBEŇ, D., 2006. Motivácia žiakov ako základ efektívneho priebehu hodín telesnej výchovy na základných školách. *Telesná výchova a šport*, 16(2), s. 7-10.
6. KOMADEL, L., 1997. Funkčné skúšky. In: KOMADEL, L. et al. *Telovýchovnolekárske vademecum*. Bratislava: Slovenská spoločnosť telovýchovného lekárstva a Berlin-Chemie, s. 75-77. ISBN 80-967806-3-8.
7. KYSELOVIČOVÁ, O., 2000. Uplatnenie aerobiku v školskej telesnej výchove stredoškôľ: programy pre začiatníkov. *Telesná výchova a šport*, 10(2), s. 2-7.
8. LENKOVÁ, R., 2009. Účinnosť programov aerobiku na organizmus vysokoškôľcov [online] Publikované 15.12.2015. [citované 02.02.2015]. Dostupné z: <<http://www.publib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Lenkova1>>.
9. LENKOVÁ, R., 2010. *Aerobik jeho charakteristika, význam a prínos*. [online] Publikované 17.06.2010. [citované 08.01.2015]. Dostupné z: <<http://www.publib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Lenkova2>>.
10. MEDEKOVÁ, H., 2012. Príčiny nezáujmu a dôvody necvičenia žiakov na hodinách telesnej a športovej výchovy. In: ANTALA, B. et al. *Telesná a športová výchova v názoroch žiakov základných a stredných škôl*. Bratislava: END, spol. s r. o., s. 94-112. ISBN 978-80-89324-09-5.
11. ORTUTAYOVÁ, L. a J. PERÁČKOVÁ, 2013. Vplyv aeróbného programu so použitím stepov na somatické, funkčné a motorické ukazovatele. *Telesná výchova a šport*, 23(2), s. 30-34.
12. SIGMUND et al., 2009. Oblíbený obsah vyučovacích jednotek tělesné výchovy – pozitivně hodnocený prostředek vyššího tělesného zatížení dětí. *Tělesná kultura*, 32(2), s. 46-64.
13. SKOPOVÁ, M. a J. BERÁNKOVÁ, J., 2008. *Aerobik- kompletní průvodce*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-1746-3.
14. SLEZÁK, J., 2004. Príčiny absencie necvičiacich žiakov na hodinách telesnej výchovy vo vzorke stredných škôl v Slovenskej republike. In: LABUDOVIČ, J. et al. *Východiská k tvorbe inovovaných projektov školskej telesnej výchovy*. Bratislava: FTVŠ UK, s. 54-60. ISBN 978-80-89197-04-0.
15. SLEZÁK, J. a A. MELICHER, 2008. Analýza záujmovej telesnej výchovy v súčasných podmienkach. In: KOLEKTÍV. *Telesná výchova a šport, zdravie a pohyb*. Prešov: Rokus, s. 46-56. ISBN 978-80-8045-515-6.
16. ŠMELA, P. a J. PERÁČKOVÁ, 2012. Účinnosť tematického celku kondičné cvičenie na gymnáziu. *Telesná výchova a šport*, 22(2), s. 2-6.
17. TIBENSKÁ, M., 2000. *Aeróbná gymnastika v pohybovej aktivite vysokoškôľcov*. Rigorózna práca. Bratislava: Univerzita Komenského.
18. TIRPÁKOVÁ, V., 2005. Postavenie aerobiku v stredných školách v Bratislave. In: LABUDOVIČ, J., et al. *Súčasný stav školskej telesnej výchovy a jej perspektívy*. Bratislava: ICM Agency, s. 92-97. ISBN 80-969268-6-1.
19. VILIKUS, Z., P. BRANDEJSKÝ a V. NOVOTNÝ, 2004. *Telovýchovné lékařství*. Praha: Karolinum.

SUMMARY

Somatic and Functional Indicators` Changes of Secondary School Female Students After Aerobic Movement Programme

Beáta Ružbarská, Viera Bebčáková

The paper presents knowledge about the influence of aerobic and basketball content of physical education teaching units on somatic and functional indicators of secondary school female students. Bioelectrical impedance analysis with InBody 230 and Ruffier test were used to diagnose the changes of somatic and functional indicators. Paired T-test was used for measuring the significance of pre-test and post-test differences in experimental group, Wilcoxon paired test in control group and Mann-Whitney U test for calculating differences between experimental and control group. There was not statistically significant difference between experimental and control group in both pre-test and post-test measures.



Stabilizačné cvičenia v etape špeciálnej športovej prípravy vo futbalovom klube FC Spartak Trnava

V príspevku sa zaoberáme stabilizačnými cvičeniami na balančných podložkách, ktoré sa používajú v mládežníckych družstvách vo futbalovom klube FC Spartak Trnava. Veľmi dôležitý je fakt, že tieto cvičenia zaraďujeme až po zvládnutí a absolvovaní programu základných stabilizačných cvičení na pevnej podložke (podpory, vzpory a ich rôzne modifikácie...) a za predpokladu 100-percentného zdravotného stavu.

Cvičenia na BOSU a na fit lopte využívajú izometrické napätie, čím sa do činnosti zapájajú aj hlboké posturálne svaly. Pre bežného člove-

ka to môže napríklad znamenať správnejšie, zdravšie a pevnejšie sedenie. Ak sú svaly naopak ochabnuté, výsledkom je nesprávna poloha tela a nápor na chrbticu. Prakticky v každom športe je potrebné naučiť svaly spolupracovať. Izometrická kontrakcia pomáha k vnútro svalovej a medzisvalovej koordinácii. Znamená to, že sval dokáže pracovať efektívnejšie a rovnako sa zlepši aj jeho spolupráca s inými svalmi. Možno to využiť na prekonanie stagnácie rastu svalov a na zlepšenie výkonu (Číž a Zeman 2007)

Balančné cvičenia sú zamerané na



aktiváciu svalov chrbta, trupu a stabilizačnú funkciu svalov celého tela. Ich správne vykonávanie vedie k správne držiatiu tela a k aktivácii svalov hlbokého stabilizačného systému chrbta, nazývaného aj Core Muscles. Môžete si predstaviť, že vytvárajú svalový balón uprostred brušnej dutiny. Reflexne sa aktivujú pri každom našom pohybe. Pri ich oslabení dochádza k poruchám pohybového aparátu. Tieto svaly zabezpečujú správne držanie tela pri všetkých pohyboch. Pracujú vždy spoločne, teda je pre ne rozhodujúca správna súhra. Zlyhanie jedného svalu nabúra funkciu celého stabilizačného systému. Dajú sa cvičiť reflexne alebo so špeciálnymi cvičeniami. Väčšinou ide o cvičenia s vlastnou hmotnosťou tela, ale aj o cvičenia s rôznymi pomôckami (BOSU, fitlopta, balančné plošiny..) (Vencel 2013).

V literatúre sú svaly hlbokého stabilizačného systému opisované veľmi neurčito a nejednotne. Väčšinou sa spomína „populárny“ priečny brušný sval (m. transversus abdominis), rozoklané svaly (mm. multifidí), bránica (diaphragma), väčší driekový sval (m. psoas major, len jeho zadná časť) a v C oblasti hlboké flexory krku. Samotný termín „hlboký stabilizačný systém“ označuje lokálne svaly chrbtice a funkčnú stabilizačnú jednotku druhej chrbtice, ktorú tvoria: priečny brušný sval (m. transversus abdominis), svaly panvového dna (mm. pelvis), bránica (diaphragma), rozoklané svaly (mm. multifidí), zadný dolný pílovitý sval (m. serratus posterior inferior), kostovertebrálne a iliovertebrálne vlákna a štvoruhlý driekový sval (m. quadratus lumborum). Hlboký stabilizačný systém je len jeden, ale z hľadiska kliniky, aj didaktiky ho môžeme rozdeliť na viac oblastí. Keďže pre vlastný fyziologický vývoj chrbtice je zásadná spolupráca medzi ventrálnou a dorzálnou muskulatúrou, môžeme ju (anatomicky aj funkčne) rozdeliť na oblasti: krčnej a hornej hrudnej chrbtice a oblasť dolnej hrudnej a driekovej chrbtice (Kociová 2008).

	Podpor ležmo na predlaktiach – predlaktia na bosu a nohy na obrátenom bosu – hlava je v rovine tela, – lakte na šírku pliec, nekrčiť kolená, – pravidelné dýchanie, – spevnený trup, aby neprepadával, rovný chrbát! – udržať stabilitu.
	Podpor ležmo na predlakti vľavo – predlaktie na bosu a nohy na bosu – hlava je v rovine tela, – pravidelné dýchanie, – spevnený trup, aby neprepadával, rovný chrbát! – modifikácia s uňožovaním.
	Podpor ležmo vzadu – predlaktia na bosu a nohy na obrátenom bosu – ruky na šírku pliec, nekrčiť kolená, – pravidelné dýchanie, – spevnený celý stred tela, rovný chrbát, – udržať stabilitu.
	Strieška v sede na bosu – udržať po celý čas správnu polohu, – rovný chrbát, – pravidelné dýchanie, nezadržiavať dych! – udržať stabilitu a nevytáčať panvu.
	Podpor ležmo vzadu – predlaktia na fit lopte a nohy na bosu – ruky na šírku pliec, nekrčiť kolená, – pravidelné dýchanie, – spevnený celý stred tela, rovný chrbát, – udržať stabilitu.
	Podpor ležmo – predlaktia na fit lopte a nohy na bosu – hlava je v rovine tela, – lakte na šírku pliec, nekrčiť kolená, – pravidelné dýchanie, – spevnený trup, aby neprepadával, rovný chrbát! – udržať stabilitu.

Na čo je telesné jadro (angl. core)?

Jadro zohráva kľúčovú úlohu v každodenných biologických funkciách. Vytvára vnútorný tlak v brušnej dutine, čím udržiava vnútorné orgány na svojom mieste, pomáha pri vytlačení vzduchu z pľúc a pri vyprázdňovaní. Svaly telesného jadra, predovšetkým priečny sval brucha a svaly panvového dna, sú aktívne.

Neaktívne telesné jadro

Moderný spôsob života je do značnej miery sedavý, čo znamená, že niektoré svaly jadra prestanú byť aktívne. Ak si ich človek nebude pravidelne precvičovať, stratí schopnosť inštinktívne ich zapájať pri bežných pohyboch, ako je predkláňanie a vzpriamovanie. Ich funkciu prevezmú iné svaly, čo však môže viesť k svalovej dysbalancii, keď je

jeden sval silnejší ako protitiahly sval a z dlhodobého hľadiska aj k možnému zraneniu. Častým príkladom je nesprávne držanie tela, ktoré môže spôsobiť nerovnováhu v bedrových a sedacích svaloch a vyvolať bolesti drierkovej chrbtice. Tréning telesného jadra pomáha zvýšiť silu, stabilitu a pohyblivosť, čím sa zníži pravdepodobnosť vzniku uvedených nerovnováh.

