

RECENZOVANÝ ZBORNÍK VEDECKÝCH PRÁČ

Pohybová aktivita a zdravý životný štýl



Trenčín
2015

Pohybová aktivita a zdravý životný štýl

Recenzovaný zborník vedeckých prác

Editori:

PaedDr. Lubomír Král, PhD.
PaedDr. Eva Králová, Ph.D.
RNDr. Zdenka Krajčovičová, PhD.
RNDr. Vladimír Meluš, PhD. MPH.

Recenzenti:

PaedDr. Lubomír Král, PhD.
PhDr. PaedDr. Tatiana Nevolná, PhD.
PaedDr. Iveta Petříková Rosinová, PhD., MHA.
Mgr. Bc. Ján Kotyra, PhD.

Všetky práva vyhradené. Autori zodpovedajú za obsahovú a jazykovú stránku svojich príspevkov.

Vydal: Fakulta zdravotníctva, Trenčianska univerzita
Alexandra Dubčeka v Trenčíne

Počet strán: 137
Rok vydania: 2015

ISBN 978-80-8075-711-3
EAN 9788080757113

OBSAH

ADAMČÁK Š. Zdravotno-relaxačné aspekty navigačnej hry Geocaching .	4
BAISOVÁ K., KRUŽLIAK, M. Charakteristika vybraných pohybových aktivít pre seniorov .	11
BERGENDIOVÁ F., LABUDOVÁ J. Názor žiakov základnej školy na šport a jeho miesto v ich dennom režime. .	19
MUCHOVÁ M., BLAHUTKOVÁ M., BÁTOROVÁ M., LEPKOVÁ H. Tanečne pohybová výchova u študentů vysokých škol se specifickými potřebami .	27
MICHAL J. Postoje žiakov základných škôl k pohybovej aktivite - snowboardingu .	38
GOTOWSKI R. Motives of Individuals in Different Age Groups for Participation in Nordic Walking Marathon .	47
STRAŇAVSKÁ S. Názory žiakov na zdravý životný štýl .	57
ŠMELA P., PERÁČKOVÁ J., PAČESOVÁ P., KRAČEK Analýza motivů ke cvičení u adolescentů na Slovensku .	66
NEVOLNÁ T. Aktivne trávenie voľného času v životnom štýle mladej populácie .	74
NEMEC M. Rozdielnosti v pohybových aktivitách chlapcov a dievčat stredných škôl .	83
SOMOROVSKÝ I. Význam a využitie modernej cvičebnej pomôcky - závesný systém TRX. .	94
BAISOVÁ K., KRUŽLIAK, M. Pohybové a športovo-rekreačné aktivity vysokoškolákov vo Zvolene .	106
STRAŇAVSKÁ S. Názory žiakov na pohybovú aktivitu, telesnú výchovu a zdravie .	120
BLAHUTKOVÁ M., PŘIKRYL, P., KELNAROVÁ H. Využití Halliwickovy metody plavání u pracovníků pomáhajících profesí .	128
REGISTER AUTOROV .	137

Zdravotno-relaxačné aspekty navigačnej hry geocaching

Adamčák Štefan

Filozofická fakulta UMB, Katedra telesnej výchovy a športu, Banská Bystrica

Abstrakt

V práci sa zaoberáme celosvetovou hrou geocaching, ktorá v sebe spája kombináciu modernej techniky (GPS) s aktívnym pohybom. Cieľom štúdie je na základe literárnych, internetových zdrojov ale i zosumarizovania vlastných skúseností popísať jej edukačné aspekty. Zistili sme, že geocaching hravým spôsobom obohacuje jej aktérov nielen po stránke telesnej - rozvíjaním pohybových schopností, zručností a tým aj upevňovaním zdravia, ale po stránke vedomostnej. Ide najmä o poznatky z prírodovedných odborov biológia, geografia a pod., ale aj o informatiku, psychológiu a lingvistiku.

Kľúčové slová

Geocaching. GPS navigácia. Žiaci základných škôl.

Úvod

Moderné technológie sú už stálou súčasťou nášho každodenného života a mnohý z nás si život bez nich nevedia ani predstaviť. Najmä mobilné telefóny v podobe smartfónov sa stali sa pevnou súčasťou mnohých jednotlivcov ale aj mnohých firiem. Ich miniaturizácia umožnila v posledných desaťročiach veľký vzrast komfortu, ktorý môžu poskytovať. Na jednej strane umožňujú komunikáciu a zdieľanie rôznorodých informácií – zvuk, text, obraz a pod. vo vysokej kvalite, veľkom objeme a veľkej rýchlosti. Na druhej strane sú pre mnohých aj predmetom zábavy a relaxácie, v tých najrozmanitejších podobách. Jednou z hier, ktorá vznikla len na prelome tisícročia je navigačná hra geocaching. Hra je spojená s pohybom na tých najrozmanitejších miestach spolu s prežívaním zážitkov a získavaním nových poznatkov a skúseností.

Nosným prvkom je dobrodružstvo pri „lovení pokladov“ (Lutonský, 2008). Jedným z nosných pravidiel geocachingu je skutočnosť, že samotné geocache by mali byť uložené na zaujímavých miestach, resp. ich návšteva by mala hráčov nejako obohatiť. Je možné povedať, že hra geocaching vytvára prostredie, kde dochádza k výchove, sebavýchove dobrodružstvom a zážitkom. Hráč je aktívny, pri hre získava skúsenosti, ktoré sú trvalejšieho charakteru. Takto získané skúsenosti môže uplatniť v rôznych situáciách, pri hre, alebo v bežnom – každodennom živote. Skúsenosti hráč nezískava len priamym prežívaním, ale významnú úlohu tu zohráva aj komunikácia (Albertová, 2010).

Cieľ práce

Cieľom našej práce bolo v rámci projektu VEGA 1/0758/14 „Intervencia hravých aktivít na zmenu postojov žiakov k školskej telesnej výchove“ popísať edukačné prvky navigačnej hry geocaching pre žiakov základných škôl.

Geocaching a rozvoj pohybových schopností a zručností

Množstvo cache sa okrem mesta nachádza v prírode – uložených nielen v parkoch, ale aj v horských, či vysokohorských oblastiach. Z tohto dôvodu je nájdenie mnohých cache aj celodennou záležitosťou. Viaceré sú uložené aj na ťažko prístupných miestach – kde je potrebné lezenie, zlaňovanie, istenie a pod. napr. cache - Gerlachovský štít 2655 m.n.m. a mnohé iné. Pri dohľadávaní takýchto cache musí geocacher zvažovať svoje kondičné schopnosti, ale aj zručnosti, aby nedošlo k zbytočnému úrazu napr. cache Lanovka Von Roll umiestnená pri vjazde do Banskej Bystrice (ide o stĺp s dvojsedačkou, ktorý bol súčasťou lanovej dráhy úseku Srdiečko – Kosodrevina a dnes slúži ako reklama, či pútač pre múzeum lyží v Podkoniciach).

V posledných obdobiach na Slovensku pribudli aj cache na resp. pri vodných tokoch (napr. Hron, súbor cache zo série Hron) a vodných nádržiach (napr. Liptovskej Mare, cache Ostrov stratených snov umiestnená na Vtáčom ostrove). Ich hľadanie je preto najjednoduchšie na plavidle. Tu je potrebné získať a osvojiť si základy vodáckej turistiky. Mnohé sú zamerané na to, aby geocacher prešiel určitú trasu (pešo, bicyklom, plavidlom) a spoznal tak zaujímavosti danej trasy. napr. Wherigo cache Viko-Hron MTB maratón, vytvorená kópia trasy pretekov Viko-Hron MTB maratónu z roku 2012, ktorá patrí do kategórie ľahších pretekov.

Geocaching a rozvoj vedomostí z rôznych vedných odborov

Z pohľadu vedomostí jedinca geocaching samotného hráča môže rozvíjať z viacerých aspektov:

➤ **Osvojovanie si vedomostí a poznatkov z oblasti biológie, geológie, geografie, zoológie, či histórie.** Tu sa samotný hráč zoznamuje s jedinečnosťami týchto miest. Takýchto cache je aj na Slovensku mnoho.

- Z oblasti histórie: v Banskej Bystrici ide napríklad o cache Šikmá príťažlivosť, ktorá nás zavedie k Hodinovej veži na Námestí SNP, ktorá má za sebou bohatú históriu.
- Z oblasti biológie: ani nie kilometer od o cache Šikmá príťažlivosť sa nachádza napríklad multi cache Banskobystrické ľaliovníky. Ide tu o raritu z pohľadu flóry – Ľaliovník tulipánokvetý (lat. Liriodendron tulipifera). Strom pochádzajúci z východnej časti USA, kde je národným stromom štátov Tennessee a Indiana. Je to jeden z najvyššie rastúcich stromov s tvrdým drevom, ktoré indiáni používali na výrobu kanoe (www.geocaching.com).
- Oblasť geografie: Na území mesta Banská Bystrica môžu byť takouto cache Podlavické výmole. Nachádza sa v chránenom areáli Podlavické výmole, ktoré boli vyhlásené za chránený areál v roku 1998 s rozlohou 267 700 m². Predmetom je zabezpečenie ochrany lesných spoločenstiev s koncentrovaným výskytom rastlinných druhov z čelade vstavačovitých. V r. 2007 boli lesmi SR vyhlásené za významne lesnícke miesto(www.geocaching.com).
- Oblasť geológie – vďaka pestrej geologickej stavbe a zložitému geomorfologickému vývoju sa na Slovensku nachádza množstvo geologických zaujímavostí. Informácie o geologických lokalitách však nachádzame aj pri hraní geocachingu. Môže ísť pri tom o minerálne pramene (napr. cache Magické oko v blízkosti Mičinských travertínov, eart cache -A Crusty Meadow travertínové inkrustácie pri minerálnych prameňoch severne od Bešenovej a pod.), náučné chodníky (napr. cache Náučný chodník Serpentina Urpín), bane a banícke štôlne (napr. cache Žraločí zub v blízkosti v pieskovej bani v Pribeľciach, kde aj v súčasnosti je možné nájsť žraločí zuby, úlomky schránok lastúrníkov, koralov,

trilobitov, cache Štôlna Mann Fajtlová v blízkosti Španej Doliny) a mnohé ďalšie geologické zvláštnosti Slovenska (obr. 1).



Obrázok 1 Skalný útvar Jánošíkova päť na úpätí vrchu Mních cca 40 m nad cestou z Liskovej do Ružomberka (Zdroj: vlastný)

- Oblasť zoológie – mnohé cache nás zavedú do blízkosti zoológických záhrad, či na miesta výskytu vzácných živočíchov. Aj pri meste Banská Bystrica sa nachádza síce malá a ľahko dostupná zvieracia obora, o ktorej sme sa dozvedeli iba prostredníctvom geocachingu (cache s názvom Zvieracia obora v blízkosti zámku Slovenská Ľupča) a navštívili sme ju s najmladším členom rodiny (obr. 2).

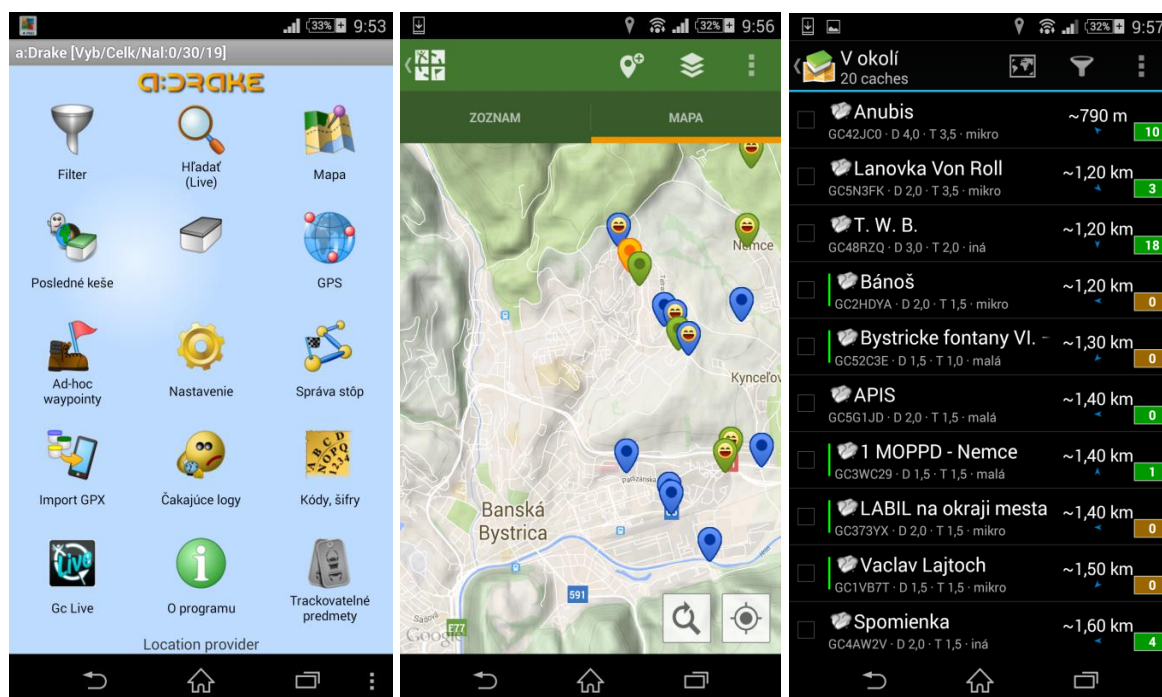


Obrázok 2 Zvieracia obora pri Slovenskej Ľupči (Zdroj: vlastný)

➤ **Osvojovanie si vedomostí a poznatkov z oblasti matematiky, fyziky, chémie, informatiky a pod.** Pri riešení mnohých herných úloh (najmä hľadanie multi a mystery cache) často je nutné uplatniť poznatky z oblasti fyziky, matematiky,

informatiky, logiky. Pri samotnom dohľadaní takejto schránky nie je ani najťažšie samotné nájdenie cache v teréne, ale vypočítať resp. inak zistiť finálne súradnice cache. V Banskej Bystrici je to napríklad cache Elektrický uzol, umiestnená na sídlisku Fončorda. K jej nájdeniu je potrebné vypočítať nasledovný príklad: Vypočítajte veľkosť elektrického prúdu v energetickej prenosovej sústave, ak je prenášaný výkon zdroja 33 MW elektrickým vedením z rozvodne Medzibrod do rozvodne Fončorda s dĺžkou $l = 26 \text{ km}$ s prierezom $s = 1600 \text{ mm}^2$ a merným odporom $p = 18 \text{ Ohm.mm}^2/\text{km}$ pri napätiach $U = 6,6 \text{ kV}$ a 110 kV . Určite odpor vedenia (Ohm, zaokrúhlený na 4 desatinné miesta). Určite rozdiel v stratovom výkone (zaokrúhlený na jednotky MW) pri $6,6 \text{ kV}$ a 110 kV . Pri akom napätí je výhodnejšie prenášať elektrickú energiu? Čiastkové výsledky potom dosadíme do vzorca (uvedeného na stránke geocaching.com) a hľadáme finálne umiestnenie skryše.

Osvojovanie si vedomostí a zručností z oblasti informačných technológií. Geocaching obohacuje a núti hráčov neustále pracovať a vzdelávať sa z oblasti moderných technológií - práca s internetom – vyhľadávanie informácií, vkladanie textu, fotiek, a pod. Aj samotná práca s navigačným prístrojom sa za posledných 10 rokov zmenila. Inovovali sa navigačné prístroje, ktoré sú schopné využívať viaceré navigačné systémy GPS, GLONASS. Navigačné moduly sú už takmer stálou súčasťou súčasných smartfónov, tabletov, čím sa rozšírili možnosti hrania geocachingu na tých najrozmanitejších zariadeniach s rôznym operačným systémom (Android, Symbian, Windows mobile a pod.) využívajúcich rôznorodé aplikácie (obr. 3)



Obrázok 3 Aplikácie Drake, Geocaching, C geo nainštalované v smartfóne Sony Xperia Z2 fungujúce na platforme Android (Zdroj: vlastný)

Aj autori Turčány a Polák (2003) uvádzajú, že niet pochyb o tom, že význam informačno – komunikačných technológií a ich uplatnenie v spoločnosti bude narastať.

↪ **Osovoovanie si cudzích jazykov.** Vzhľadom k tomu, že mnoho informácií potrebných pri hre geocaching je v domácom jazyku resp. angličtine (domáci jazyk v krajine, kde samotnú cache hľadáme), môžu hráči uplatniť svoje jazykové znalosti, alebo si musia čiastkové znalosti tohto jazyka osvojiť. Najmä v dobe, keď geocaching ešte len začínal a pomaly sa rozvíjal, boli internetové stránky dostupné iba v angličtine (Albertová, 2010). Z tohto pohľadu sa v Banskej Bystrici nachádza mystery cache s názvom Koľko jazykov vieš, toľkokrát si človekom s veselým farebným mottom (obr. 2), kde na dohľadanie finálnych súradníc je potrebné preložiť vetu poskladanú so slov z mnohých jazykov. Ako je uvedené v popise samotnej cache „Podľa rôznych zdrojov je v súčasnosti na svete viac ako 33 000 prirodzených jazykov. Jazykovedci však za samostatné uznávajú len okolo 3000 – 7000 jazykov z dôvodu nejasnej hranice medzi jazykmi a dialektmi“. Kde sa ďalej dozvedáme, že za najľahší jazyk sveta je podľa jazykovedcov španielčina a do tabuľky najťažších jazykov je zaradená aj naša slovenčina (www.geocaching.com).



Obrázok 4 Motto cache *Koľko jazykov vieš, toľkokrát si človekom* (www.geocaching.com)

Geocaching ako prostriedok formovania postojov žiaka

Pôvodne sa pojem postoj chápal ako senzomotorická pripravenosť reagovať na určité podnety určitým spôsobom. Vo všeobecnej psychológii sa chápe ako kognitívno-afektívna pripravenosť organizmu, alebo celej osobnosti na reakciu (Gáborová, 1999). Niektorí psychológovia (Nakonečný, 2000; Končeková, 2007) považujú vznik postojov za dôsledok mnohých opakovaných reakcií, cítení, dojmov, správania, dramatických skúseností, psychických traum, ku ktorým dochádza vo väčšej či menšej miere aj pri samotnom hraní geocachingu.

Z pohľadu pohybových aktivít hra geocaching môže byť aj jedným z prostriedkov formovania postojov jedinca nielen k pohybovej aktivite, ale aj telesnej a športovej výchove. Pri jej samotnom hraní, hráč prichádza do rôznych situácií, ktoré musí efektívne vyriešiť ak chce samotnú cache nájsť. V prvom rade je to samotný výber cache – kde zvažuje jej náročnosť po stránke dostupnosti, ale aj po informačnej stránke, ak ide hľadať mystery alebo multi cache. V druhom rade je to samotné dohľadanie schránky (ak už máme finálne súradnice – multi cache, mystery cache, alebo hľadáme tradičnú cache), ktoré môže byť náročné z hľadiska dostupnosti alebo je na frekventovaných miestach. V treťom rade je to úspech resp. neúspech z nájdenia cache. Pri neúspešnom dohľadaní záleží len na geocacherovi, či sa ju v budúcnosti rozhodne ešte hľadať alebo nie. Tajfel (1982) tvrdí, že korene postojov sú v sociálnej identifikácii. Kačáni a Palovčíková (1993) vo svojej práci uvádzajú, že postoje sú výsledkom sociálneho učenia, to znamená z učenia sa cez iných ľudí,

a v dôsledku toho aj ich úroveň, kvalita a štruktúra závisia od mnohých vnútorných a vonkajších okolností. Následne uvádzajú, že sa vytvárajú v každom vekovom období. Zdôrazňujú však, že výrazným dynamickým formovaním sociálnych postojov, ktoré prebieha v súlade s rýchlo sa meniacim celkovým vývinom detí a mládeže sa vyznačuje najmä obdobie predškolského a školského veku. Z tohto aspektu môže geocaching pôsobiť ako prostriedok formovania a rozvoja osobnosti žiaka.

Geocaching ako prostriedok rozvoja osobnosti, nadväzovania a rozvíjania sociálnych vzťahov

Samotné hľadanie cache je mnohokrát spojené so širším kolektívom – priateľ, rodina resp. skupina geocacherov, ktorí sa danú cache rozhodli ísť hľadať resp. vyriešiť (napr. mystery cache). V mnohých mestách existujú tímy geocacherov, ktorí chodia hľadať spolu. Tu sa jednotlivci prispôbujú kolektívu (čas, termín hľadania a pod), snažia presadiť medzi sebou (napr. názory na prístupovú cestu a pod.), ale zároveň sa učia počúvať iných, spoločne riešiť vzniknuté konflikty, resp. neúspechy.

Z uvedeného geocaching umožňuje hráčom lepšie pochopiť samého seba, pochopiť spoluhráčov, lepšie sa orientovať v medziľudských vzťahoch, zaujať správny vzťah k problému, resp. predvídať konfliktné situácie. Dvořáková (2002) uvádza, že hrou a hravými aktivitami (ktorou geocaching nesporne je) sa u žiakov najpriateľnejšou formou rozvíja osobnosť, ale zároveň sa vytvárajú a utužujú interpersonálne vzťahy kolektívu. Z pohľadu školskej telesnej a športovej výchovy učiteľ pri hraní geocachingu so žiakmi môže lepšie sledovať sociálne vzťahy v triede, sociálnu atmosféru a klímu triedy, statusy žiakov, ale aj ich osobnostné vlastnosti. Poznanie jednotlivých zložiek a skutočností považuje Gajdošová-Herényiová (2002) za jednu z najdôležitejších úloh triednych učiteľov aj školských psychológov, pretože pomáhajú pri organizovaní a realizovaní skupinovej a tímovej práce so žiakmi, alebo pri riešení problémov žiakov v učení a najmä v správaní.

Záver

Súčasná spoločnosť sa nachádza na vysokom stupni rozvoja vedy a techniky pričom moderné technológie prenikajú nielen do všetkých štruktúr spoločnosti, ale aj do života každého jednotlivca. Učiteľ nepredkladá žiakovi len informácie, neobjavuje mu svet, ale vedie ho k získavaniu informácií - k ich triedeniu, zaradeniu do systému, štruktúry a vzájomných vzťahov (Honzíková, 2003). Preto aj samotná prax žiada od svojich absolventov, aby boli pripravení na využívanie moderných technológií. Podľa Riedla (2003) je súčasný rýchly vývoj informačných technológií, pre mladú generáciu samozrejmosťou. Najmä mladí ľudia dokážu s týmto rýchlym napredovaním držať krok, nakoľko sa narodili v takomto svete. Partová (2002) zastáva názor, že pre mnohých žiakov nie je motivujúce, ak sa v škole nepoužívajú prostriedky na úrovni dnešnej doby. Z uvedených aspektov môže navigačná hra geocaching, hravou formou obohatiť žiaka o mnohé informácie takmer zo všetkých vedných odborov, o ktoré by v bežnom živote ani neprejavil záujem.

Literatúra

ALBERTOVÁ, S. 2010. Ze života geocachera aneb jaké je lovit FTFko? Dostupné na: [www. http://is.muni.cz/th/252822/pedf_b](http://is.muni.cz/th/252822/pedf_b)

DVOŘÁKOVÁ, H. 2002. *Pohybem a hrou k rozvíjíme osobnosti dítěte*. Praha: Portál, 2002

- GÁBOROVÁ, L. 1999. *Sociálna psychológia pre učiteľov*. Prešov: Manacon, 1999, 93 s.
- GAJDOŠOVÁ, E. – HERÉNYIOVÁ, G. 2002. *Škola rozvíjania emocionálnej inteligencie žiakov*. Bratislava: Príroda, 2002.
- HONZÍKOVÁ, J. 2003. *Počítačová gramotnosť učiteľů 1. stupni ZŠ*. In *Slovenský učiteľ – Príloha Technológia vzdelávania*, roč. 11, 2003, č. 3, s. 10-12.
- KAČÁNI, V. – PALOVČÍKOVÁ, G. 1993. *Sociálna psychológia pre učiteľov*. Bratislava: Filozofická fakulta Univerzity Komenského, 1993, 92 s.
- KONČEKOVÁ, Ľ. 2007. *Vývinová psychológia*. Prešov: Michala Vaška, 2007, 311 s.
- LUTONSKÝ, M. 2008. Geocaching: hra pro mozek, nohy a vaši GPS. Dostupné na: <http://navigovat.mobilmania.cz/clanky/geocaching-hra-pro-mozek-nohy-a-vasi-gps/sc-3-a-1312930>
- NAKONEČNÝ, M. 2000. *Sociální psychologie*. Praha: Academia, 2000.
- PARTOVÁ, E. 2002. Informačné komunikačné technológie vo vyučovaní elementárnej matematiky. In *Pedagogické spektrum*, roč. 11, č. 3/4, 2002, s. 50 – 54.
- RIEDL, Z. 2003. Využívanie internetu vo vyučovanom cudzích jazykov. In *Učiteľské noviny*, č. 14, 2003, s. 8
- TAJFEL, H. 1982. Social psychology of intergroup relations. *Annual Review of Psychology*, 33(1), 1-39.
- TURČÁNI, M. - POLÁK, J. 2003. Nový pohľad na pedagogické aspekty multimediálnej počítačovej podpory vysokoškolskej výučby. In *Technológia vzdelávania a prílohou Slovenský učiteľ*, roč. 11, 2003, č.2, s. 8-9.

HEALTH-RELATED AND RELAXATION ASPECTS OF NAVIGATION GAME GEOCACHING

Keywords: Geocaching, GPS navigation, primary school pupils

Abstract

The paper deals with the worldwide geocaching game that combines modern technology (GPS) with active movement. The aim of the study is to describe its educational aspects based on literature, internet resources as well as summarizing own experiences. We found that geocaching playfully enriches its players not only from the physical aspect - developing motor abilities, skills, and thus improving the health, but also enriches knowledge. In particular, the knowledge of the natural sciences - biology, geography, etc., but also computer science, psychology and linguistics.