Význam telesného jadra

Jadro funguje ako os, pozdĺž ktorej vzájomne pôsobia bedrové svaly a svaly brucha a chrbta. Ich účelom je podopierať a stabilizovať chrbticu a zabezpečovať tak pevný základ pohybov rúk a nôh. Telesné jadro predstavuje kľúčovú časť opornej štruktúry tela. Keby ste chrbticu zbavili všetkých svalov a ponechali iba kosti a väzivo, zrútila by sa pod záťažou 9 kg. Mocné svaly jadra vytvárajú silu, stabilitu a pohyblivosť, ktoré potrebujeme na vykonávanie bežných činností. Zásadný význam majú aj v náročných dynamických športoch, pretože pomáhajú prenášať zvýšenú silu, stabilitu a výkon a zároveň znižujú riziko zranenia. V dôsledku toho je rozvíjanie telesného jadra kľúčovým cieľom vrcholových športovcov a ich trénerov.

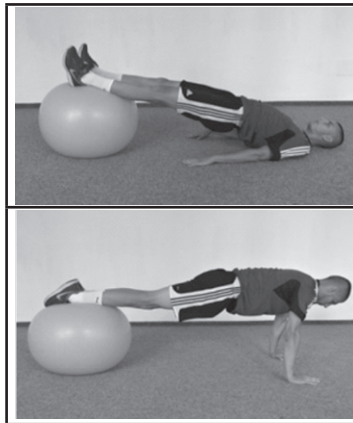
Hoci sa jadro tradične spája s bruchom, hrá dôležitú úlohu pri fungovaní celého organizmu.

- stabilizuje hrudný kôš a panvu počas pohybu,
- zabezpečuje vnútorný tlak pre biologické funkcie,
- udržiava silu, stabilitu a pohyblivosť chrbtice,
- predstavuje silovú os kinetického reťazca.

Vyvážený a cielený plán na posilňovanie jadra kladne ovplyvňuje celkový pocit telesného zdravia. Medzi pozitíva tréningu jadra patrí:

- lepšie držanie tela,
- zvýšená ochrana a spevnenie chrbtice,
- lepšia rovnováha a koordinácia,
- väčšia sila a rýchlosť.

Stabilizačné cvičenia sa používajú:



Most s nohami na fit lopte

- zdvihnite chrbticu tak, aby vytvorila priamku od členkov až k pleciam,
- neprenášajte hmotnosť na krk,
- nehýbať bokmi a trupom, mať napnuté sedacie svaly a stabilitu udržiavať brušným svalstvom.

Vzpor ležmo – nohy na fit lopte

- hlava je v rovine tela,
- ruky na šírku pliec,
- pravidelné dýchanie,
- spevnený trup, aby neprepadával, rovný chrbát!
- nekrčiť lakte ani kolena a nevytáčať nohy.

- v rozcvičení alebo v úvodnej časti telovýchovnej aktivity (intenzívnejšie, s menšími výdržami),
- vo včasnej fáze regenerácie síl (dlhšie trvanie 5 – 15 minút),
- v neskoršej fáze regenerácie síl (1 – 2x týždenne),
- individuálne cvičenia podľa potrieb jednotlivca (denne).

Keď sa hovorí o posilňovaní svalov strednej časti tela, často sa pojmy stabilita svalov strednej časti tela a sila svalov strednej časti tela vzájomne zamieňajú, ale veľmi zásadne sa od seba líšia. Pri posilňovaní stability svalov strednej časti tela je potrebné zabrániť pohybu v bedrovej chrbtici kvôli aktivácii brušného svalstva a hlboko uložených stabilizátorov. To znamená, že sa chrbtica počas cvičenia nepohybuje – cieľom je udržať ju v neutrálnej pozícii. Naopak, posilňovanie sily svalov strednej časti tela dovoľuje pohyb v bedrovej chrbtici za účelom posilnenia brušného svalstva a hlboko uložených stabilizátorov. Často sa tak deje v izolovaných cvičeniach napríklad sed-lah. Keď posilňujeme stabilitu svalov strednej časti tela, v zásade sa jednak snažíme zlepšiť silu a výdrž svalov strednej časti tela a jednak sa usilujeme získať nad svalmi kontrolu, aby sme boli schopní zvládnuť každé cvičenie správne (Ellsworthová 2014).

Pri vypracovaní programu tréningu je potrebné vziať do úvahy niekoľko dôležitých faktorov. Najdôležitejšie je, že športovec alebo tréner si musí byť istý, čoho chce v konkrétnej tréningovej jednotke dosiahnuť. Cvičiť na interval zafaze-

nia (IZ) počas 15 až 90 sekúnd v závislosti od veku a úrovne tréningovej jednotky športovca a interval odpočinku (IO), ktorý môžeme určiť v závislosti od IZ (1:1, 1:2, 10 s atď.). Vo futbalovom klube FC Spartak Trnava sa nám osvedčil tréning s **IZ: 30 s; IO: 10 s; IO po sérii: 2 min.; 4 – 5 cvičení** v tréningovej jednotke, ktoré 2- až 3-krát zopakujeme.

Literatúra

1. BINOVSÝ, A., 2013. *Anatómia pre športovcov I, pohybový systém*. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave. ISBN 978-80-223-3303-0.
2. BINOVSÝ, A., 2013. *Funkčná anatómia pohybového systému*. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave. ISBN 978-80-223-3302-3.
3. ČÍŽ, I., a D. ZEMAN, 2007. BOSU. Dostupné na: <https://www.sportujeme.sk/bosu/>
4. ELLSWORTHOVÁ, A., 2014. *Posilování středu těla anatomic*. Brno: CPRESS. ISBN 978-80-264-0353-1.
5. KOCIOVÁ, K. 2008. *Posturálna stabilizácia a hlboký stabilizačný systém*. Dostupné na: http://www.unipo.sk/public/media/files/docs/fz_materialy/svk/posturalna_stabilizacia.pdf
6. KYSELOVICOVÁ, O., 2012. *Základy terminológie telesných cvičení*. Bratislava: ICMAGENCY. ISBN 978-80-89257-53-9.
7. LÖRINCZIOVÁ, D. 2011. *Využívanie kompenzačných a stabilizačných cvičení v telovýchovnom procese*. Športový edukátor, IV(1). Dostupné na: http://www.ktvf.pf.ukf.sk/sportovy_edukator7.pdf
8. VENCEL, A., 2013. *Tréner brankárov*. Bratislava: ITEM. ISBN 978-80-971447-7-7.

**Tomáš Čechovič, študent
FTVŠ UK v Bratislave**



Vplyv cvičenia drep vo vzpažení na zmeny úrovne silových parametrov vzpriamovačov chrbtice

Lukáš Odráška, Luboš Grznár, Michal Matušov

Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu

V príspevku sme hodnotili účinnosť 6-týždňového tréningového programu na rozvoj sily skupiny svalov vzpriamovačov chrbtice (erector spinae) prostredníctvom špeciálneho zaťaženia vyvolaného cvičením drep vo vzpažení študentov FTVŠ UK v Bratislave ($n = 10$). Na potvrdenie vplyvu špecifického cvičenia drep vo vzpažení sme použili jednoskupinový, časovo nesúbežný experiment. Na získanie vybraných ukazovateľov silových schopností svalovej skupiny erector spinae sme použili Sorensenov test a test 6RM na "back extension machine". Pri zisťovaní účinnosti 6-týždňového tréningového programu sme použili porovnávaciu analýzu s využitím neparametrickej štatistickej metódy pre závislé súbory, Wilcoxonov T- test. Medzi prírastkami v kontrolnom období (KO) a v experimentálnom období (EO) v testoch 6RM na "back extension machine" ($KO = 0,2 \pm 2,8$ kg, $EO = 12,8 \pm 7,8$ kg) a v Sorensenovom teste ($KO = 2,6 \pm 16,4$ s, $EO = 23 \pm 9$ s) sa preukázala štatistická významnosť rozdielov ($p < 0,01$). Výsledky poukázali na možnosť využívať špecifické komplexné cvičenie, drep vo vzpažení, ako jedného z prostriedkov rozvoja sily vzpriamovačov chrbtice.

Kľúčové slová: sila, vzpriamovače chrbtice, drep vo vzpažení, študenti

Úspešnosť vrcholového, ale aj rekreačného športovca závisí okrem jeho vrodenej dispozície najmä od jeho kondičnej, taktickej a technickej pripravenosti. V kondičnej zložke sa sila a jej jednotlivé prejavy často nachádzajú v štruktúre športového výkonu v oblasti najvyššej faktorovej úrovne. Najnovšie poznatky poukazujú na to, že len dostatočná stabilita tela nám umožní dosiahnuť výraznejšie prírastky v prejave športového výkonu (Hedrick 2000; Kibler et al. 2006; McGill 2010). Popri množstve svalov, ktoré tvoria stabilizačný systém ľudského tela, najdôležitejšiu úlohu zohráva brušné svalstvo, svaly panvového dna a svalová skupina vzpriamovačov chrbtice (Kociova 2008). Spomedzi cvičení, ktoré sa používajú pri rozvoji silo-

vých schopností vzpriamovačov chrbtice (erector spinae), sme si v našom experimente vybrali špecifické komplexné cvičenie drep vo vzpažení širokým úchopom.

Svalovou aktivitou pri cvičení drep vo vzpažení sa zaoberali autori Swinton, Aspe a Keogh (2012), ktorí vo svojej štúdií merali EMG aktivitu počas vykonania drepu s činkou na pleciah za hlavou a drepu vo vzpa-

žení širokým úchopom. Štrnásť hráčov amerického futbalu vykonávalo tri opakovania z oboch typov drepu s 60, 70 a 90 % ich 3RM (trojrazového maxima). Svalová aktivita bola snímaná na ôsmich svaloch: m. rectus abdominis, m. external oblique, m. anterior deltoideus, m. erector spinae, m. gluteus maximus, m. vastus lateralis, m. biceps femoris, m. gastrocnemius. Z pohľadu nášho výskumu sú zaujímavé výsledky merania aktivity svalovej skupiny vzpriamovačov chrbtice (m. erector spinae), keď autori zaznamenali pri 90 % 3RM v excentrickej fáze pohybu $66,7 \pm 13,5\%$ a v koncentrickej fáze pohybu $68,7 \pm 22,5\%$ aktivity. Výsledné zistenia poukazujú na signifikantne vyššiu svalovú aktivitu svalov: m. rectus abdominis, m. gastrocnemius, m. external oblique a m. anterior deltoideus pri drepoch s činkou nad hlavou v porovnaní s drepmi s činkou na pleciah. Medzi aktivitou svalov, resp. svalových skupín: m. erector spinae, m. gluteus maximus, m. vastus lateralis, m. biceps femoris autori nezistili štatisticky významný rozdiel.

Na výskum z roku 2012 nadviazali Aspe a Swinton (2014), ktorí podobne merali EMG aktivitu počas drepu s činkou na pleciah a drepu vo vzpažení širokým úchopom. Výskum bol rozšírený o porovnanie EMG aktivity medzi oboma druhmi drepu a cvičeniami sed-fah, výdrž v drepe, vzpor na predlaktiach a bočný vzpor na predlakti. Štrnásť hráčov amerického futbalu absolvovalo diagnostickú sériu na určenie 3RM a následne po týždňovej prestávke vykonalo tri opakovania z oboch typov drepu s 60, 70 a 90 % ich 3RM. Ako ďalšie vykonali cvičenia sed-fah, výdrž v drepe, vzpor na predlaktiach

Mgr. LUKÁŠ ODRÁŠKA (*1986) – študent druhého ročníka doktorandského štúdia.

Mgr. LUBOŠ GRZNÁR (*1988) – študent druhého ročníka doktorandského štúdia.

Mgr. MICHAL MATUŠOV (*1988) – študent druhého ročníka doktorandského štúdia.

a bočný vzpor na predlaktí, počas ktorých im bola meraná EMG aktivita svalov: m. anterior deltoid, m. rectus abdominis, m. external oblique, m. gluteus maximus, m. vastus lateralis, m. biceps femoris, m. gastrocnemius. Pri drepe vo vzpažení širokým úchopom autori zaznamenali pri zaťažení na úrovni 3RM svalovú aktivitu svalovej skupiny erector spinae v excentrickej fáze pohybu $69,8 \pm 13,5\%$ a v koncentrickej fáze pohybu $79,8 \pm 22,5\%$. V porovnaní s predchádzajúcim výskumom výsledky naznačujú, že čím bližšie sa probandi nachádzali k svojmu 3RM, tým vyššiu svalovú aktivitu musela svalová skupina vzpriamovačov chrbtice vyvinúť. Zo zvyšných výsledkov je pre náš výskum zaujímavé, že EMG aktivita svalovej skupiny erector spinae bola štatisticky významne vyššia pri oboch typoch drepov ($p < 0,01$) ako pri zvyšných cvičeniach.

Cielom príspevku bolo posúdiť vplyv 6-týždňového tréningového programu na rozvoj sily skupiny svalov vzpriamovačov chrbtice študentov FTVŠ UK v Bratislave prostredníctvom špeciálneho zaťaženia vyvolaného cvičením drep vo vzpažení.

Metodika

Výskum sme realizovali jednoskupinovým časovo nesúbežným experimentom. Súbor tvorilo 10 študentov FTVŠ UK v Bratislave. Priemerný vek $24,6 \pm 1,6$ roka, priemerná výška $184,2 \pm 10,8$ cm a priemerná hmotnosť $82,7 \pm 12,7$ kg. Všetci probandi zúčastnení na experimente vykonávali športovú aktivitu na rekreačnej úrovni. Údaje sme získavali meraním pomocou motorických testov na začiatku a na konci kontrolného a experimentálneho obdobia. Zvolili sme si testy: 6RM na "back extension machine" [kg] a Biering-Sorensenov test [s] so spoľahlivosťou merania ICC = 0,86 (Elleuch et al. 2013).

Popis testu 6RM na "back extension machine"

Proband sa posadí na stroj "back

extension machine" zafixeje dolné končatiny. Ruky prekríži na hrudi, následne vykonáva extenzie chrbtovým svalstvom v nasledujúcich bodoch podľa Skinnera (2005):

1. Rozcvičenie – 5 - 10 opakovaní s 50 % predpokladaného 6RM.
2. 1 min. odpočinok.
3. 6 opakovaní na 70 % predpokladaného 6RM.
4. 1 min. odpočinok.
5. 6 opakovaní na 85 - 90 % predpokladaného 6RM.
6. 2 min. odpočinok.
7. 6 opakovaní na 100 - 105 % predpokladaného 6RM.
8. Ak bolo predchádzajúce cvičenie úspešné, po 3 min. odpočinku zvýšime odpor o 2,5 - 5 % a proband vykoná ďalší pokus o 6RM. Ak sa probandovi nepodari úspešne vykonať 6 opakovaní, znížime odpor o 2,5 - 5 % a po 3 min. odpočinku sa opäť pokúsi o 6 opakovaní.
9. Ak sa probandovi po znížení hmotnosti podarilo vykonať 6 opakovaní, to je jeho 6RM. Výslednú hmotnosť zaznamenáme v kilogramoch.

Biering – Sorensenov test

Proband zaujme pozíciu na rumunskej lavici. Na pokyn examinátora zodvihne telo pomocou extenzie chrbtového svalstva do vodorovnej pozície s rukami za hlavou a snaží sa v tejto polohe zotrvať čo najdlhšie. Examinátor pomocou tyčového meradla sleduje pokles tela probanda. Pokles o viac ako 5 - 10 stupňov znamená ukončenie testu. Výsledný čas zaznamenáme v sekundách.

Experimentálny činiteľ tvoril 6-týždňový program na rozvoj sily špecifickej svalovej skupiny erector spinae prostredníctvom cvičenia drep vo vzpažení, široký úchop. V kontrolnom 6-týždňovom období nevykonávali jednotliví probandi žiadne špeciálne cvičenia, ale sa venovali športu na rekreačnej úrovni jeden- až dvakrát do týždňa. V experimentálnom 6-týždňovom období realizovala skupina probandov experimentálny podnet trikrát do

týždňa počas celého trvania experimentu. Spolu absolvovali 18 tréningových jednotiek s aplikáciou experimentálneho činiteľa. Na určenie vhodnej hmotnosti na vykonávanie cvičenia drep vo vzpažení sme použili test 6RM. Systém zvyšovania zaťaženia bol postupný, kombinovaný. Podobný systém zvyšovania zaťaženia použili pri svojich výskumoch aj autori Novosad (2012), Mihálik (2012). Aplikácia experimentálneho činiteľa bola: 3. série po 6 opakovaní s hmotnosťou činky o 5 kg nižšou ako pri 6RM. Následne sme každý týždeň striedavo pridávali sériu a zvyšovali hmotnosť o 5 kg. V šiestom týždni bol dosiahnutý objemový strop, a to 5 sérií po 6 opakovaní s hmotnosťou o 10 kg vyššou ako pri vstupnom testovaní 6RM. Na hodnotenie štatistickej významnosti rozdielov stredných hodnôt sme použili neparametrický Wilcoxonov T- test.

Výsledky a diskusia

V kontrolnom období sme v teste č. 1 - maximálna hmotnosť [kg] pri vykonaní šiestich opakovaní na stroji "back extension machine" nezaznamenali štatisticky významné rozdiely medzi vstupným ($56,7 \pm 9,7$ kg) a výstupným ($56,9 \pm 7,9$ kg) meraním. V experimentálnom období sme zaznamenali medzi vstupným ($56,9 \pm 7,9$ kg) a výstupným ($69,7 \pm 10,3$) meraním štatisticky významný rozdiel ($p < 0,01$) (obr.1).

Z hľadiska posúdenia účinnosti cvičenia drep vo vzpažení ako prostriedku rozvoja silových schopností svalovej skupiny erector spinae považujeme za dôležité poukázať na rozdiely v prírastkoch medzi kontrolným a experimentálnym obdobím, ktoré prezentuje obr. 2. V experimentálnom období bol prírastok medzi vstupným a výstupným meraním v priemere $12,8 \pm 7,8$ kg, v kontrolnom období bola priemerná hodnota prírastkov medzi vstupným a výstupným meraním $0,2 \pm 2,8$ kg. Rozdiel medzi priemernými prírastkami v experimentálnom období a v kontrolnom období bol 12,6 kg. Na základe nameraných hodnôt v kontrolnom a experimentálnom



období v teste 6RM na “back extension machine“ sme zistili štatistickú významnosť rozdielov ($p < 0,01$). Predpokladáme, že rozdiel v prírastkoch medzi kontrolným a experimentálnym obdobím bol zapríčinený konkrétnym špeciálnym cvičením drep vo vzpažení, ktoré sme aplikovali v experimentálnom období.

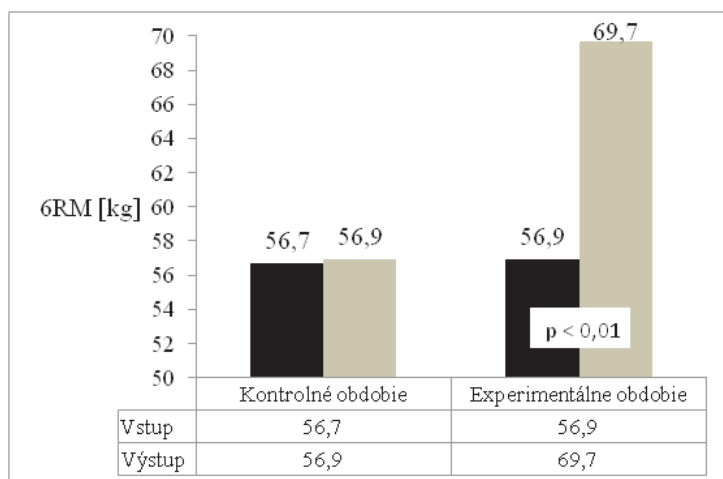
V teste č. 2 - Sorensenovom teste [s] sme v kontrolnom období nezaznamenali štatisticky významné rozdiely medzi vstupným ($75,8 \pm 39,2$ s) a výstupným meraním ($78,4 \pm 44,6$ s) (obr. 3). V experimentálnom období sme zistili medzi vstupným ($78,4 \pm 44,6$ s) a výstupným meraním ($102,4 \pm 34,6$ s) štatisticky významné rozdiely ($p < 0,05$) (obr. 3).

Z hľadiska posúdenia účinnosti cvičenia drep vo vzpažení ako prostriedku rozvoja silových schopností svalovej skupiny erector spinae považujeme za dôležité poukázať na rozdiely v prírastkoch medzi kontrolným a experimentálnym obdobím (obr. 4).

V experimentálnom období sme zaznamenali prírastok medzi vstupným a výstupným meraním s priemernou hodnotou 23 ± 9 s, v kontrolnom období bola priemerná hodnota prírastkov medzi vstupným a výstupným meraním $2,6 \pm 16,4$ s. Rozdiel medzi priemernými prírastkami v experimentálnom období a kontrolnom období bol $20,4$ s ($p < 0,01$). Na základe nameraných hodnôt môžeme povedať, že medzi prírastkami v kontrolnom a v experimentálnom období v Sorensenovom teste bol významný rozdiel. Myslíme si, že rozdiel v prírastkoch medzi kontrolným a experimentálnym obdobím bol zapríčinený špeciálnym cvičením drep vo vzpažení, ktoré sme aplikovali v experimentálnom období.