Kontakt

doc. PaedDr. Adamčák Štefan, PhD.
Katedra telesnej výchovy a športu
Filozofická fakulta Univerzity Mateja Bela
Tajovského ul. 40
Banská Bystrica
E-mail: stefan.adamcak@umb.sk

Charakteristika vybraných pohybových aktivít pre seniorov

Karin Baisová – Martin Kružliak

Ústav telesnej výchovy a športu, Technická univerzita vo Zvolene

Abstrakt

Autori v príspevku rozoberajú problematiku seniorského veku, z hľadiska zaradenia vhodných pohybových aktivít a cvičení do ich života, s cieľom zlepšenia ich celkovej fyzickej kondície. Podávajú stručnú charakteristiku vybraných pohybových aktivít a cvičení, vhodných pre pravidelné cvičenie tejto vekovej kategórie. Dôraz je kladený na význam a dopad telovýchovnej činnosti na celkový zdravotný stav organizmu a možnosti využitia vybraných aktivít a cvičení na zlepšenie celkovej fyzickej kondície, ako prvého kroku k zlepšeniu životného štýlu seniorov a ich zapájaniu sa do aktívneho spoločenského života.

Kľúčové slová

Seniori. Pohybové aktivity. Charakteristika vybraných pohybových cvičení-

Teoretický rozbor problematiky

Staroba nie je choroba, ale obdobie, kedy človek nesmie podceňovať akýkoľvek podnet, ktorý mu umožní prežiť starobu v čo najlepšom zdraví a v čo najlepšej kondícii. Dôsledné dodržiavanie základných pravidiel zdravého životného štýlu by sa malo stať každodennou súčasťou života. Len tak si človek dlhodobo zachová svoju sviežosť, vitalitu, pocit uspokojenia, že ešte nepatrí do „starého železa“ a ešte môže byť platným hráčom v aktívnom živote.

Telesná aktivita, pohyb a šport sú významnou súčasťou života človeka v každom veku. Pohyb vo všeobecnosti je základnom a podmienkou prežitia, samostatnosti, sebestačnosti, udržania psychickej a sociálnej aktivity, zníženia pocitu osamelosti, podpory sociálnej integrácie, zdroj naplnenia osobných záujmov a okrem toho rozvíja fyzickú kondíciu a zdatnosť a je prevenciou mnohých ochorení, spomaľuje proces starnutia, stimuluje nervový systém, kardiovaskulárny systém a zlepšuje proces látkovej premeny, eliminuje vplyv nepriaznivých psychických stavov a posilňuje obranyschopnosť organizmu. Uvedené charakteristiky pohybu s často stávajú aj hlavnými motívmi seniorov vedúce k pravidelnej športovej aktivite, ktorá má priaznivý vplyv na celý organizmus a podporuje nielen fyzické ale aj psychické zdravie jedinca. Všetky uvedené výhody a charakteristiky značne prispievajú k predĺženiu tvorivej pracovnej aktivity, aktívnej staroby človeka. Pozitívny účinok pravidelného cvičenia je zaručený ak vhodne prispôbíme obsah, objem a intenzitu cvičenia veku a zdravotnému stavu cvičiacich. Nedostatok pohybovej aktivity sa postupne transformuje do problémov súvisiacich s nadváhou až obezitou, hypertenziou (vysoký krvný tlak), kostrovo-svalovým systémom (atrofia svalstva, strata sily, znižovanie rozsahu pohybu), s únavou a slabosťou.

Biologické zmeny v období staroby sú pozorovateľné vo všetkých bunkách a tkanivách. K najzávažnejším patria zmeny v nervovej a endokrinnnej sústave, ktoré zaisťujú reguláciu všetkých telesných a duševných pochodov. Ďalej sa objavujú degeneratívne zmeny a pokles funkcie metabolizmu organizmu. Tieto zmeny sa prejavujú ako: znížená odolnosť voči infekciám, zvýšený sklon k nádorovým

ochoreniam, spomalené hojenie rán, strata pružnosti väziva, sklerotizácia ciev a iné (Oravcová, 2000, s. 80).

Fyziologické zmeny v období procesu staroby sú charakterizované zmenami vo fyzickej stránke ľudí. Pri tomto procese dochádza k ochabovaniu svalstva a rednutiu kostí. Pokožka prestáva byť elastická a pružná, pri zmenách veku stráca svoju pevnosť. Výsledkom spomínaného fyziologického procesu je typické vystupovanie vrások a tvorenie sa podkožných zásob- lipidov a tukových lôžok. Starnutie je proces individuálny, dynamický, ktorý prebieha u každého človeka rôzne

Psychologické zmeny sa v starobe prejavujú azda najidentifikovateľnejšou zmenou, a to zhoršovaním pamäte. Mnohokrát sa starí ľudia sťažujú na svoju krátkodobú pamäť, pričom schopnosť rozpoznať si udalosti a veci z dávnejšieho obdobia im problémy nerobí. V súvislosti so starobou klesá aj inteligenčná schopnosť ľudí operatívne reagovať na náhle sa objavené skutočnosti a zvoliť ten najvýhodnejší variant riešenia potenciálneho problému.

Sociálne zmeny - sociálne starnutie je dané zmenou rolí nielen v pracovnej oblasti, ale aj vo vlastnej rodine, spája sa s úbytkom sociálnych vzťahov, v ich dôsledku sa postupne znižuje okruh blízkych priateľov a príbuzných. Sociálne starnutie súvisí s adaptáciou na odchod do dôchodku, zmenou sociálneho postavenia, zmenou životného programu a akceptovania sociálnych dôsledkov zdravotných porúch (Hotár a kol. 2000, s. 421).

Cieľ práce

Pravidelné športovanie napomáha viesť aj v pokročilom veku plnohodnotný a kvalitný život, ktorý priaznivo ovplyvňuje nielen fyzickú ale aj psychickú stránku človeka. Preto je nevyhnutné vhodnými cvičeniami a pohybovou aktivitou udržiavať funkčnosť jemnej i hrubej motoriky, koordinácie a celkovej schopnosti voľného nezávislého pohybu seniora ako predpoklad prevencie chorôb a zníženia potreby ústavnej starostlivosti.

Cieľom práce bolo vybrať a charakterizovať vhodné základné pohybové aktivity pre seniorov, ktoré rešpektujú ich momentálny ale aj dlhodobý zdravotný stav, vekové zaradenie a motiváciu pre ďalší aktívny život.

Pohybové aktivity vhodné pre seniorov

Nech sa už ktokoľvek rozhodne začať pravidelne športovať, mal by sa pridržať všeobecných zásad, aby si v svojej snahe viac neublížil, ako pomohol. S cvičením je nutné začínať pomaly a po týždňoch pridávať na intenzite, bez presilenia a zlého pocitu z cvičenia. Okrem zásady primeranosti pri výbere cvičenia (rozsah, intenzita a obsah cvičení) je podstatná aj prítomnosť trénera – cvičiteľa kvôli individuálnemu prístupu, usmerneniu a dohliadaniu nad správnym vykonávaním cvičení a ich systematickosť, sústavnosť a pravidelnosť. Štilec, (2004) ponúka niekoľko zásad, ktorými by sa seniori mali pri cvičení riadiť:

1. Uskutočňovať pohyby pomaly, precízne a precítene
2. Pri pohybe mať pôžitok z príjemných pocitov
3. Pracovať so svojou predstavivosťou, vybavovať si priebeh pohybu
4. Neponáhľať sa, často odpočívať, podľa pocitu duševnej únavy
5. Zahájiť cvičenie v polohe ležmo, vďaka čomu docielime uvoľnenie svalov

Význam a charakteristika vybraných a vhodných cvičení pre seniorov

Rozohriatie a rozcvičenie

Nezastupiteľnou súčasťou každej pohybovej činnosti je rozohriatie a rozcvičenie, ktoré predstavuje prípravu celého organizmu na fyzickú záťaž. Dôležité je zvoliť si správnu a veku primeranú činnosť v rámci rozohriatia a rozcvičenia s dôrazom na dodržiavanie rozsahu pulzovej frekvencie v jednotlivých fázach cvičenia. Celkové trvanie by nemalo presahovať časový interval 3 – 5 minút. Súčasťou rozcvičenia je samotné zahriatie organizmu, uvoľnenie, odstránenie nadbytočného svalového napätia, aktivovať pohybový systém, uvoľniť a rozhýbať kĺby, natiahnuť jednotlivé svalové skupiny, naladiť organizmus na špecifickú pohybovou aktivitu a pripraviť telo na dynamické zaťaženie.

Cvičenia s overballmi

Overball je malá mäkká nafukovacia lopta s nekĺzavým pružným povrchom s veľmi vysokou nosnosťou 120 – 150kg. Priemer lopty je 22 – 29cm a je možné nájsť ho aj pod inými názvami – gymnastická lopta, over ball, redondoball, softgym atď. Patrí k najjednoduchším a najprístupnejším športovým pomôckam (cenová dostupnosť, priestorová dostupnosť a uskladnenie), ktoré sú vhodné pri výbere správnych cvičení práve pre vekovú kategóriu seniorov.

Využívajú sa v oblasti fyzioterapeutických, manipulačných, ťahovacích, posilňovacích, relaxačných a rovnováhových, kompenzačných cvičení. Okrem spomínaných cvičení ho využívame aj na posilňovanie svalstva tela ako aj hlbokého svalstva. Keďže obdobie seniorského veku je náchylnejšie k činnostiam sedavého charakteru (čítanie, sledovanie televízie, ručné práce, práca na počítači), často dochádza k „hrbeniu“ – nesprávnemu držaniu tela, ktoré spôsobuje skrátené svaly v hornej oblasti chrbtového svalstva. Overbally sú jedna z výhodných pomôcok pri nápravných a uvoľňovacích cvičeniach eliminujúcich nesprávne držanie tela. Výhodou pomôcky je jej finančná dostupnosť a možnosť využívať ju aj pre domáce cvičenie, pretože cvičenia s overballom je priestorovo nenáročné.

Cvičenia s malými činkami

Malé činky predstavujú jednu z cvičebných pomôcok s využitím na posilňovanie a spevňovanie svalstva celého tela. Využívame pritom ľahké činky s hmotnosťou 0,5kg, alebo 1,0kg. Nízka hmotnosť činiek a vyšší počet opakovaní cvikov v jednotlivých sériách vedie k spevňovaniu svalstva a k udržiavaniu svalstva k veku primeranej funkčnosti.

Dostatočná svalová sila podmieňuje pohyb svalstva a teda aj celého tela a zároveň napomáha udržiavať telo v správnej polohe a optimálnom stave. U seniorov je dostatočná sila veľmi dôležitá, pretože súvisí s udrzaním pohyblivosti, hlavne dolných končatín, a tým určitej nezávislosti a samostatnosti na pomoci od iných. Je dokázané, že fyzicky aktívny človek je vždy lepšie silovo vybavený ako neaktívny jedinec. Preto aj vo vekovej kategórii seniorov existuje vhodný spôsob ako posilniť svalový systém – pravidelný svalový tréning – posilňovanie. Primeraným pravidelným silovým cvičením, vhodným súborom posilňovacích cvičení v sériách s primeraným počtom opakovaní je možné zvýšiť svalovú silu v akomkoľvek veku, aj keď v seniorskom veku už nedochádza k nárastu svalovej hmoty.

Pri posilňovaní sa pridržame základných pravidiel. Pred posilňovaním je dôležité svalstvo zahriať, uvoľniť a natiahnuť – rozcvičiť, dôležité je správne dýchanie (s dôrazom na rozdýchanie z dôvodu lepšej cirkulácie kyslíka v tele) – posilňujeme s výdychom, aby sme znížili nebezpečenstvo zvýšenia vnútrohrudný tlak

(vydychujeme pri namáhavejšej časti cviku), volíme jednoduché cviky zamerané na posilňovanie celého tela, s uprednostnením oslabených svalov.

Posilňovanie s gumovými expandermi

Gumový expander (theraband alebo rubberband), je tenšia kratšia posilňovacia guma, ktorá sa už dávno používa ako rehabilitačná, alebo cvičená pomôcka. V prvých dvoch prípadoch ide o 10 centimetrový široký pás. Ich pevnosť – pružnosť, ktorú cvičením prekonávame je rôzna, väčšinou sú gumové pásy odlíšené farebne. moderná všestranná posilňovacia pomôcka určená k posilňovaniu celého tela v prostredí domova. Expander je vyrobený z vysoko odolnej silikónovej gumy zaisťujúci plynulý odpor cvičenia, využiteľný pre efektívne posilňovanie všetkých častí tela vrátane horných a dolných končatín. Na rozdiel od posilňovania s činkami, kedy je prekonávame najväčší odpor práve na začiatku cviku, pri expanderoch je to presne naopak. Najväčšia sila je nutná práve na konci pohybu, kedy je pás najviac natiahnutý a zmršťuje sa. Ak chceme zvýšiť napätie a odpor a tým si cvičenie sťažiť, nemusíme kupovať viac gumových pásov s rôznym odporom, ale jednoducho gumový pás zdvojíme – skrátime. Všetky cvičenia vykonávame bez švihy, s výdychom. Počet opakovaní je pri všetkých posilňovacích cvičeniach len orientačný, závisí od subjektívnych pocitov samotného cvičiaceho. Gumové expandery patria k jednoduchým a prístupným športovým pomôckam, ktoré kedykoľvek zbalíte do tašky, či kabelky. Sú cenovo dostupné, cvičenie s nimi a ich uskladnenie nie je náročné na priestor. Sú vhodné pre realizáciu jednoduchých posilňovacích cvičení práve pre vekovú kategóriu seniorov so zameraním na spevnenie a posilnenie svalových partií aj z hľadiska bezpečnosti.

Cvičenie na fit loptách

Fit lopta, inak nazývaná aj gymnastická lopta, balančná lopta alebo gymball, fitball vznikla najprv ako hračka pre deti, neskôr sa začal využívať v rámci rehabilitácie ako fyzioterapeutická pomôcka, na školách alebo vo fitness centrách. Je to vlastne veľká lopta z nekĺzavého nepraskajúceho materiálu s nosnosťou až 200 kg. Je vhodná na rôznorodé cvičenia. Pri výbere správnej lopty sa orientujeme podľa jej veľkosti. Medzi najbežnejšie rozmery patrí 45 cm, 55 cm, 65 cm a 75 cm.

Výhody a využitie fit lopty je širokospektrálne. Napríklad len samotné sedenie, alebo mierne „pohupovanie sa“ na tejto pomôcke pomáha zapájať stabilizačné svaly, ktoré ináč často ostávajú ochabnuté a zanedbané. Hlavný prínos fitlopty je v jej nestabilite – balančná pomôcka, udržiavanie rovnováhy v sede vedie k zlepšeniu držania tela a stavu chrbtice a k spevneniu tela. Pomôcť si môžeme aj mnohými posilňovacími cvikmi, ktoré sú zamerané nielen na chrbtové svalstvo, ale svalstvo celého tela. Celkove teda fitlopta slúži na cvičenie statické, či dynamické, posilňovacie, natáhovacie, stabilizačné, či podporujúce obratnosť, ale aj na pasívne sedenie namiesto stoličky pri vykonávaní rôznych sedavých činností, pričom dochádza k pasívnemu zapájaniu už spomínaných svalových partií. Cvičenie na fitlopte je vhodné pre všetky vekové kategórie za predpokladu výberu primeraných súborov cvičení. Nenahraditeľnou výhodou cvičenia na fitloptách je, že maximálne šetria kĺby. Cvičenia vykonávame pomaly s pravidelným dýchaním (výdych pri namáhavejšej časti cviku), bez hmitania. Každé z nich opakujeme 5 – 10 krát pre začiatok v jednej sérii. Pre pokročilých opakujeme 8 – 15 krát v 3 sériách pri každom cviku. U niektorých vybraných posilňovacích cvičení na fitlopte je možné zvýšiť ich náročnosť použitím malých činiel.

Rovnováhové cvičenia

Počas starnutia a s pribúdajúcim vekom sa rovnováhová schopnosť zhoršuje, pretože dochádza k oslabeniu zrakového a kinestetického aparátu, k degeneratívnym zmenám vo vestibulárnom aparáte vnútorného ucha, zníženiu svalovej sily, čím je schopnosť udržať stabilitu u starších ľudí náročnejšie. Práve pravidelné cvičenie, ktorého súčasťou sú cviky na udržiavanie stability napomáhajú nielen udržiavať telesnú kondíciu a samostatnosť človeka, ale zároveň znižujú riziko pádu a následného poranenia až vzniku zlomeniny. Preto na tento druh cvičenia nesmieme zabúdať. Cvičenia rovnováhy môžeme využívať kdekoľvek a kedykoľvek, aj v priebehu inej pohybovej aktivity a postupne zvyšovať náročnosť jednotlivých cvikov bez použitia pomôcok, alebo s použitím balančných pomôcok ako gumená polguľa – BOSU, overbally, fitlopty, balančné podložky, masážne lopty, či trampolíny, kladinky..... Cvičenia vykonávame pomaly bez zadržiavania dýchania, každé z nich opakujeme 5 – 10 krát, v závislosti od ich zvládnutia a náročnosti. Pri pokročilých cvičenoch môžeme opakovať 8 – 15 krát.

Cvičenia eliminujúce bolesti chrbta

Pravidelné cvičenie napomáha k správneho tela a tým napomáha odbúravať negatívne vplyvy spôsobujúce bolesti v oblastiach chrbta. Bolesti chrbtice sú civilizačným problémom u všetkých vekových kategórií, preto je potrebné venovať im patričnú pozornosť.

Pravidelným cvičením a výberom vhodného súboru posilňovacích a uvoľňovacích cvikov môžeme eliminovať bolestivé stavy a predchádzať poškodeniu chrbtice alebo k zhoršeniu stavu. Posilňovacími cvičeniami udržiavame medzistavcové svalstvo v kondícii, čo kladne ovplyvňuje správne postavenie stavcov navzájom a tým aj celkové správne držanie tela ako základ eliminácie bolestivých stavov. Cvičenia vykonávame pomaly bez zadržiavania dýchania, každé z nich opakujeme 4 – 8 krát na každú stranu s dodržiavaním pokynov pre dýchanie pri každom cvičení. Na začiatku cvičíme trikrát týždenne, keď si na cvičenia zvykneme, môžeme využívať súbor cvčení každý deň.

Posilňovanie svalov panvového dna

Z anatomického hľadiska je panvové dno zložené z viacerých svalov upnutých medzi širokými kosťami panvy, chrbtice, z ktorých vôľovo ovládateľné sú vonkajšie zvierače a pomocné sedacie svaly. Zároveň fungujú ako opora pre orgány v oblasti panvy – močový mechúr, maternicu. Ich posilňovanie pomáha predchádzať problémom s inkontinenciou (neudržaním moču, stolice alebo črevných plynov) v staršom veku a tiež počas klimakterických hormonálnych zmien, ktoré prinášajú ochabnutie svalstva po opakovaných tehotenstvách, pri sedavom zamestnaní, obezite, ale ich precvičovanie má význam aj u mladých žien, ktoré ešte len plánujú tehotenstvo.

Nevýhodou v porovnaní s klasickým posilňovaním je, že svaly panvového dna nie je vidieť a ani necítíme ich činnosť. Preto je dôležité postupne sa naučiť správne sťahovať svaly panvového dna. Jednotlivé cvičenia sú známe ako Kegelove cviky, ale je možné nájsť aj súbor cvčení len ako odporúčané cvičenia na posilnenie tejto oblasti tela. Podstatou každého cviku zameraného na posilnenie svalstva panvového dna je správna poloha – podsadená panva – nadvihnutie svalstva vo vnútri panvy tak, aby ste nehýbali panvou. Sedacie svaly pri tom zostávajú povolené.

Jogové cvičenia a dýchanie

Prvým predpokladom kvalitne odovčenej jogy je vysoká sústredenosť, preto jej súčasťou je príjemná hudba a odbúranie všetkých rušivých elementov v okolí. Jogu cvičíme precízne a pravidelne, pretože ide o dlhotrvajúci proces, ktorého súčasťou je trpezlivosť. Výhodou jogy je, že sa dá využiť ako doplnkové cvičenie ku všetkým druhom športu a dokáže pomôcť pri mnohých ťažkostiach. Ďalej zlepšuje zdravie, schopnosť sústredenia, zvyšuje energiu, ukladňuje a učí človeka lepšie zvládnuť stres, problémy a záťažové situácie. Je vhodná pre všetky vekové kategórie, podporuje správnu činnosť vnútorných orgánov a činnosť žliaz s vnútorným vylučovaním, naťahuje a precvičuje skrátené svaly a spevňuje oslabené svaly, zlepšuje kĺbovú pohyblivosť. Veľký význam pri jogových cvičeniach prisudzujeme dýchaniu a relaxácii. Okrem relaxačných účinkov má dýchanie podstatný vplyv na správne držanie tela a na uvoľnenie chrbtice. Najskôr sa učíme dýchať nosom – pomaly s dôrazom na výdych. Ten je takmer dvojnásobne dlhší ako nádych, je plynulý. Pri cvičeniach nezadržiavame dych. V priemere sa dospelý človek nadýchne 18x za minútu, ale pri jogovom dýchaní sa znižuje tento počet na 7 – 5x za minútu. V joge sa vdychuje a vydychuje nosom, nie ústami. Pri cvičení jogy sa sústreďujeme na zásady správneho cvičenia, ktoré sú zamerané na: jogové cvičenie a pohyby vykonávané pomaly a plynulo – ťahom nie švihom, na uvoľnenosť pri cvičení (necvičíme ak sme v psychickom napätí), cvičenie v príjemnom prostredí s príjemnou hudbou, cvičenie s prázdny žalúdkom, zosúladienie cvičenia a dýchania.

Medzi princípy správneho dýchania patrí dodržiavanie pravidelného rytmu dýchania, regulovanie nádychu, výdychu a aj prestávky medzi nimi, výdych musí byť vždy dlhší ako nádych, pri maximálnom výdychu nesmieme zadržiavať dych, pri maximálnom nádychu je možné zadržanie dychu, pri dýchacích cvičeniach je nutná kontrola pulzovej frekvencie.

Základné typy dýchania tvorí bránicové – brušné dýchanie (plytké dýchanie), dolné hrudné dýchanie (pokojové dýchanie), horné hrudné dýchanie (prehĺbené dýchanie).

Aeróbne cvičenie

Pri aeróbnom zaťažení v tejto vekovej kategórii hovoríme o nízkej až strednej intenzite zaťaženia, kde sa hodnoty srdcovej frekvencie pohybujú do 70% maxima. Ideálne je realizovať aeróbnu činnosť 2x do týždňa v trvaní 60 – 70 minút.

Neodmysliteľnou súčasťou je rozcvičenie pred záťažou v trvaní 10 – 15 minút – zahriatie organizmu a naťahovacie, prípadne aj uvoľňovacie a dýchacie cvičenia. Hlavná časť trvá 30-40 minút, kde sa striedajú pomalšie a rýchlejšie časti, z obsahovej stránky zamerané na silu, obratnosť, pohyblivosť, rovnováhu, alebo aerobik, zumbu, bicyklovanie, rýchla chôdza atď.

V závere je potrebné nechať 10 - 15 minút na ukladnenie a relaxačné, či kompenzačné cvičenia (Štilec, 2004).

Aerobik - **Low impact** (nízky), ktorý je charakterizovaný zníženou záťažou kĺbov dolných končatín. Pri vekovej skupine seniorov využívame len prvky nízkeho aerobiku s obmedzením podrepov a výpadov.

Zumba Gold bola špeciálne vyvinutá pre tých, ktorým klasické hodiny Zumby z akýchkoľvek príčin nevyhovujú. Predstavuje upravenú variantu Zumby – jednotlivé pohyby, rytmus a tempo sú prispôsobené tak, aby boli dostupné širokej škále účastníkov. Fáza zahrievania organizmu, prestávky medzi jednotlivými zostavami a záverečné vydýchavanie je dlhšie. Je určená pre seniorov, ľudí - s nadváhou,

nedostatkom kondície alebo nejakým zdravotným deficitom, mamičky po pôrode a všetci tí, ktorí sa boja rýchlych a nápaditých choreografií. Jej cvičenie kladne ovplyvňuje celý kardiovaskulárny systém, ktorý je pri nadváhe alebo nízkej kondícii v ohrození, podieľa sa na zvyšovaní vytrvalosti, je prevenciou osteoporózy, má poznávaciu funkciu (spoznáte kopec ľudí naladených na rovnakú vlnovú dĺžku, čo ocenia najmä seniori), vylepšuje náladu a celkový pohľad na svet, pretože hormóny šťastia dokážu urobiť malý zázrak s psychikou človeka, je plná sexi rytmov Salsy, Merengue, Cumbie, Reggaetonu, Flamengo, Tanga, či Rock & Rollu.

Cvičenie na Rotopéde (cyklotrenažér, stacionárny bicykel) je určené predovšetkým pre domáci tréning, udržanie dobrej kondície, spevnenie tela a chudnutie. Umožňuje bicyklovať každý deň bez ohľadu na počasie, pričom pomáha upevniť zdravie a vyformovať si štíhlu postavu. Jeho pravidelné používanie má pozitívny vplyv na krvný tlak, krvný obeh, zvyšuje vitálnu kapacitu pľúc a spaľuje tuky, cvičenie je šetrné ku kĺbom, cvičenie má relaxačné účinky, posilňované sú predovšetkým partie zadku, stehien a lýtok, pri správnej polohe pri cvičení dochádza k spevňovaniu svalstva celého tela.

Ako správne cvičiť na rotopéde: prvým predpokladom je správne fungujúci rotopéd, dôležité je nájsť a nastavenie vhodnej pozície pre cvičenie na rotopéde - výška, tvar a pozícia sedadla, nastavenie polohy riadítok, celková konštrukcia a ergonómia rotopédu a ďalšie individuálne vplyvy, vhodné je zaradiť pred samotným cvičením na rotopéde krátku rozcvičku a strečing. Samotné cvičenie na ňom musí vychádzať zo zásad: pri cvičení je vhodné začať tréning s menším zaťažením, po rozohratí svalov môžeme záťaž zvýšiť, na záver tréningu opäť znížime záťaž a uvoľníme svaly, pre dosiahnutie očakávaných účinkov je dôležitá doba cvičenia - k spaľovaniu tukov (aeróbnemu svalovému metabolizmu) dochádza po 20 - 40 minútach cvičenia, frekvencia cvičenia 3 - 5 x týždenne, intenzita cvičenia 60 - 90 % maximálnej tepovej frekvencie, dĺžka cvičenia 20 - 60 minút. na záver cvičenia odporúčame zaradiť cviky na uvoľnenie, vydýchanie a ukladanie svalov.