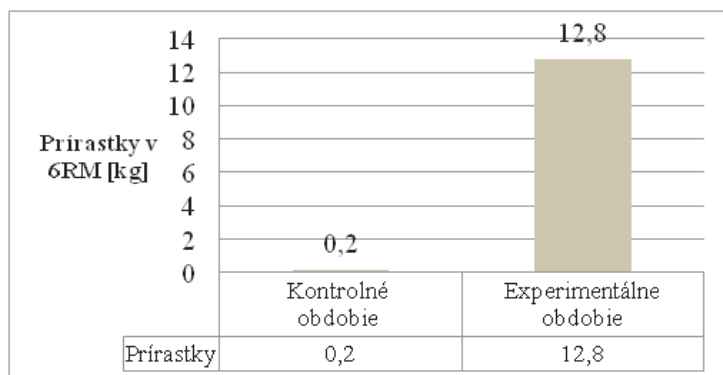
Záver

Aplikovaný tréningový program sa pri rozvoji sily vzpriamovačov chrbtice ukázal ako účinný. Vzhľadom na komplexnosť cvičenia drep vo vzpažení, kde sa nezapája do pohybu len svalová skupina erector spinae, ale aj množstvo ďalších



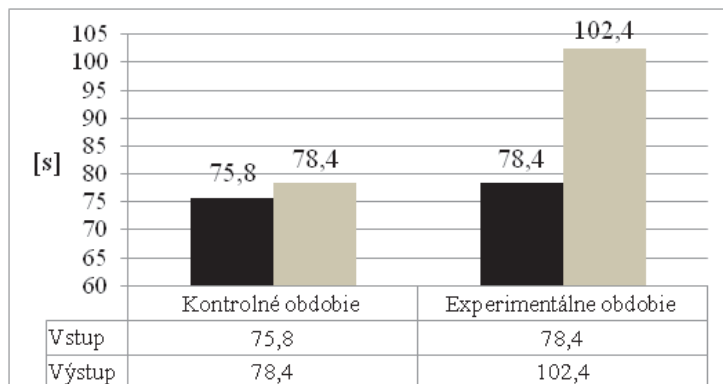
Obr. 1

Priemerné hodnoty v teste 6RM na “back extension machine“ v kontrolnom a v experimentálnom období



Obr. 2

Priemerné hodnoty prírastkov v kontrolnom a v experimentálnom období v teste 6RM na “back extension machine“



Obr. 3

Priemerné hodnoty v Sorensenovom teste v kontrolnom a v experimentálnom období

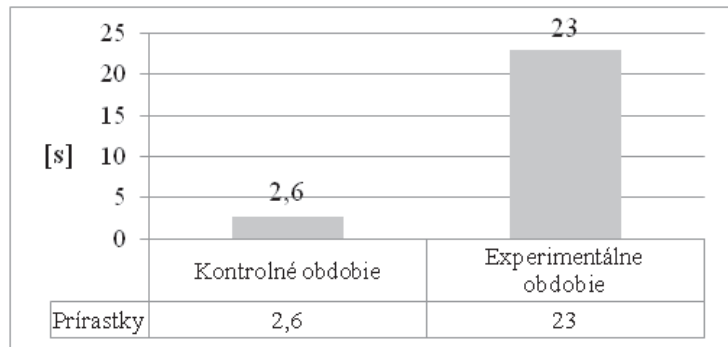
svalových skupín, odporúčame cvičenie zaradiť do prípravy prakticky v každom športovom odvetví

nielen vrcholových, ale aj rekreačných športovcov. Musíme však upozorniť, podobne ako uvádza vo

svojej práci Tucker (2006), že cvičenie je technicky náročné a vyžaduje dostatočnú flexibilitu vo viacerých segmentoch tela. Preto jeho zaraďovanie do prípravy športovcov odporúčame až po osvojení si správnej techniky pohybu. V tomto smere odporúčame s cvičením začať čo najskôr a v prvých fázach tréningu sa zameriavať len na správne vykonanie cvičenia. Až po osvojení si techniky daného cvičenia so súčasným rešpektovaním vekových zákonitostí silového tréningu odporúčame začať pracovať s faktormi ovplyvňujúcimi veľkosť silového zaťaženia (objem, intenzita, tempo a pod.).

Literatúra

1. ASPE, R. a J. KOEGH, 2014. Electromyographic and kinetic comparison of the back squat and overhead squat. In: *Journal of Strength and Conditioning Research*, **10**(28), 2827–2836.
2. ELLEUCH, W. et al., 2013. Study of the validity and reliability of the Sorensen test in chronic low back pain. In: *Annals of Physical and Rehabilitation Medicine*, 138-139. ISSN 1877-0657.
3. HEDRICK, A., 2000. Training the trunk for improved athletic performance. In: *Strength and Conditioning Journal*, **22**(3), 50-61. ISSN 15241602.
4. KIBLER, W.B., et al., 2006. The role of core stability in athletic function. In *Sport medicine*, **36**(3), 189-198. ISSN 0112-1642.
5. KOCIOVÁ, K., 2008. *Kineziológia a patokineziológia. Posturálna stabilizácia a hlboký stabilizačný systém*. Učebný text. Prešov: Prešovská Univerzita.
6. MCGILL, S., 2010. Core training: evidence translating to better performance and injury prevention. In: *Strength and Conditioning Journal*, **32**(3), 34-46. ISSN 15241602.
7. MIHÁLIK, T., 2012. *Vplyv protipohybu pri výbušnom posilňovaní v tlaku na vodorovnej lavičke na vybrané parametre*. Dizertačná práca. Bratislava: FTVŠ UK, 2012.
8. NOVOSAD, A., 2012. *Optimalizácia rozvoja silových schopností z hľadiska využitia pružinových systémov pohybového aparátu*. Dizertačná práca. Bratislava: FTVŠ UK, 2012.
9. SKINNER, J.S., 2005. *Exercise Testing & Exercise Prescription for Special Cases*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins. ISBN 0781741130.
10. SWINTON, P. A., R. ASPE a J.



Obr. 4

Priemerné hodnoty prírastkov v kontrolnom a v experimentálnom období v Sorensenovom teste

KEOGH, 2012. Electromyographic comparison of the back squat and overhead squat. In: *30th Annual Conference of Biomechanics in Sports – Melbourne 2012* [citované 30.3. 2015]. Dostupné z: <https://ojs.ub.uni-konstanz.de/cpa/article/view/5378/4946>

11. TUCKER, J., 2006. Squats: A Functional Assessment of movement, 2009. In: *Dynamic Chiropractic* – December 3, 2006, roč. 24, č. 25 [citované 29.3. 2015]. Dostupné z: <http://www.dynamicchiropractic.com/mpacms/dc/article.php?id=51475>

Summary

Effect of Overhead Squat on a Change in Strength Parameters of Erector Spinae

Lukáš Odráška, Luboš Grznár, Michal Matušov

The main aim of our task was to consider an influence of 6 weeks training program for development of strength of erector spinae, using a special exercise – overhead squat, tested on students ($n = 10$) of FTVS CU in Bratislava. In order to confirm the influence of this special exercise, we have used a one group experiment with nonparallel timing. We have used the Sorensen test and test 6RM on back extension machine, to obtain selectet indicators of strength abilities of erector spinae. During the efficiency check of our 6 weeks training plan, we have used a comparative analysis with non-parametric statistical hypothesis for dependent samples, Wilcoxon T-test. We have proved, that between accruals in control period (CP) and experimental period (EP) in tests 6RM on back extension machine ($CP = 0,2 \pm 2,8$ kg, $EP = 12,8 \pm 7,8$ kg) and Sorensen test ($CP = 2,6 \pm 16,4$ s, $EP = 23 \pm 9$ s), there is a significance in variances on level ($p < 0,01$). We would like to highlight the opportunity to use this complex exercise – overhead squat, as one of the means for development of erector spinae strength.



Využitie prostriedkov vodného póla v školskej telesnej a športovej výchove

Pavel Oršula¹, Alena Oršulová², Natália Smoleňáková³

^{1,2} Spojená škola Nováky;

³ Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu

Školské vzdelávacie programy a vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb ponúka široké spektrum činností a možností na kreativitu a zatriktívnenie výchovno-vzdelávacieho procesu. Cieľom nášho výskumu bolo zlepšiť plavecké zručnosti a pohybové schopnosti vo vodnom prostredí s využitím prvkov vodného póla. Úroveň plaveckej rýchlosti, plaveckej vytrvalosti, plávanie pod vodou a zlepšenie plaveckej techniky sme overovali u 21 žiakov strednej školy v Novákoch. Analýza výsledkov preukázala zlepšenie v oboch sledovaných skupinách probandov a potvrdila, že aplikácia prostriedkov vodného póla bola nielen atraktívnym inovatívnym prvkom vo výučbe plávania v prostredí strednej školy, ale bola rovnako aj efektívnou formou zlepšenia plaveckých zručností a pohybových schopností vo vodnom prostredí.

Kľúčové slová: telesná a športová výchova, vodné pólo, plavecké zručnosti

Slovenské školstvo neustále prechádza rôznymi zmenami. Do praxe sa dostali novovytvorené pedagogické dokumenty, štátne vzdelávacie programy pre základné a stredné školstvo, na základe ktorých dochádza k vypracovaniu školských vzdelávacích programov, ktoré odrážajú potreby a možnosti jednotlivých škôl. Zmeny v postavení predmetu telesná a športová výchova priniesli pozitívne stránky, ale zároveň odkryli celý rad problémov - dlhodobé znižovanie počtu hodín, nezáujem žiakov o pohybové aktivity, obezitu stredoškolskej mládeže, zmeny v pravidlách organizovania základných plaveckých kurzov ako aj nízku úroveň vzdelania v oblasti pohybových aktivít podporujúcich zdravý spôsob života nielen žiakov, ale aj celej spoločnosti.

Vzdelávacia oblasť Zdravie a pohyb vytvára priestor na uvedomenie si potreby celoživotnej

starostlivosti žiakov o svoje zdravie, na osvojenie si teoretických vedomostí a praktických skúseností o výchove k zdraviu prostredníctvom pohybových aktivít, telesnej výchovy a športových činností. Neoddeliteľnou súčasťou telesnej a športovej výchovy je tematický celok plávanie. Pôsobenie plávania na organizmus človeka je mimoriadne významné. Zvyšuje úroveň pohybových schopností žiakov, najmä vytrvalosti. Žiaci si osvojujú základné poznatky z teórie plávania, jeho biomechanických a fyziologických

špecifik, získavajú poznatky o možnostiach pohybovej aktivity v svojom voľnom čase, informácie o kondičných cvičeniach, rehabilitačnom a rekreačnom plávaní. Osvojujú si aj pravidlá plávania a správneho dýchania. Hodnotí sa technika plávania, uzlové body v technike a zručnosti pri záchrane topiaceho sa. Absolvent vzdelávacieho programu má zvládnuť techniku plaveckých spôsobov – kraul, znak, prsia, ľubovoľný spôsob, skoky do vody a vedieť poskytnúť prvú pomoc pri záchrane topiaceho sa. Aby absolvent vzdelávacieho programu spoľahlivo preukázal výkon v tejto vzdelávacej oblasti, musí disponovať stanovenými výkonovými štandardmi a ovládať učivo predpísané obsahovými štandardmi (ISCED 3A; www.siov.sk, 2014).

Cieľom výskumu bolo overiť možnosti zvýšenia úrovne pohybových schopností a plaveckých zručností vo vodnom prostredí aplikáciou prostriedkov vodného póla. Predpokladali sme, že dôjde k zvýšeniu plaveckej rýchlosti a plaveckej vytrvalosti a že u probandov s nižšou úrovňou plaveckých zručností zaznamenáme aj zlepšenie úrovne plaveckých zručností a plaveckej výkonnosti.

Súbor tvorilo 21 probandov – chlapcov, žiakov druhého ročníka Spojenej školy Nováky organizačnej zložky Stredná odborná škola. Priemerný vek probandov bol 16,9 rokov. Výskum sme realizovali počas 22 hodín, z toho 8 vyučovacích hodín školskej telesnej a športovej výchovy a 14 hodín športového krúžku pri dodržaní štandardných výchovno-vzdelávacích podmienok. Probandi boli na základe úrovne plaveckých zručností rozdelení do dvoch skupín

Mgr. PAVEL ORŠULA (*1959) stredoškolský pedagóg, Spojená škola Nováky.

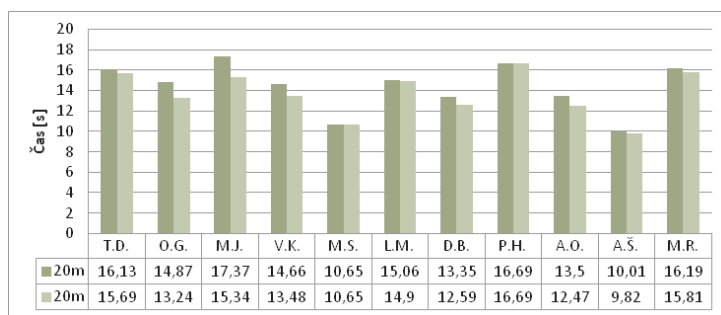
PaedDr. ALENA ORŠULOVÁ (*1960) stredoškolská pedagogička, spojená škola Nováky.

Mgr. NATÁLIA SMOLEŇÁKOVÁ (*1988) doktorandka na katedre športovej edukológie a športovej humanistiky.

- skupina s vyššou úrovňou plaveckých zručností (testovaná plaveckým spôsobom kraul) a skupina s nižšou úrovňou plaveckých schopností (testovaná plaveckým spôsobom prsia). Následne probandi absolvovali vstupný plavecký test na zistenie úrovne rýchlostných schopností (20 m bez skoku s odrazom) a plavecký test na zistenie úrovne vytrvalostných schopností (vytrvalosť v rýchlosti - plávanie 100 m bez skoku s odrazom a plávanie 2 minúty bez zastavenia, bez skoku s odrazom). Probandov sme ďalej testovali v plávaní pod vodou a pedagogickým pozorovaním sme hodnotili zlepšenie plaveckej techniky - zmešovanie počtu záberov v teste na 20 m, uvoľnenosť pohybov horných a dolných končatín a synchronizácia dýchania a práce horných končatín. V následnej fáze probandi absolvovali nácvik vybraných prvkov vodného póla. Záverečným a súčasne aj motivačným prvkom bola samotná hra, ktorá je výslednou činnosťou zvládnutia vybraných vodnopólových cvičení. V akčnom výskume sme zaradili nasledovné prvky vodného póla: plávanie kraul so striedavým vyťahovaním hornej končatiny so súčasným prsiarskym strihom dolných končatín, vedenie lopty, prihrávky s loptou a plnou loptou, šliapanie znožmo a striedavo nohami, s rukami nad vodou, šliapanie s rukami nad vodou s plnou loptou, kraul 4 tempá obrát o 360° vo výšľape, kraul – zápas dvojice a kraul, zmeny smeru plávania prsiarskym strihom so súčasným záberom horných končatín, dvojica oproti sebe, splývavá poloha, ruky oprieť o plecía súpera so snahou pretlačiť ho, dvojica obrancov zabráňuje súperovi dostať sa k lopte, nácvik strelby z miesta a po prihrávke.

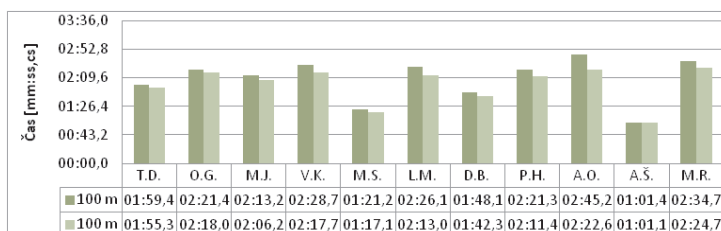
Výsledky

Analýzou nameraných údajov sme zistili, že v skupine s vyššou úrovňou plaveckých zručností testovanej plaveckým spôsobom kraul bol priemerný čas skupiny v teste plaveckej rýchlosti 14,4 s, v teste plávania na 100 m 2:07,3 min. Priemerná vzdia-



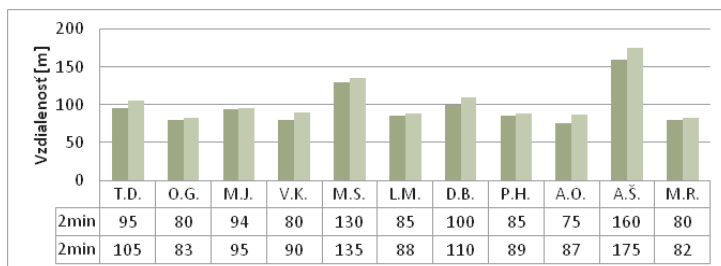
Obr. 1

Porovnanie výkonov pri vstupnom a výstupnom testovaní probandov na 20 metrov kraul



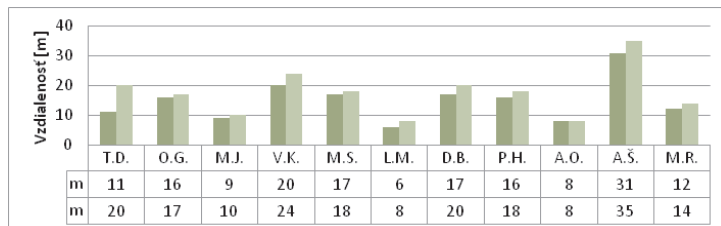
Obr. 2

Porovnanie výkonov pri vstupnom a výstupnom testovaní probandov na 100 metrov kraul



Obr. 3

Porovnanie výkonov pri vstupnom a výstupnom testovaní probandov v 2-minútovom plávaní kraulom



Obr. 4

Porovnanie výkonov pri vstupnom a výstupnom testovaní probandov v plávaní pod vodou (výkonnostne lepšia skupina)

lenosť zaplávania počas 2 minút bola 96,7 m. V teste plávania pod vodou zaplávali žiaci v priemere 14,8 m. Najlepšie vstupné výsledky dosiahol vo všetkých testoch proband A.Š., ktorý v teste plaveckej rýchlosti dosiahol čas 10,01; v teste plávania

na 100 m čas 1:04,1; v teste plávania počas dvoch minút, v ktorom zaplával vzdialenosť 160 m a v teste plávania pod vodou, v ktorom zaplával 31 m (obr. 1 – 4).

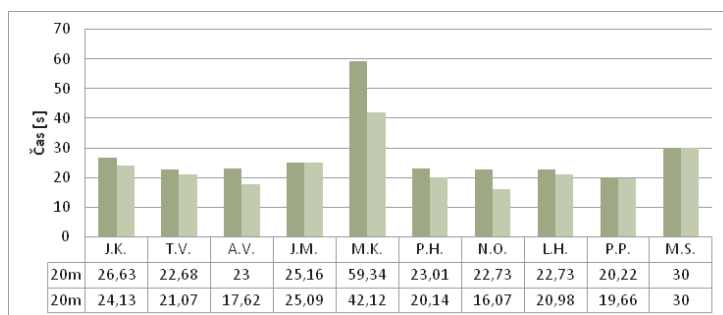
Vo vstupnom teste skupiny s nižšou úrovňou plaveckých zruč-



ností testovanej plaveckým spôsobom prsia, bol priemerný čas v teste plaveckej rýchlosti 27,6 s, v teste plávania 100 m 3:30,6 min. Priemerná vzdialenosť zaplávania počas 2 minút bola 62,3 m. V teste plávania pod vodou zaplávali žiaci v priemere 7,8 m. Najlepšie výsledky v teste plaveckej rýchlosti dosiahol proband P.P. s časom 20,2 s. Najlepšie výsledky v teste plávania 100 m dosiahol proband J.M. s časom 2:35,6 min., ktorý bol rovnako najlepším v teste plávania počas dvoch minút (73 m). V teste plávania pod vodou dosiahol najlepší výsledok proband J.K., ktorý zaplával 16 m (obr. 5 – 8).

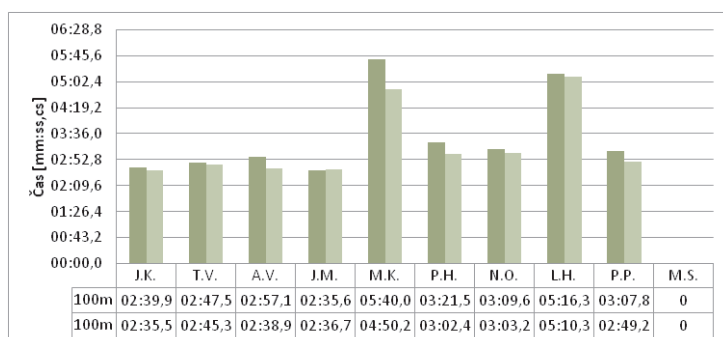
V skupine testovanej plaveckým spôsobom kraul došlo vplyvom aplikácie experimentálneho činiteľa v podobe prostriedkov vodného póla k zlepšeniu časov v teste plaveckej rýchlosti u 9 z 11 probandov, v teste plávania na 100 m a v teste plávania počas 2 minút u všetkých probandov. V teste plávania pod vodou došlo k zlepšeniu u 10 z 11 probandov. Priemerný čas skupiny vo výstupnom teste plaveckej rýchlosti bol 13,7 s, v teste plávania 100 m 1:59,0 min. Priemerná vzdialenosť zaplávania počas 2 minút bola 103,5 m v teste plávania pod vodou zaplávali žiaci v priemere 17,5 m. Najlepšie výstupné výsledky vo všetkých testoch opäť dosiahol proband A.Š., v teste plaveckej rýchlosti čas 9,8 s, v teste plávania na 100 m čas 1:01,11, v teste plávania počas dvoch minút, v ktorom zaplával vzdialenosť 175 m a v teste plávania pod vodou, v ktorom zaplával 35 m (obr. 1 – 4).