Cvičenie na orbitreku má hneď niekoľko výhod. Počas cvičenia dochádza k zapojeniu viacerých skupín svalov. Okrem svalov dolných končatín, pracuje aj svalstvo chrbta, ramien a paží. Orbitrek je na rozdiel od klasického behu šetrný k vašim kĺbom i chrbtici, nakoľko pohyb je plynulý a bez dopadov na tvrdý povrch. Nohy sa pri cvičení na eliptickom trenažéri pohybujú po elipsovitej dráhe. Cvičenia majú pozitívny vplyv na srdcovocievny systém a celkové zvyšovanie kondície vďaka pravidelnému cvičeniu na orbitreku. Optimálna dĺžka intenzívneho cvičenia je 30 minút. Dôležité je zahriatie svalov a rozcvička v trvaní 10 až 15 minút pred tréningom. Prestávky medzi jednotlivými cvikmi vyplníme dychovými cvikmi. Cvičenie ukončíme strečingom a uvoľňovacími cvikmi. Cvičíme pravidelne 2 až 4 krát v týždni.

Záver

Vybrané pohybové aktivity a ich charakteristika sú adresované všetkým seniorom, ktorým nie je ľahostajný ich zdravotný stav a celková kondícia. Vybraný súbor pohybových aktivít pre seniorov, ktorý sme v rámci projektu **20 rokov UTV na TU vo Zvolene** (Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť, kód ITMS projektu 26120130039) pripravili a bol vydaný ako Študijný materiál pre študentov 1. ročníka Univerzity tretieho veku na Technickej univerzite vo Zvolene (Baisová, K. - Kružliak, M. 2013), je charakteristický tým, že všetky cvičenia sú pre seniorský vek primerané, dostupné a nie sú podmienené predchádzajúcou športovou prípravou. Ich pravidelné vykonávanie, ktoré bolo overené v praxi v rámci hodín telesnej výchovy študentov tretieho veku prinieslo prakticky okamžitý efekt a odozvu či už v emocionálnom, zdravotnom, či kondičnom aspekte cvičiacich.

Práve narastajúca absencia pohybových aktivít, nesprávny životný štýl, rýchla doba plná nečakaných zmien a stresu vytvára u každej vekovej kategórie nepriaznivé tlaky na zdravie človeka a otvára cestu smerom k civilizačným chorobám. Nedostatočná kompenzácia duševnej námahy aktívnou činnosťou a trávenie voľného času výlučne mimo pohybu a športu, odsúva pohybové aktivity na vedľajšiu koľaj, čím sa stávajú sa pre ľudí nepotrebné. S takýmto postojom sa stretávame čoraz častejšie, a preto je potrebné vytvárať vzťah k pravidelnému športovaniu a potreby pohybu ako súčasti životného štýlu. V uvedenom príspevku sme sa zamerali na stručnú charakteristiku pohybových aktivít, ktorých vykonávanie môže priaznivo ovplyvniť vzťah seniorov k aktívnemu cvičeniu, ako prvého kroku pre zlepšenie životného štýlu.

V nadväznosti na uvedenú problematiku v tomto príspevku pripravujeme uverejniť súbory pohybových cvičení vhodných pre seniorov, ktoré sme v podmienkach TU vo Zvolene uviedli do praxe.

Literatúra

Baisová, K. – Kružliak, M. 2013. Šport pre zdravie. I. časť. Študijný materiál pre UTV na TU vo Zvolene. Zvolen: TU, 2013.

Hotár, V. - Paška, P. - Perhács, J. et al. 2000. *Výchova a vzdelávanie dospelých. Andragogika*. Terminologický a výkladový slovník. Bratislava : SPN 2000. 547 s. ISBN 80-08-02814-9

Oravcová, J. 2000. *Vývinová psychológia*. Banská Bystrica : FHV UMB, 2000. 138 s. ISBN 80-8055-421-8

Štilec, M. 2004. Program aktívneho stylu života pro seniory. Praha: Portál, 2004. 135 s. ISBN 80-7178-920-8

CHARACTERISTIC OF SELECTED MOVEMENT ACTIVITIES FOR SENIORS

Keywords

Seniors. Movement activities. Characteristics of selected movement activities.

Abstract

The authors analyze the issues of senior age from the view of inclusion of appropriate movement activities and exercise into their lives to improve their overall physical fitness. They give a brief description of selected movement activities and exercises suitable for regular exercise of this age group. Emphasis is given to the importance and impact of Physical Education activities for the overall health of the body and the possibility of selected activities and exercises to improve the overall physical condition, as a first step to improving lifestyle of seniors and their integration into active social life.

Kontakt

Mgr. Karin Baisová, PhD., PaedDr. Martin Kružliak, PhD.

Ústav telesnej výchovy a športu (ÚTVŠ)

T. G. Masaryka 24

960 53 Zvolen

E-mail: karin.baisova@tuzvo.sk / martin.kruzliak@tuzvo.sk

Tel. 045 5206 182, 045 5206 181

Názor žiakov základnej školy na šport a jeho miesto v ich dennom režime

Flóra Bergendiová – Jela Labudová

Fakulta telesnej výchovy a športu, Univerzita Komenského v Bratislave

Abstrakt

Pohybová činnosť resp. šport je jedna z najvýznamnejších potrieb človeka, najmä v detskom veku (Mužik, Krejčí, 1997). Práve preto sme sa rozhodli zaoberať s problematikou nedostatočnej pohybovej aktivity žiakov v dennom režime. Cieľom nášho výskumu bolo rozšírenie poznatkov o názore žiakov bežnej a športovej základnej školy na šport a na jeho význam v ich dennom režime. Výskumnou metódou na získavanie údajov bol dotazník. Výskumný súbor tvoril 79 žiakov Základnej školy SNP so zameraním na šport v Galante (ďalej športová škola) a 80 žiakov Základnej školy Smetanov háj v Dunajskej Strede (ďalej bežná škola). Zistili sme, že 82,3 % športujúcich žiakov sa vo voľnom čase najčastejšie venuje športovaniu, kým u žiakov bežnej školy je to len 38,8 %. Ďalej sa nám potvrdilo, že žiaci športovej školy, nielen väčšinu času trávia športom, ale v oveľa väčšom percente sa zúčastňujú na organizovaných pohybových aktivitách (59,5%), oproti žiakom bežnej školy (31,3 %). Analýzou jednotlivých odpovedí sme zistili, že žiaci športovej školy vykonávajú pravidelnejšie telovýchovnú a športovú činnosť v dennom režime (88,6 %) oproti žiakom bežnej školy (27,5 %). Ak chceme, aby pohybová činnosť sa stala pevnou súčasťou denného režimu človeka, prvoradou úlohou všetkých výchovno-vzdelávacích inštitúcií by mala byť snaha o vytvorenie pozitívneho postoja žiakov k tejto činnosti. Odporúčame venovať väčšiu pozornosť vytváraniu podmienok a propagácii, resp. informáciám na športovanie žiakov už priamo na škole a sústavnému upozorňovaniu na potrebu pravidelného športovania žiakov.

Kľúčové slová

Názor na šport. Žiaci bežnej školy. Žiaci športovej školy. Denný režim.

Úvod

Naše telo nie je prispôsobené na sedenie celé dni bez žiadneho pohybu. Zlá životospráva zvyšuje šancu vzniku civilizačných chorôb. Na druhej strane zlé návyky nevieme zmeniť zo dňa na deň, ale len postupným nenápadným vynechávaním lenivých aktivít a pridávaním aktívnych pohybov. Pohybová aktivita predstavuje jeden zo základných fenoménov ľudského bytia a podieľa sa na všetkých zložkách modernej spoločnosti. Je jedným zo základných elementov procesu prispievajúceho ku kvalite života a ku zdraviu (Blahutková, Řehulka, Dvořáková, 2005). Súčasný stav v oblasti vykonávania pohybovej aktivity nie je priaznivý. Podľa výskumov časových snímok deti trávia väčšinu času v sede (za týždeň asi 56 hodín), v stojí (asi 29 hodín), v pohybe (asi 28 hodín), zostatok času v ľahu (asi 55 hodín). Denne sa pohybuje 4 hodiny a presedíme 8 hodín (Kasa, 2002).

Šport, resp. telesnú kultúru možno chápať, ako súčasť ľudskej aktivity, ktorá sa realizuje v rôznom prostredí, predovšetkým prírodnom a spoločenskom (Macková, 2003). Slovo „šport“ má latinský pôvod „disportare“, ktoré v preklade znamená baviť sa, príjemne tráviť voľný čas. Podľa Európskej charty športu prijatej v roku 1992 sa

športom rozumejú všetky formy pohybovej činnosti, ktoré prostredníctvom organizovanej účasti alebo bez nej si kladú za cieľ prejavenie či zdokonalenie telesnej a psychickej kondície, rozvoj spoločenských vzťahov alebo dosiahnutie výsledkov v súťažiach na všetkých úrovniach (Slepičková, 2000).

Pri monitorovaní pohybovej aktivity a športových záujmov 91 žiakov 9. ročníka sa zistilo, že do aktívnej športovej činnosti bolo zapojených 58,9 % žiakov, ostatní nešportovali (Biela a kol., 2004).

Z hľadiska analýzy štruktúry aktivít voľného času sa určujú okrem spoločenských, kultúrnych, vzdelávacích aj samostatne telovýchovné a športové aktivity. Pri monitorovaní pohybovej činnosti žiakov 5.- 9. ročníkov základnej školy Paugschová a kol. (2004) zistili, že k najčastejším činnostiam voľného času žiakov patrilo sledovanie televízie, počúvanie hudby, aktívne športovanie a čítanie kníh. Pri sledovaní názoru 47 žiakov 7. a 8. ročníkov základnej školy v Slovenskej republike Blahutová a kol. (2007) zistili, že žiaci sa 3 a viac hodín týždenne venujú rekreačnému športu (73,2 %), pričom preferovali najmä šport v prírode.

Cieľ, hypotézy a úlohy

Cieľom výskumu bolo rozšírenie poznatkov o názore žiakov bežnej a športovej základnej školy na šport a na jeho význam v ich dennom režime.

Predpokladali sme, že u žiakov športovej školy bude:

H1 najpreferovanejšou aktivitou, vykonávanou vo voľnom čase športovanie oproti žiakom bežnej školy.

H2 vo voľnom čase okrem návštevy krúžkov v škole účasť vo vyššom percentuálnom zastúpení na ďalších organizovaných pohybových činnostiach, oproti žiakom bežnej školy.

H3 pohybová aktivita viac zastúpená v dennom režime ako u žiakov bežnej školy.

Našou úlohou na základe uvedeného cieľa bola zistiť a analyzovať:

- preferované druhy voľno- časových aktivít v oboch sledovaných súboroch,
- na akých organizovaných a neorganizovaných aktivitách sa žiaci zúčastňovali,
- názor žiakov športovej a bežnej školy na hodnotu športu v ich živote.