Vplyv aplikovaných prostriedkov vodného póla na rýchlostné, vytrvalostné schopnosti v plávaní i v plávaní pod vodou sme rovnako analyzovali aj vo výkonnostne slabšej skupine testovanej plaveckým spôsobom prsia. V skupine testovanej plaveckým spôsobom prsia došlo vplyvom aplikácie experimentálneho činiteľa k zlepšeniu časov v teste plaveckej rýchlosti u všetkých probandov, v teste plaveckej vytrvalosti v rýchlosti (v plávaní na 100 m) u všetkých probandov a v teste plávania počas 2



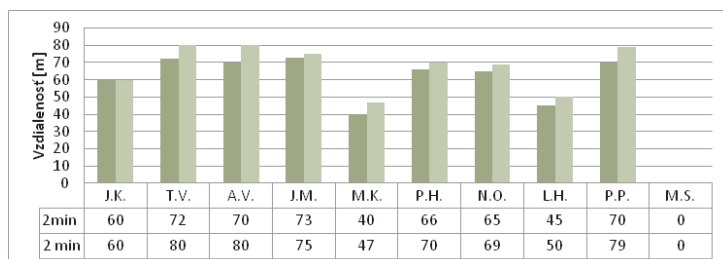
Obr. 5

Porovnanie výkonov pri vstupnom a výstupnom testovaní probandov na 20 m prsia



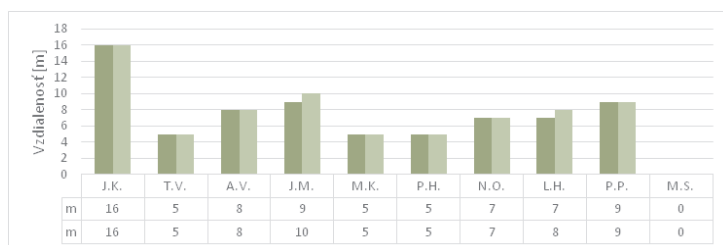
Obr. 6

Porovnanie výkonov pri vstupnom a výstupnom testovaní probandov na 100 m prsia



Obr. 7

Porovnanie výkonov pri vstupnom a výstupnom testovaní probandov v plávaní 2 minúty prsia



Obr. 8

Porovnanie výkonov pri vstupnom a výstupnom testovaní probandov v plávaní pod vodou (výkonnostne slabšia skupina)



min. u 8 z 9 probandov. V teste plávania pod vodou došlo k zlepšeniu iba u 2 z 9 probandov. Priemerný čas skupiny v teste plaveckej rýchlosti bol 23,7 s, v teste plávania na 100 m 3:16,9 min. Priemerná vzdialenosť zaplávania počas 2 minút bola 67,8 m, v teste plávania pod vodou zaplávali žiaci v priemere 8,11 m (obr. 5 – 8).

Závery

Vo všeobecnosti môžeme vyjadriť názor, že probandi, ktorí v rámci vstupného a výstupného testovania plávali plaveckým spôsobom kraul, zvládli aplikované prvky vodného póla lepšie na kvalitatívnej aj kvantitatívnej úrovni oproti skupine, v ktorej probandi plávali plaveckým spôsobom prsia. Predpokladali sme, že vplyvom prostriedkov vodného póla dôjde u probandov k zvýšeniu plaveckej rýchlosti a plaveckej vytrvalosti:

- Priemerný čas skupiny testovanej na plaveckú rýchlosť plaveckým spôsobom kraul sa zlepšil o 0,7 s zo 14,4 s na 13,7 s.
- Priemerný čas skupiny testovanej na plaveckú vytrvalosť v rýchlosti (v plávaní na 100 m) plaveckým spôsobom kraul sa v priemere zlepšil o 00:08,3 min. z 2:07,3 min. na 1:59,00 min. a v teste plávania počas 2 minút o 6,8 m z 96,7 m na 103,5 m.
- Priemerný čas skupiny testovanej na plaveckú rýchlosť plaveckým spôsobom prsia sa zlepšil o 3,9 s z 27,6 s na 23,7 s.
- Priemerný čas skupiny testovanej na plaveckú vytrvalosť v rýchlosti (plávanie na 100 m) plaveckým spôsobom prsia sa v priemere zlepšil o 00:13,7 min. z 3:30,6 min. na 3:16,90 min. a v teste plávania počas 2 minút o 5,5 m z 62,3 m na 67,8 m.

Ďalej sme predpokladali, že u probandov s nižšou úrovňou plaveckých zručností (skupina testovaná plaveckým spôsobom prsia), zaznamenáme výraznejšie zlepšenie úrovne plaveckých zručností v porovnaní s prírastkom žiakov s vyššou úrovňou plaveckých zručností (skupina

testovaná plaveckým spôsobom kraul). V teste plávania pod vodou došlo u probandov v skupine testovanej plaveckým spôsobom kraul k zlepšeniu u 9 z 10 a v skupine testovanej plaveckým spôsobom prsia u 2 z 9, avšak len na minimálnej úrovni. Minimálne zlepšenie v danom teste ukazuje, že vybranými a aplikovanými prostriedkami vodného póla nie je možný zámerný rozvoj zručnosti vo vodnom prostredí. Vybrané prostriedky vodného póla boli atraktívnu náplňou vyučovacích hodín školskej telesnej a športovej výchovy ako i športového krúžku. Akčný výskum prebiehal v ideálnych podmienkach Národného centra vodného póla v Novákoch, v ktorom bol žiakom k dispozícii celý bazén a kompletne materiálne zabezpečenie - vodnopólové lopty, plné lopty, vodnopólové bránky, vodnopólové čiapky. Žiaci sa cvičením zúčastňovali aktívne so záujmom o danú činnosť, navyše po ukončení cvičenia vo vlastnej iniciatíve pokračovali v zdokonaľovaní vodnopólových zručností. Najatraktívnejšou činnosťou bola prirodzene vlastná hra. Sledovaní žiaci dosiahli v priemere zlepšenie v nasledovných parametroch – v teste plaveckej rýchlosti na 20 m, teste plaveckej vytrvalosti v rýchlosti (plávanie na 100 m) a v plávaní počas 2 minút. Pozorovaním vonkajšieho prejavu zdokonaľovania expertíznym hodnotením techniky plávania sme zistili zlepšenie synchronizácie dýchania a záberovej práce horných končatín, uvoľnenosť pohybov dolných končatín (kraul, prsia) a zmenšovaním počtu záberov. Na základe získaných údajov odporúčame zaradenie prvkov vodného póla ako prostriedku zdokonaľovania plaveckých zručností, zvyšovania úrovne plaveckých zručností, plaveckej výkonnosti a celkovej telesnej zdatnosti žiakov v školskej telesnej a športovej výchove a v školských krúžkoch a ako atraktívnu formu sprostredkovania učiva žiakom s vysokou mierou efektivity a motivácie.

Literatúra

1. Štátne vzdelávacie programy ISCED 3A. cit. [10.05.2014] Dostupné na internete: www.siov.sk/statne-vzdelavacieprogramy-isced-3a/10611s

Summary

Application of the Water Polo Elements at School Physical and Sport Education

Pavel Oršula, Alena Oršulová, Natália Smoleňáková

School educational programs and educational area „Health and movement” offers a wide range of activities and opportunities for creativity and attractiveness of the didactic process. To improve swimming skills and motor skills in the aquatic environment using elements of water polo was the aim of our study. We verified the level of the swimming speed, swimming endurance, swimming under water and improve of swimming technique of 21 high school students from Nováky. Analysis of the results showed improvement in both groups, and confirmed that the application of elements of water polo was not only interesting innovative element in teaching swimming in an environment of high school but also that the application was effective in improving swimming skills and motor abilities in the aquatic environment.



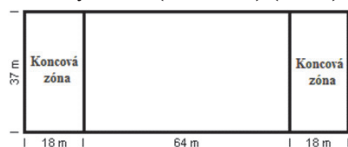
Frisbee ultimate v školskej telesnej a športovej výchove

Frisbee je ľahký plastový, lietajúci disk, známy aj ako tzv. lietajúci tanier. Lietajúci disk vznikol v USA v roku 1965, kde bol aj patentovaný. Postupne vznikalo niekoľko športových aktivít, ktoré lietajúci disk využívajú. Pod záštitou Svetovej federácie lietajúceho disku, ktorá v súčasnosti združuje 51 národných federácií sa organizujú napr. tieto súťaže (pôvodné názvy v anglickom jazyku): Frisbee Ultimate, Beach Ultimate, Disk Golf, Double Disc Court, Discathon, Guts, Freestyle.

U nás je najviac rozšírená športová hra frisbee ultimate. Hra vznikla v roku 1967 v USA a je v programe Svetových hier (<https://www.theworldgames.org/>). V súčasnosti sa v nej pravidelne konajú majstrovstvá Európy a sveta.

Základné pravidlá Frisbee Ultimate

Rozmery ihriska pre oficiálne súťaže sú 100 x 37 m, vrátane dvoch koncových zón (18 x 37 m) (obr. 1).



Obr. 1

Hracia plocha pre potreby telesnej a športovej výchovy (TaŠV) alebo pri letných aktivitách vo voľnom čase sa môže prispôbovať počtu, úrovni a veku hráčov alebo môže byť ohraničená veľkosťou priestoru, kde sa hra bude hrať (t.j. telocvičňa, hala, trávnatá plocha). Najvhodnejšie rozmery sú 40 x 20 m, čo odpovedá hádzanárskeho ihrisku (pre hráčov staršieho školského veku) alebo 28 x 15 m, čo odpovedá basketbalovému ihrisku (pre hráčov mladšieho školského veku).

Predmet, s ktorým sa hrá, je plastový lietajúci disk. Jeho hmotnosť je 175 g a priemer 27 cm. Každé družstvo má na ihrisku 7 hráčov, avšak pri

spomínaných prispôbených rozmeroch ihriska je ideálny počet 4 – 5 hráčov. Hrá sa na body dovtedy, kým jedno z družstiev nedosiahne 17 bodov. Prvý polčas končí, keď jedno z družstiev dosiahne 9 bodov. Bod získava družstvo vtedy, keď útočník prihrá spoluhráčovi do koncovkej zóny. Hráči si disk prihrávajú. Hráči s diskom nesmú robiť kroky ani bežať. Hra je bezkontaktná, obranca nesmie útočníkovi vyrazať disk z ruky. Útočníka s diskom môže brániť len jeden obranca, ktorý môže útočníkovi počítať časový limit 10 sekúnd na odhodenie disku. Ak útočník do 10 sekúnd disk neodhodí, znamená to stratu disku a z obrancov sa stávajú útočníci.

Útočiace družstvo stráca disk, keď:

- disk spadne na zem,
- hráč chytí disk mimo ihriska,
- disk chytí alebo zrazí na zem obranca,
- hráč s diskom urobí kroky.



Obr. 2.

Bekhendové držanie disku a odhodové postavenie



Obr. 3

Forhendové držanie disku a odhodové postavenie



Obr. 4

Chytenie disku do dvoch rúk

Základné herné činnosti sú prihrávanie a chytanie disku. Prihrávka môže byť realizovaná bekhendom (obr. 2) alebo forhendom (obr. 3). Najčastejšie sa chytá disk do dvoch rúk. Jedna ruka sa prikladá k lietajúcemu disku zhora a druhá zdola (obr. 4).

Pohybové hry s lietajúcim diskom

Uvedené pohybové hry slúžia nielen na zdokonaľovanie herných činností a herného výkonu vo frisbee ultimate, ale môžu spestriť predovšetkým hodiny TaŠV, môžu sa využívať v rámci záujmových krúžkov v školách, v školskom klube detí, počas školských výletov, detských táborov a iné. Na všetky hry sú potrebné lietajúce disky, na niektoré kužele, lavička, žinenka a podľa možnosti rozlišovacie dresy. Hráčov do družstiev môžeme rozdeliť aj podľa podobnej farby tričiek.

Hoď a chyt!

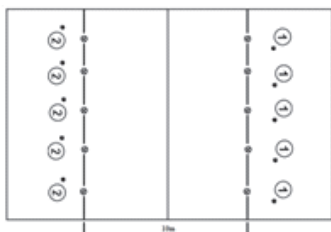
Žiaci sa postavia do radu na jednu úroveň. Každý žiak má disk. Úlohou je hodiť disk pred seba a zároveň za ním bežať tak, aby ho bol schopný chytiť - hoď a chyt! Vyhráva ten žiak, ktorému sa podarí disk hodiť najďalej a zároveň ho chytiť. Jednoduchší variant je súťaž o najdlhší hod (s rôznymi typmi diskov), alebo učiteľ určí vzdialenosť a úlohou žiakov ju bude prekonať čo najmenším počtom hodov.

Majster presnosti

Modifikovaná forma oficiálnej hry Disk golf je určená pre detské tábory, školské výlety a iné. Učiteľ alebo aj žiaci môžu určiť miesto/cieľ v prírode (strom, medzera medzi kmeňmi stromov a iné), ktoré sú vzdialené od bodu odhadzovania napr. 100 m (podľa schopností žiakov a podmienok). Vyhráva ten žiak, ktorému sa podarí trafiť cieľ na najmenej pokusov. Pri ideálnych podmienkach sa môže určiť viac miest/cielov a zorganizovať turnaj.

Kolky (obr. 5)

Žiaci vytvoria dve družstvá, každý žiak má disk. Žiaci stoja za kolkom/kuželom, ktoré sú od seba vzdialené 10 m (určí učiteľ podľa schopností žiakov). Úlohou žiakov je hádzať

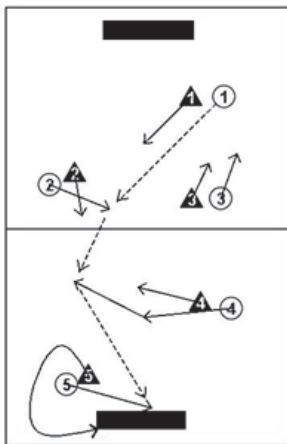


Obr. 5

disk tak, aby zhodili kolký súpera, ktoré sú oproti nim. Odporúča sa hádzať disky na striedačku vzhľadom na to, že hraje náročnejšia na bezpečnosť. Vyhráva to družstvo, ktorému sa ako prvému podarí trafiť všetky kolký súpera. Môže sa použiť aj variant, že kolký budú na stredovej čiare. Vtedy je potrebné mať dve farby kolkov (jedna farba pre jedno družstvo). Opäť vyhráva družstvo, ktorému sa ako prvému podarí trafiť všetky súperove kolký. Variant je o to náročnejší, že tak ako sa snažia žiac trafiť súperove kolký, tak môžu trafiť aj svoje, čím pomôžu súperovi (variant je pre zdatnejších hráčov).

Lavička/Žinenka (obr. 6)

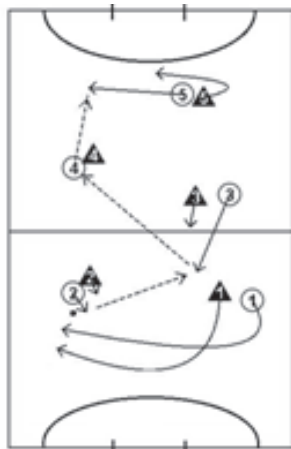
Žiaci vytvoria niekoľko družstiev (podľa počtu hráčov). Táto hra sa môže robiť formou turnaja. Hrá sa podľa pravidiel frisbee ultimate. Hraciu plochu určí učiteľ podľa počtu, veku, schopností žiakov a podmienok. Bod získa družstvo, ktoré sa prihrávkami dostane k lavičke/žinenke, na ktorú útočí a disk položí na lavičku/žinenku. Družstvo, ktoré dostalo bod, rozohráva z autovej čiar za lavičkou/žinenkou.



Obr. 6

Hádzaná (obr. 7)

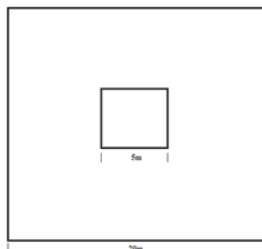
Žiaci vytvoria niekoľko družstiev (podľa počtu). Táto hra sa môže robiť formou turnaja. Hrá sa podľa pravidiel frisbee ultimate. ihrisko nemusí mať rozmery hádzanárskeho ihriska, dôležité je mať dve bránky. Ak sa nehra na hádzanárskom ihrisku, učiteľ určí veľkosť bránkoviska. Bod získa družstvo, ktoré disk hodí (prihrá) do bránky. V bránkovisku sa nesmie prihrávať, v bránkovisku môže byť len jeden obranca (brankár), ale môže byť aj variant bez brankára. Vtedy sa odporúča zväčšiť bránkovisko. Družstvo, ktoré získa bod, rozohráva z bránkovej čiar.



Obr. 7

Horúci štvorec (obr. 8)

Žiaci vytvoria niekoľko družstiev (podľa počtu). Táto hra sa môže robiť formou turnaja a podľa pravidiel frisbee ultimate. ihrisko má rozmery 20 x 20 m a v strede ihriska je štvorec (skórovacia zóna) o rozmeroch 5 x 5 m. Bod získa družstvo, ktoré chytí disk v skórovacej zóne, t. j. v štvorci v strede ihriska. Skórovacia zóna je spoločná pre obe družstvá. Družstvo, ktoré získa bod, ostáva v držaní

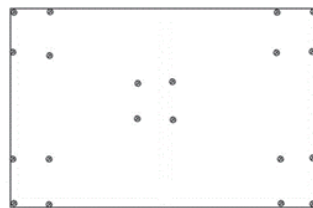


Obr. 8

disku. Rozohráva sa tak, že prihrávkami sa musí dostať za čiaru hracej plochy. Potom môže družstvo opäť útočiť. Ak obrancovia získajú disk, musia sa taktiež prihrávkami dostať za čiaru hracej plochy, až potom sa môžu pokúsiť získať bod. Hra je určená pre pokročilejších žiakov.

Zónovka (obr. 9)

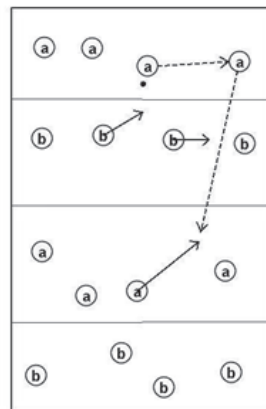
Žiaci vytvoria niekoľko družstiev (podľa počtu). Táto hra sa môže robiť formou turnaja. Hrá sa podľa pravidiel frisbee ultimate. Hraciu plochu určí učiteľ podľa počtu, veku, schopností žiakov a podmienok. Namiesto koncovej zóny je vyznačených 5 zón, do ktorých je možné skórovať. Každé družstvo útočí na 2 zóny v rohoch ihriska, učiteľ ale môže určiť iné varianty. Útočiacie zóny pre jedno družstvo môžu byť po šírke ihriska, po dĺžke ihriska alebo krížom cez ihrisko. Piata zóna, do ktorej môžu skórovať obe družstvá (môže sa aj vynechať), je vyznačená v strede ihriska. Bod získa družstvo, ktoré chytí alebo položí disk v zóne, na ktorú útočí. Hra je určená pre pokročilejších žiakov.



Obr. 9

Prihrávaná v 4 zónach (obr. 10)

Hrá sa na ihrisku alebo v telocvični. Hra je určená pre 12 – 20 hráčov.



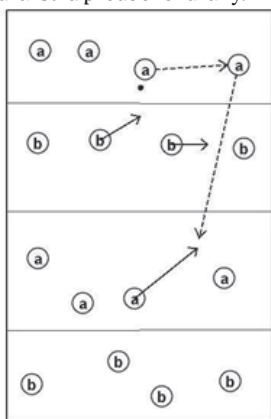
Obr. 10



Hraciu plochu rozdelíme na 4 časti. Dve družstvá sa rozdelia tak, že v každej časti je polovica hráčov. Námetom hry je prihrať spoluhráčom z jednej časti ihriska do druhej. Keď útočí družstvo A, tak družstvo B bráni – snaží sa disk chytiť alebo zraziť na zem. Útočiacie družstvo si môže v jednej zóne prihrať maximálne 3-krát. Všetci hráči sa môžu pohybovať len v svojej časti ihriska. Víťazí družstvo, ktoré dosiahne väčší počet bodov.

Kruhovú štafetu (obr. 11)

Hrá sa na ihrisku alebo v telocvični. Hra je vhodná pre 10 – 16 hráčov. Vytvoríme dve družstvá. Hráči oboch družstiev sa postavia do kruhu tak, že sa pravidelne striedajú (hráč družstva A, hráč družstva B, hráč družstva A atď.). Jeden hráč z každého družstva sa postaví do stredu. Hráči v strede ihriska stoja chrbtom k sebe, majú disk a začínajú hru: prihrávajú v určenom poradí a smere čo najrýchlejšie. Cieľom hry je, aby disk jedného družstva predbehol druhý.