Metodika

Náš výskum sme realizovali v rámci výskumného projektu VEGA č. 1/0690/19. Výskumný súbor tvoril 79 žiakov Základnej školy SNP so zameraním na šport v Galante (ďalej športová škola) a 80 žiakov Základnej školy Smetanov háj v Dunajskej Strede (ďalej bežná škola). Zo 159 žiakov zapojených do výskumu bolo 50,3 % chlapcov a 49,7 % dievčat, boli to žiaci 5. - 9. triedy. Hlavnou výskumnou metódou na získavanie údajov o významnosti športe a o pohybových činnostiach, zastúpených v dennom režime žiakov bežnej a športovej školy bola opytovacia metóda dotazníka. Používali sme neštandardizovaný, nami zostavený dotazník, aby sme získali informácie o vybraných ukazovateľoch. Dotazník bol anonymný a vyplňovali ho žiaci daných škôl. Výskumný dotazník pozostával z osobnej anamnézy a 6 uzavretých otázok, súvisiacich s riešenou témou:

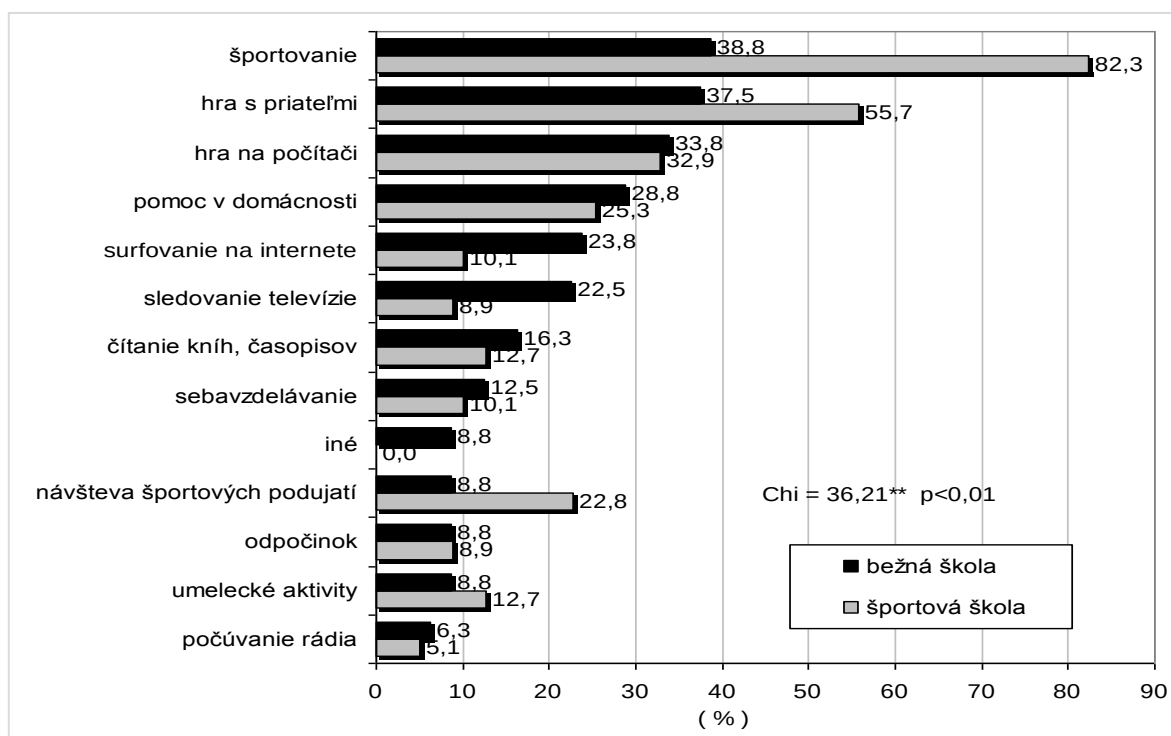
- Akým aktivitám sa najviac venuješ vo voľnom čase?
- Okrem návštevy vyučovacích hodín telesnej a športovej výchovy a krúžkov v škole sa častejšie zúčastňuješ na organizovaných pohybových aktivitách alebo neorganizovaných?
- Čo by si chcel najviac zmeniť vo svojom dennom režime?

- Má v súčasnosti v tvojom dennom režime miesto telovýchovná a športová činnosť?
- Čo pre teba znamená šport?
- Poskytuje ti škola možnosť športovať mimo povinného vyučovania telesnej a športovej výchovy?

Získané údaje od respondentov sme spracovali základnými štatistickými metódami a interpretovali pomocou základných logických metód. Výsledky sme vyjadrili percentuálne a pre lepšiu orientáciu aj pomocou obrázkov. Štatistickú významnosť rozdielov medzi jednotlivými premennými vo vybraných súboroch žiakov základnej školy sme posudzovali na 5% a 1% hladine významnosti. Pri hľadaní súvislosti v jednotlivých ukazovateľoch sme aplikovali metódu výpočtu podľa Chí-kvadrát testu.

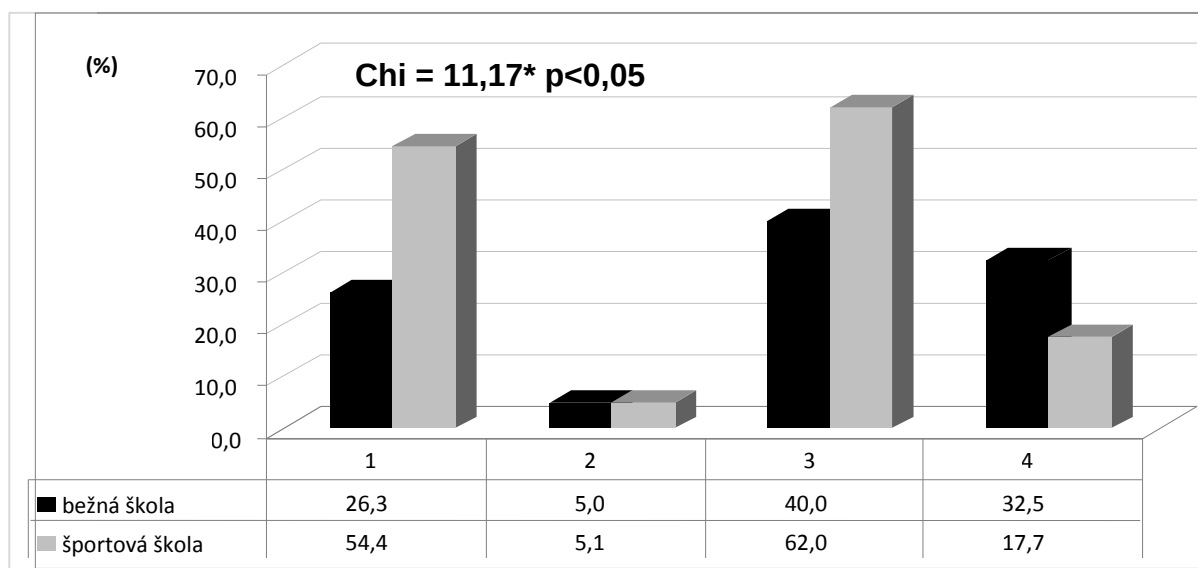
Výsledky

Testovanie nulovej hypotézy ukázalo, že existuje štatisticky významný rozdiel medzi žiakmi bežnej a športovej školy na 1 % hladine významnosti, na základe čoho hypotézu H1 prijímame. V percentuálnom vyjadrení preferovaných druhov činností sa analýzou ukázalo (obr. 1), že 82,3 % športujúcich žiakov sa vo voľnom čase najčastejšie venuje športovaniu, kým u žiakov bežnej školy je to len 38,8 %. Druhou najpočetnejšou odpoveďou v oboch súboroch bola hra s priateľmi, (55,7 %, resp. 37,5 %). Ukázalo sa, že bola výrazná preferencia návštevy športových podujatí u žiakov športovej školy oproti žiakom bežnej školy, naopak žiaci bežnej školy s oveľa väčším percentom preferovali surfovanie na internete a sledovanie televízie. Výsledky naznačili, že bežná populácia, ktorej chýba organizovaný pohyb, má vo voľnom čase viac sedavých aktivít. Odporúčame výraznejšie pôsobenie školy na úpravu pohybového režimu takýchto žiakov.



Obrázok 1 Voľno- časové aktivity žiakov bežnej a športovej školy

Legenda: Chi = 36,21** p<0,01 – je štatistická významnosť na 1 % hladine významnosti

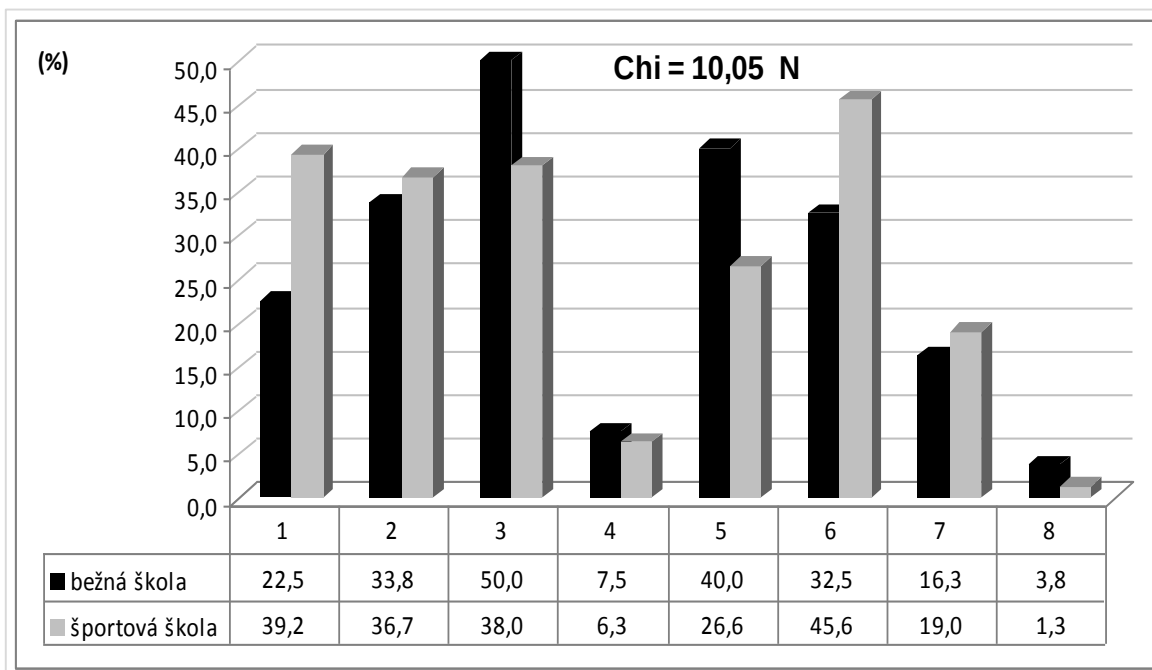


Obrázok 2 Účasť na organizovaných a neorganizovaných pohybových aktivitách žiakov bežnej a športovej školy

Legenda: 1. športový tréning 2. športový krúžok v centre voľného času
3. pohybová činnosť sám alebo s kamarátmi 4. športovanie s rodičmi
Chi = 11,17* p<0,05 – je štatistická významnosť na 5 % hladine významnosti

Potvrdilo sa nám, že žiaci športovej školy, nielen väčšinu času trávia športom, ale oveľa väčšom percente sa zúčastňujú na organizovaných pohybových aktivitách (59,5%), oproti žiakom bežnej školy (31,3 %). Tým sme potvrdili hypotézu H2 (obr. 2). K zaujímavému zisteniu súčasne ale patrilo, že 79,7 % žiakov športovej školy sa venuje pohybu aj neorganizovane a vysoké percento neorganizovaných pohybových aktivít s kamarátmi a rodičmi realizujú aj žiaci bežnej školy (72,5 %). Z uvedených údajov vyplýva, že žiaci bežnej školy majú rezervy vo vykonávaní športu aj v rámci neorganizovanej činnosti. Žiaci športovej školy v rámci športových krúžkov sa najčastejšie venujú atletickým disciplínám: vytrvalostné a rýchlostné behy, skoky do diaľky a skoky do výšky, vrh guľou a hod oštepom. Toto naše zistenie nebolo prekvapujúce, keďže škola, ktorú navštevujú je zameraná na atletiku. U žiakov bežnej školy, v rámci organizovaných činností preferujú kolektívne športy resp. loptové hry, ako je futbal, volejbal a florbal. Čo sa týka neorganizovaných pohybových aktivít, u oboch skupín prevládajú pohybové aktivity realizované v prírode, (behanie, bicyklovanie, korčuľovanie).

Pri zhodnotení činností, ktoré by žiaci chceli zmeniť vo svojom dennom režime sme zistili, že 50,0 % žiakov bežnej školy by chcel tráviť viac času vonku vo voľnom čase, kým táto hodnota u žiakov športovej školy je iba 38,0 %. Výsledky tiež poukázali na fakt, že skoro polovica opýtaných žiakov športovej školy (45,6 %) by sa chcel vyhýbať stresu (obr. 3). Podľa nášho názoru, príčinou tejto skutočnosti môže byť nadmerný tlak na žiakov pri dosiahnutí kvalitných výsledkov pri jednotlivých súťažiach a v určitej miere to ovplyvňuje aj prístup učiteľa pri hodnotení výsledkov žiakov.

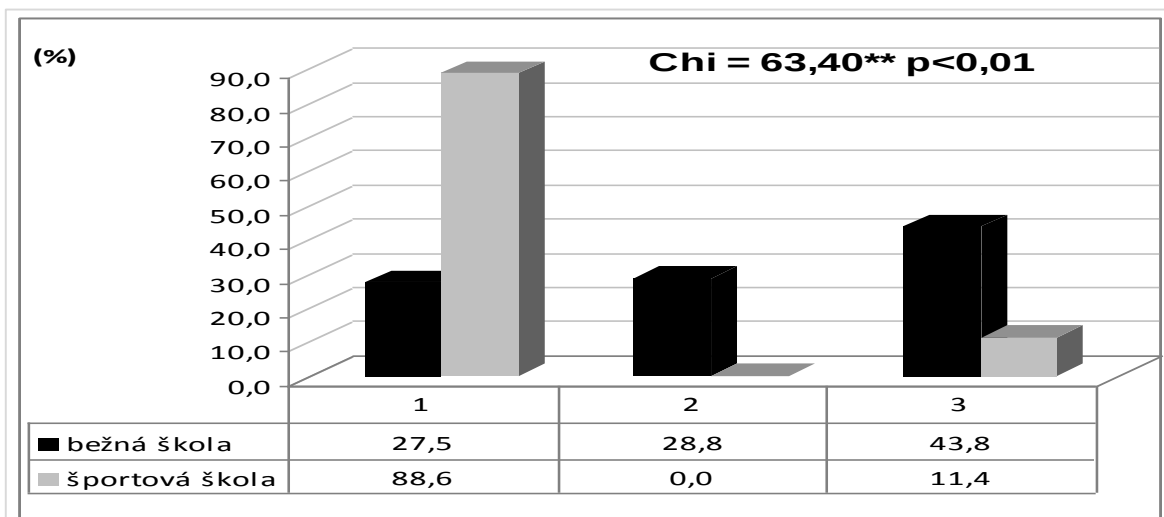


Obrázok 3 Činnosti, ktoré by chceli zmeniť v dennom režime žiaci nešportovej a športovej školy

Legenda: 1. zloženie stravy 2. mať viac voľna 3. viac času tráviť vonku
 4. zapísať sa do športového krúžku 5. viac spať 6. vyhýbať sa stresu
 7. nič by som nemenil 8. iné aktivity
 Chi = 10,05 N – nie je štatistická významnosť

Našou ďalšou úlohou bolo posúdiť, ako často majú respondenti zaradenú športovú a pohybovú činnosť v dennom režime a čo pre nich šport znamená. Potvrdením hypotézy H3 na 1 % hladine významnosti sú výsledky dokumentované na obr. 4, ktoré vyjadrujú, že žiaci športovej školy vykonávajú pravidelnejšiu telovýchovnú a športovú činnosť v dennom režime (88,6 %) ako ich rovesníci bežnej školy (27,5 %). Pri zohľadňovaní športovania pravidelne a iba niekedy, žiaci športovej školy sa vyjadrili 100 %, ale výraznejšie rezervy v športovaní majú žiaci bežnej školy (71,3 %). 28,8 % žiakov bežnej školy, vôbec nemá zaradenú telesnú a športovú činnosť do denného režimu. Podľa nášho názoru, príčinou tejto skutočnosti môže byť, že dnešné deti trávia veľa času pred televízorom a počítačom, ako aj nemajú možno vhodné a dostatočné podmienky na športovanie. Aj v tomto ukazovateli môžeme vyjadriť odporúčanie na sústavné upozorňovanie na potrebu pravidelného športovania žiakov.

Analýzou jednotlivých odpovedí žiakov na otázku „čo pre nich šport znamená“ sme zistili, že existuje rozdiel v jednotlivých hodnotách športu medzi žiakmi bežnej a športovej školy na 1 % hladine významnosti (obr. 5). Žiaci športovej školy za dominantný cieľ považujú upevnenie zdravia (81,0 %), na ďalších miestach uvádzajú zlepšenie výkonu (73,4 %) a možnosť súťaženia (46,8 %). Pre žiakov bežnej školy v prvom rade šport slúži na upevnenie zdravia (67,5 %), na druhom mieste šport pre nich znamená zlepšenie výkonu (65,0 %) a na treťom mieste sa radi pohybujú v príjemnom prostredí alebo v prírode (31,3 %).

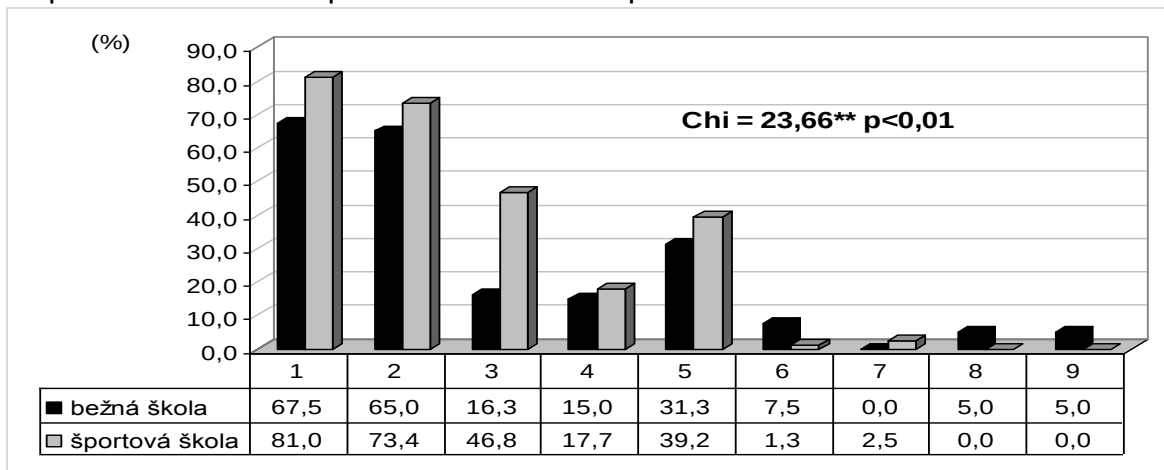


Obrázok 4 Zastúpenie telovýchovnej a športovej činnosti v dennom režime žiakov bežnej a športovej školy

Legenda: 1. áno, pravidelne 2. nie 3. iba, niekedy

Chi = 63,40** p<0,01 – je štatistická významnosť na 1 % hladine významnosti

Zhodnotením odpovedí žiakov, či ich škola poskytuje možnosť športovania mimo povinného vyučovania telesnej a športovej výchovy, sme zistili, že celkovo 41,8 % žiakov športovej školy sa zúčastňuje na aktivitách športového krúžku ale iba 32,5 % žiakov bežnej školy. Ďalších 28,3 % uviedol, že síce ich škola má vytvorené vhodné podmienky na športovanie, aj tak sa na športových krúžkoch nezúčastňujú. Preto odporúčame venovať väčšiu pozornosť vytváraniu podmienok a propagácii, resp. informáciám na športovanie žiakov už priamo na škole.



Obrázok 5 Význam športu z pohľadu žiakov bežnej a športovej školy

Legenda: šport je:

1. upevnenie zdravia

2. zlepšenie výkonu

3. možnosť súťažiť

4. spoločenské vyžitie

5. pohyb v príjemnom prostredí, prírode

6. stratu času

7. vylepšiť si známku z TaŠV

8. nezaujímam sa o šport

9. iné

Chi = 23,66** p<0,01 – je štatistická významnosť na 1 % hladine významnosti

Záver

Na základe dosiahnutých výsledkov nášho výskumu môžeme konštatovať:

- 82,3 % športujúcich žiakov sa vo voľnom čase najčastejšie venuje športovaniu, kým u žiakov bežnej školy je to len 38,8 %. Druhou najpočetnejšou odpoveďou v obidvoch súboroch bola hra s priateľmi, (55,7 %, resp. 37,5 %). Na základe dosiahnutých výsledkov hypotézu H1 prijímame.
- Žiaci športovej školy, nielen väčšinu času trávia športom, ale v oveľa väčšom percente sa zúčastňujú na organizovaných pohybových aktivitách (59,5%), oproti žiakom bežnej školy (31,3 %). Tým sme potvrdili aj hypotézu H2.
- Bežná populácia, má vo voľnom čase viac sedavých aktivít (surfovanie na internete, sledovanie televízie) oproti žiakom športovej školy. Vzhľadom na to odporúčame výraznejšie pôsobenie školy na úpravu pohybového režimu takýchto žiakov.
- Žiaci športovej školy vykonávajú pravidelnejšie telovýchovnú a športovú činnosť v dennom režime (88,6 %) oproti žiakom bežnej školy (27,5 %). Týmto výsledkom sa nám aj hypotéza H3 potvrdila na 1 % hladine významnosti. Aj pri tomto ukazovateli môžeme vyjadriť odporúčanie na sústavné upozorňovanie na potrebu pravidelného športovania žiakov.
- Žiaci športovej školy za dominantný cieľ športovania považujú upevnenie zdravia (81,0 % žiakov športovej školy resp. 67,5 % žiakov bežnej školy), na druhom mieste uvádzajú zlepšenie výkonu (73,4 % žiakov športovej školy a 65,0 % žiakov bežnej školy) a na treťom mieste žiaci športovej školy uviedli možnosť súťaženia (46,8 %) a žiaci bežnej školy sa radi pohybujú v príjemnom prostredí alebo v prírode (31,3 %).
- 41,8 % žiakov športovej školy sa zúčastňuje na aktivitách športového krúžku mimo povinného vyučovania telesnej a športovej výchovy oproti žiakom bežnej školy (32,5 %). Ďalších 28,3 % uviedlo, že síce ich škola má vytvorené vhodné podmienky na športovanie, aj tak sa na športových krúžkoch nezúčastňujú. Odporúčame venovať väčšiu pozornosť vytváraniu podmienok a propagácii, resp. informáciám na športovanie žiakov už priamo na škole.

Literatúra

BIELA, D., BENCE, M., RYBÁRIK, K. *Monitorovanie pohybových aktivít a športových záujmov v základných školách*. In: Labudová, J. a kol. *Východiská k tvorbe inovovaných projektov školskej telesnej výchovy*. Bratislava: FTVŠ UK, 2004. ISBN 80-89197-04-3

BLAHUTKOVÁ, M., ŘEHULKA, E., DVOŘÁKOVÁ, Š. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005. ISBN 80-7315-108-1.

BLAHUTOVÁ, A., PACH, M., KOLÁRIK, A. *Záujem o pohybové aktivity a formovanie vlastností žiakov základných škôl*. In: Labudová, J. a kol. *Tvorba kurikula telesnej výchovy v rámci transformácie vzdelávania v Slovenskej republike*. Bratislava: ICM Agency, 2007. ISBN 978-80-89257-04-1

KASA, J. *Pohybová aktivita ako prostriedok rozvoja osobnosti človeka*. In: *Vplyv pohybových programov na zmeny zdravotného stavu a pohybového rozvoja človeka*, Zborník výstupov z grantového projektu Vega č. 1/7453/20. Bratislava: FTVŠ UK a SVS TVŠ 2002.

MACKOVÁ, Z. *Šport ako duševný zážitok*. Bratislava:UK. 2003. ISBN 80-223-1816-7.

MUŽÍK, V., KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Nakladatelství HANEX, 1997. ISBN 80-85783-17-7.

SLEPIČKOVÁ, I. *Šport a voľný čas*. Karolinum, 2000. ISBN 80-246-1039-6.

THE OPINION OF PUPILS OF ELEMENTARY SCHOOL ON SPORT AND ITS PLACE IN THEIR DAILY ROUTINE

Keywords

Opinion on sport. Pupils of the standard school. Pupils of the sport school. Daily routine.

Abstract

The physical activity or sport is one of the most important needs of a human being, especially in childhood (Mužik, Krejčí, 1997). That is the reason why we decided to deal with the problem of lack of physical activity of pupils in their daily routine. The objective of our research was to find out the opinion of pupils on sport and its importance in their daily routine. The research method to get the data was a questionnaire. The research sample was form from 79 pupils of SNP Elementary School with focus on sport in Galanta (in the following just „sport school“) and 80 pupils of Elementary School Smetanov háj in Dunajská Streda (in the following just „standard school“). We have found out that 82,3% of pupils of the sport school devote to sport in their spare time, while for the pupils of the standard school it is only 38,8%. The children of the sport school do sport not only in their free time, but they also take part in organized physical activities in larger number (59,5%). Compared to this, for pupils of the standard school it is 31,3%. From the analysis of their answers we have found out that the children of the sport school perform physical activity regularly in their daily routine (88,6%), compared to the pupils of the standard school (27,5%). If we want that physical activity became a fixed part of daily routine of a person, the first role of educational institutions should be to create in children a positive attitude to sport. We recommend to make conditions for children's physical activity at schools, as well as to make conditions for its promotion. It is important to point out the need of regular physical activity of pupils.

Kontakt

Mgr. Flóra Bergendiová, prof. PhD. Jela Labudová, PhD.
Katedra športovej edukológie a športovej humanistiky
Fakulta telesnej výchovy a športu, Univerzita Komenského v Bratislave
Nábr. arm. gen. L. Svobodu 9
814 69 Bratislava
E-mail: jela.labudova@fsport.uniba.sk

Tanečně pohybová výchova u studentů vysokých škol se specifickými potřebami

Marta Muchová – Marie Blahutková – Michaela Bátorová – Hana Lepková

Centrum sportovních aktivit VUT v Brně

Abstrakt

Tělesná výchova na vysokých školách patří většinou k volitelným předmětům a pouze na některých školách jsou studentům za tento předmět udělovány kredity. Menší pozornost je věnována studentům se specifickými potřebami. Příspěvek představuje práci s těmito studenty v oblasti tanečně pohybové výchovy. Zde je spolupráce velmi zajímavá a může přinést studentům se specifickými potřebami řadu nových poznatků z oblasti komunikace a spolupráce ve skupině. Současně se podílí vedenými tanečními metodami na péči o zdraví studentů, včetně zlepšování jejich kvality života.

Klíčová slova

Tanec. Pohyb Student. Zdraví. Tělesná výchova pro studenty se specifickými potřebami.

Úvod

Tanec patří mezi základní a nejpřirozenější pohybovou aktivitu člověka a je jedním z nejstarších projevů, které spojují vrozenou touhu člověka po sebevyjádření s přirozenou radostí z pohybu. Tanec měl vždy psychoterapeutický náboj, pomáhal ulehčovat život, přenášet člověka přes těžká období, vyjadřoval radost, někdy pomáhal i přežít. Tanec je fenomén kulturní, umělecký, antropologický, zjemňující, obohacující a povznášející lidskou duši i komunikaci. Má dar redukovat úzkost a pomáhá lépe překonat to, co překonáváme s obtížemi.