Obr. 11

Literatúra

1. ARGAI, G., 2009. *Pohybové hry pre telesnú a športovú výchovu*. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave. ISBN 978-223-2602-5.
2. NEUMANN, P., J. KITTSTEINER a A. LASSLEBEN, 2004. *Faszination Frisbee*. Wiebelsheim: Limpert Verlag. ISBN 3-7853-1696-8.
3. KIRCHNER, G., 1991. *Children's games from around the world*. Needham Heights: Allyn & Bacon. ISBN 0-205-29627-0.

PaedDr. Gustáv Argaj, PhD.
Mgr. Zuzana Žuffová
FTVŠ UK Bratislava

Metodika lezenia a istenia na cvičných a umelých stenách

Športové lezenie nielen na cvičných skalách, ale aj na umelých stenách sa neustále vyvíja a teší sa čoraz väčšej pozornosti. Lezenie na umelých stenách nie je iba tréningový prostriedok aktívnych lezcov, ale je populárne aj ako rekreačná pohybová aktivita. V súčasnosti mnoho mladých začína s lezením práve na umelej stene. Svojou netradičnosťou, zážitkovou rozmanitosťou a dobrodružno-romantickým charakterom je atraktívnou voľnočasovou aktivitou a dokáže naplniť ambície každého priaznivca tohto športového odvetvia.

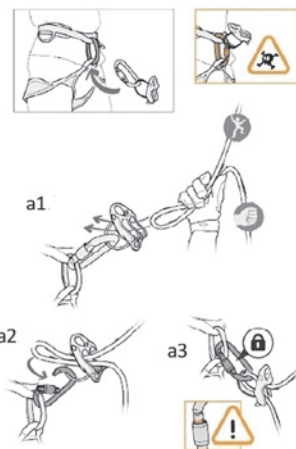
Skôr než začneme liezť

Lezenie je šport s určitou mierou rizika. V prípade nedostatočného osvojenia si techniky istenia a používania nevhodného vybavenia hrozí nebezpečenstvo pádu, ktorý môže mať za následok zranenia nezlučiteľné so životom. Pred samotným lezením vykonávame nasledujúce činnosti:

1. príprava lana – celé lano rozmotáme tak, že prameň lana necháme prejsť zovretou dlaňou, čím skontrolujeme, či sa na lane nenachádzajú zamotané slučky, resp. uzly;
2. obliekanie sedacieho úväzu – pri obliekaní nohavičiek sedacieho úväzu dbáme na to, aby sa nezačmenil ľavý za pravý; primerane utiahneme opasok úväzu; skontrolujeme, či máme správne zaistené všetky pracky na úväze;
3. naviazanie sa na lano – nadväzujeme sa pomocou osmičkového uzla, nad ktorým spravíme poistný uzol, ktorý musí doliehať na osmičkový uzol;
4. založenie lana do istiacej pomôcky – karabínu s istiacou pomôckou pripneme k centrálnemu oku na sedacom úväze (obr. 1), následne na lane vytvoríme slučku (horný prameň lana na slučke smeruje k lezcovi), ktorú vložíme do istiacej pomôcky a karabíny.

Vzájomná kontrola lezcov (obr. 2):

1. lezci si vzájomne skontrolujú správne zapnuté a zabezpečené spony na úväze;
2. lezec skontroluje správne založenie lana v istiacej pomôcke (obr. 2a.);
3. lezec skontroluje zašraubovanie poistky zámku karabíny zatlačením (obr. 2c.);
4. istič vizuálne aj mechanicky skontroluje naviazanie lezca (za lano silno potiahne) (obr. 2b.);
5. lezci uviažu na konci lana (asi 1 m pred koncom) vodcovský uzol (obr. 2d.).



Obr. 1

Založenie lana do istiacej pomôcky (zdroj www.petzl.com)

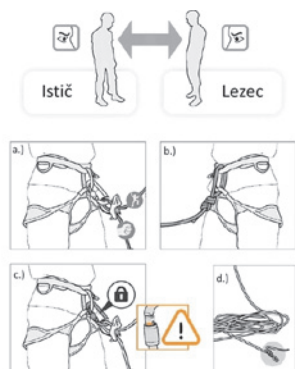
Legenda: a1 vloženie lana do istiacej pomôcky; a2 vloženia lana do karabíny; a3 zamknutie zámky karabíny

Komunikácia medzi lezcami

Komunikácia medzi lezcom a ističom musí byť zreteľná, jednoduchá a zrozumiteľná.

Istím! – hlási istič na začiatku lezenia, potom ako je stopercentne pripravený a koncentrovaný na istenie a so svojím partnerom vykonal vzájomnú kontrolu.

Leziem! – tento povel je odpoveďou na zvolanie „istím“ a zároveň potvrdzuje, že povel „istím“ bol zrozumiteľný.



Obr. 2

Vzájomná kontrola lezcov (zdroj www.petzl.com)

Dober! – tento povel hlási lezec, ak má pocit, že je lano príliš voľné, najmä po zacvaknutí lana do expresky.

Spusť! – povel lezca k ističovi po povele dober, ktorým naznačuje aby ho istič spustil.

Povol! – opak povelu dober. Hlási lezec v prípade dlhšieho voľného lana, najmä pri zacvaknutí lana do expresky.

Zásady správneho istenia

Na základe dlhoročného pozorovania a analýzy nehôd vznikol bezpečnostný koncept zhrnutý do pojmu „logika troch opôr“:

1. Princíp brzdiacej ruky – lano musí byť vedené napnuté medzi istiacou pomôckou a brzdiacou rukou (ruka pod istiacou pomôckou).
2. Brzdiaca mechanika istiacej pomôcky – bezpečnú funkciu istiacej pomôcky ovplyvňuje poloha brzdiacej ruky voči istiacej pomôcke. Istiace pomôcky fungujú na princípe zalomenia lana v istiacej pomôcke, čím dochádza k brzdeniu lana (obr. 4a).
3. Reflexy človeka – základný význam má zvierací reflex, v prípade pádu dlaň ističa podvedome zovrie lano a súčasne ním trhne do protismeru k telu.

Istenie pomocou kýbliku (obr. 3 a obr. 4.)

- palec brzdiacej ruky mieri vždy na kýblik (obr. 3),
- pri povoľovaní lana drží brzdiaca ruka lano vždy pod kýblikom (obr. 3a),
- pri doberaní lana sa brzdiaca ruka pohybuje krátko nahor a dopredu

(obr. 3b1) a následne sa okamžite vracia späť nadol, pričom lano ani na okamžik nepustí a prechytí lano po počiatočnej pozícii pod kýblik (obr. 3b2),

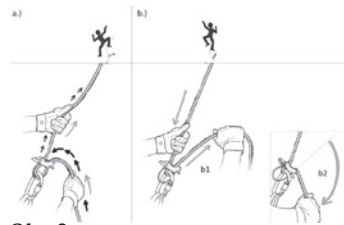
- zachytenie pádu a spúšťanie lezca je vyobrazené na obr. 4.

Správna pozícia ističa

- Istič dodržiava nasledujúce zásady:
- stojí blízko pri stene, šikmo od lezeckej cesty,
- zo svojho stanovišta má výhľad na isteného lezca,
- nestojí v predpokladanej dráhe pádu lezca,
- medzi ním a stenou nesmú byť prekážky,
- nohami stojí smerom k stene, v prípade pádu lezca tak môže nohami zabrániť nárazu do steny,
- po zacvaknutí prvých 3 – 4 expresiek ustúpi ďalej od steny a získa tak priestor na dynamické istenie telom v prípade pádu lezca,
- istič používa sebaistenie v prípade, že medzi lezcom a ním je hmotnostný rozdiel väčší ako 20 %.

Základy lezeckého pohybu

Lezenie je neustále striedanie statických (stabilizačných) a dynamických fáz. Počas statickej fázy sme v rovnovážnom postavení a rozhodujeme sa o ďalšom lezeckom kroku. Počas náročného lezenia môže statická fáza tvoriť až 70 % potrebného času na výstup. Nezaujatie správnej rovnovážnej polohy má za následok väčšiu vynaloženú silu a rýchlejší nástup únavy. Správna realizácia statického postavenia musí zabezpečiť: rovnovážnu polohu s malými požiadavkami na svalovú silu paží a trupu, možnosť pohybu do všetkých smerov a v neposlednom rade vizuálnu kontrolu lezeckého priestoru. Uvedené požiadavky nám umožňujú zaujať dvojoporové postavenie nôh. Paže sú mierne pokrčené, panva pri stene nad oporou nôh, trup a ramená sa mierne odkláňajú od steny. Častou chybou začiatočníkov býva štvoroporové postavenie s úplne natiahnutými pažami a „prilepeným“ telom k stene. Z tejto polohy sa veľmi ťažko vykonáva ďalší pohyb. Chybou býva aj prílišné pokrčenie paží, pri ktorom dochádza k rýchlejšej únave svalov



Obr. 3

Povoľovanie a doberanie lana (zdroj www.petzl.com)



Obr. 4

Zachytenie pádu a spúšťanie lezca (zdroj www.petzl.com)

Legenda: a.) zachytenie pádu; b.) spúšťanie lezca
predlaktia. Dynamická fáza, resp. lezecký krok sa vyznačuje plynulým priebehom, maximálnou ekonomikou pohybu a tým, že pohyb vychádza z panvy a dolných končatín. Pri pohybe nahor a do bokov sa začiatočník riadi pravidlom „troch pevných bodov“. Vždy sa drží aspoň troch bodov (napr. dve ruky a jedna noha alebo naopak). Lezec by sa mal vyvarovať rebríkovému lezeniu s ťažiskom premietnutým medzi dolné končatiny. Pri lezení nahor presúvame panvu nad opornú nohu a následne sa na tejto nohe zdvíhame. Podstatnú časť lezenia nahor, ale i do bokov vykonávajú dolné končatiny. Paže slúžia len na udržanie stability s výnimkou lezenia previsnutých ciest. Pri začiatočníkoch dbáme, aby pri lezení mali vzpriamený trup a ťažisko nad oporou, ktoré zabezpečí vyššie trecie sily opornej nohy a bezproblémový ďalší lezecký krok.

Literatúra

1. FRANK, T., T. KUBLÁK et al., 2007. *Horolezecká abeceda*. Praha: Nakladatelství Epocha. ISBN 978-80-87027-35-6.
2. VOMAČKO, S. a S. BOŠTÍKOVÁ, 2003. *Lezení na umělých stěněch: boulderní a obtížnost, bezpečné lezení, trénink, jak s dětmi*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0406-4.

Mgr. Lukáš Chovanec, PhD.
FTVŠ UK Bratislava