Tanec bývá vyjadřován rytmickým pohybem těla, nejčastěji za doprovodu hudby nebo zpěvu. Tanec je umění, v němž hraje hlavní význam lidské tělo, jímž můžeme vyjadřovat své city a emoce a odrážet tak náš emocionální stav. Prostřednictvím tance lze rozvíjet komunikativnost mezi sebou navzájem, aniž bychom museli hovořit všichni stejným jazykem, neboť tanec překračuje tyto jazykové bariéry (Jebavá, 1998).

U tance jako u jiných nonverbálních psychologických metod jde o proniknutí do expresivních procesů, zatímco verbální vyjadřování je spojeno s reaktivními procesy, s asociacemi a interpretacemi. Tanec tak vstupuje do hlubších vrstev lidské psychiky (Dosedlová, 2012).

Tanec vnímáme každý trochu jinak. Na každého působí v jiné míře něčím jiným a každý ho využívá jinak v různých podobách. Existuje spousta druhů tance, od scénického přes výrazový, lidový, společenský nebo moderní. Dále je také mnoho názorů, principů, technik, úkolů a cílů tance. Našli bychom i spoustu odlišných přístupů k tanci jako takovému, ale vezmeme v úvahu jen o dva přístupy z mnoha. První z těchto přístupů, je tanec jako způsob pohybu. Ústředním jeho principem je silné spojení mezi pohybem a emocemi. Cílem zde nebývá dělat „dělat umění“ nebo připravit taneční vystoupení, ale taneční pohyb si prožít a mít z něho radost. Díky tomu, že tanec probíhá v neverbální rovině, se pohyb stává prostředníkem vyjádření, a tak se lidé mohou hluboce ponořit, vnímat jen sebe samého a odpoutat se od

okolního světa. Z druhého přístupu je tanec jako umění. Na rozdíl od toho předchozího, je více kladen důraz na estetickou stránku pohybu, dále na rozvoj kreativity a přesnosti provedení. Mezi tancem jako uměním a tancem jako způsobem pohybu, existují zásadní rozdíly. Tanec v první verzi, má podobně jako sport, terapeutické účinky. Tanec, který je brán jako způsob pohybu, má pro svůj terapeutický efekt jasné podklady (Payenová, 1999). S tancem bývá tedy spojen hluboký vnitřní prožitek, ve kterém dochází ke splynutí s hudbou, popřípadě partnerem. Ale hlavně je to pohybová činnost, během které probíhá proces seberealizace a vyjádření sama sebe, a to vše bez studu, přetvářky či zbytečného předvádění se. Při asociaci pohybu, se nám vybaví jedinec, který je urostlý, hbitý, líbivý, pohybově nadaný nejlépe atletické postavy, ale málokdo si uvědomí, že pohyb, zejména ten taneční, je tady i pro ty, kteří mají svůj pohybový rejstřík nějakým způsobem omezený. Mezi takové mohou patřit lidé s mentálním, zrakovým, sluchovým nebo dokonce tělesným znevýhodněním (Kaplanová, 2009). Je mnoho metod a terapií, které pomohou postiženému se s momentální nepříznivou životní situací vyrovnat. Jednou z nich je taneční terapie.

Úkolem taneční terapie je cíleně působit na postiženého jedince prostřednictvím tance a pohybu. Tímto se vyvolají změny v psychice, které pomohou jedinci se vyrovnat s postižením a s následnou socializací. Taneční a pohybová terapie, využívána skupinově i individuálně, má široké uplatnění. Lze ji aplikovat jako psychické uvolnění běžné populace i jako součást léčby různých onemocnění. Ovlivňuje a harmonizuje tělo díky svalové práci, která navíc vyvolává příjemné pocity. Ovlivňuje schopnost soustředění se, sebevyjádření, emoční stability atd.

Mnoho lidí si nedostatečně uvědomuje různé části těla, neví jak s nimi pracovat.

A právě pohyb vede k lepší orientaci ve vlastním těle každého jedince. Pokud s tělem nepohybujeme, mnoho o něm nevíme. Posturální stereotyp těla musíme tvořit. Záleží na každém jedinci, jak se ke svému tělu zachová. Taneční dovednosti a technika, taneční vzdělání a umělecký výkon, nejsou v taneční a pohybové terapii hlavním cílem. Taneční terapie je forma psychoterapie, ve které je přednostním prostředkem změna pohybu. Při taneční terapii mohou nevědomě navozené pohybové reakce vést k asociacím ranějších událostí a k jejich novému prožití. Tím si člověk uvědomí vtištěné pocity a pocity spojené s událostmi a novým prožitkem si je tak může více uvědomit. Základem jsou vždy tvořivé taneční improvizace a nevědomé volní pohybové asociace, a to ať se jedná o individuální nebo skupinovou terapii. Převzetí zodpovědnosti za pohyb znamená, převzít zodpovědnost za své já, které člověk v pohybovém procesu prožívá. Výsledkem pak může být snaha změnit se. Poté co klient přijme pocity za své a vyjádří se tancem, může se v jeho vnitřním světě rozvinout jakási komunikace, jež se potom přenese do světa vnějšího (Payenová, 1999).

Taneční průprava směřuje především k získání správného držení těla a pohybu těla vzhledem k anatomickým a fyziologickým možnostem každého jedince. Jelikož jde však o tanec, vyžaduje tato práce i určitou specifičnost. Spočívá v tom, že všechna cvičení musí být vedena ve spojitosti s tělesnou a vnitřní senzitivitou, představivostí a hudebním cítěním (Jeřábková, 1979). Cílem pohybové průpravy není osvojit si složité taneční kroky, ale zvyšovat prožitek z pohybu, radostně vnímat změnu svého těla a odpoutat se od každodenních tíživých stavů. Z předchozího vyplývají i úkoly taneční výchovy, kam patří rozvoj vnitřní citlivosti, vnímavosti, představivosti, hudebního, prostorového i kolektivního cítění. Kromě jiného také osvojení harmonického pohybu tvořivosti. Základní pohybová a taneční průprava dbá hlavně na rozvíjení pohybového ústrojí organismu. Zvolenými pohybovými prvky se

rozvíjejí pohybové návyky, které mají vliv na vnitřní a smyslové orgány, na posílení nervové soustavy a na formování psychického rozvoje každého z nás. Specifickými cviky se tak rozvíjí rovnováha a orientace těla v prostoru, dále také dochází ke zdokonalování řeči, kožní citlivosti, myšlení, pozornosti a sluchu (Kurková, 1987).

Vzájemná vazba hudby a pohybu je velice těsná. Každá rytmická nebo melodická proměna, každý výrazný akord přetváří citovou hladinu, a tím vzbuzují jiné pohybové naladění (Jeřábková, 1979). Hudba a pohyb se inspirují navzájem, tj. tanec čerpá tvořivé impulzy z hudby a naopak (Jeřábková, 1979). Hudebně-pohybová výchova upevňuje psychomotorické schopnosti a podporuje ladnost a pružnost pohybů. Již samotný nácvik čtení not podporuje smysl pro prostorovou orientaci (Jebavá, 1998).

Rytmus je přirozenou součástí života. Čas ubíhá v přesném tempu, pravidelně se např. střídá příliv a odliv i roční období se střídají podle určitého rytmu. Tak má každé období svůj charakteristický periodický řád, který se následně spojí v další pravidelný rytmický rok. Pokud se zaměříme na naše tělo, objevíme v něm spoustu rytmických mechanismů. Například naše srdce, které neúnavně rytmicky bije a svým tlukotem doprovází celý náš život. Změnu jeho rytmického tlukotu ovlivňuje naše fyzická námaha, stres či uvolnění adrenalinu, což jeho činnost podstatně zrychlí. Nebo spánek a klidný dech, které působí přesně opačně.

Nejlepší rytmickou oporou při tanci je dýchání. Kontrolované dýchání nám pomáhá ke zklidnění celého těla a k uvědomění si, jaké signály nám tělo zevnitř vysílá, což napomáhá k lepšímu expresivnímu vyjádření tanečníka. Při samotném tanci nám dává impuls k pohybu výrazný nádech a dokončení pohybu je doprovázeno hlubokým výdechem. Při tanečních cvičeních je důležitá práce s dechem, nejlépe s hlasitým dechem.

Správná technika dýchání poskytuje jedinci podporu a větší jistotu při provedení pohybu (Sroslíková, 2009). Rytmus pohybu lze synchronizovat právě s dechem – ať se již jedná např. o tlesnutí (nádech-nápřah, výdech-tlesk) nebo chůzi (2kroky nádech-2kroky výdech), poskoky (nádech-poskok, výdech-poskok) apod.

Rytmická složka vnáší do tanečního pohybu přesný řád – organizuje čas, ve kterém pohyb probíhá, upřesňuje pohyb a může tanečníka vést. Rytmus tvoří nejužší spojitost tance s hudbou. Proto je velmi důležité věnovat v hodinách dostatek času rytmickým cvičením a průpravě vůbec. Do lekcí je zařazována rytmická chůze, vytleskávání, vydupávání či jednoduché krokové variace v daném rytmu.

V praxi se osvědčily mimo jiné i orffovy nástroje, PET láhve, šátky s našitými ozdobnými penízky nebo ozvučnice na tanečních botách.

Cíl práce

Cílem naší práce je vypracovat metodické pokyny pro práci v hodinách tělesné výchovy se studenty se specifickými potřebami a navrhnout prostředky pro realizaci jednotlivých přístupů.

Metody práce

Ke splnění cíle práce jsme provedli analýzu stávajících literárních zdrojů, které jsme doplnili vlastními zkušenostmi při práci se studenty se specifickými potřebami a vytvořili jsme metodické materiály. Tuto metodiku jsme poté realizovali při výuce studentů se specifickými potřebami na CESA VUT v Brně.

Struktura taneční lekce

Stejně jako každá jiná lekce zaměřená na pohyb i tanečně terapeutická hodina má svou strukturu (průpravnou, hlavní a závěrečnou), ale zároveň nemůže být přesně připravena a sestavena dopředu. Lektor musí vycházet z aktuální nálady a emocí klientů. Samozřejmě, že v průběhu funkční skupiny lektor tuší, kam skupina směřuje do příští lekce a jaké téma se bude řešit. Může mít o tomto představu, ale dle aktuální situace ji musí modifikovat.

V hodinách je dobré využívat kruhu, hlavně v úvodu a závěru hodiny, a to z důvodu pocitu většího bezpečí utvořením hranic a dobrého rozhledu (Svobodová, 2006). V žádném případě terapeut či lektor nepodceňuje didaktické zásady, zejména zásady názornosti, soustavnosti a přiměřenosti. Na začátku hodiny učitel studenty přivítá a seznámí je s programem.

Zahřátí, které je zařazeno na úvod lekce zahrnuje uvolňovací cvičení, protažení všech částí těla. Slouží také k lepšímu uvědomění tanečnickova těla. Zahrnuje nácvik správného držení těla, které je základem nejen pro estetický pohyb, ale také pro zdraví člověka. Lektor by měl korigovat řádné držení těla, nacvičuje vhodný přesun těžiště a správný stereotyp chůze.

V průpravné části hodiny lektor zahajuje kontakt s každým jednotlivcem reakcí na jeho pohybové vzorce. Přizpůsobuje svůj pohybový styl stylu jedince. Vhodné je využívání jednoduchých rytmických pohybů určitých částí těla, které napomáhá jak koordinaci, tak uvolnění psychického napětí. Rytmika je rozvíjena vytleskáváním a vydupáváním, koordinace různými změnami poloh paží, kdy paže provádějí pohyby souhlasné, ale i každá paže provádí svou pohybovou větu. Můžeme využívat drobných pohybových her, napodobování lektora nebo pohybové improvizace na zadané téma či prosté improvizace na hudební motiv.

Hlavní část je zaměřena na konkrétní úkol. V prvních lekcích je dobré stavět na silných stránkách a slabé stránky nechat až na dobu pozdější, kdy je u skupiny alespoň částečně vybudována sebedůvěra a vzájemná důvěra ve skupině. V technické části hlavní části lekce je zachován postup od nejjednoduššího k nejsložitějšímu. Důležité je dbát na správnou polohu těla v lehu, sedu a stoji, stejně jako na řádné provedení a na práci s dechem.

V případě výběru společenských tanců se studenti učí i správnému vedení v tanci. Zvolit je možno kromě klasického tance i tance ve stylu country, či tanec moderní. Na nácvik základních kroků, držení nebo pohybu paží, navazuje nácvik vazeb nebo celých tanců, které vždy vycházejí z tanečních dovedností nabytých v předešlé technické části. Méně bývá více, proto je vhodné se věnovat propracování pouze dvěma vazbám či dvěma tancům.

Z didaktického hlediska je vhodné zvolit zpočátku raději tance hromadné či pro jednotlivce a teprve později přistoupit k tancům párovým.

Při výuce krokových vazeb párových tanců je důležitý výběr, popřípadě vhodná modifikace vazeb. Při výběru je nutno brát v úvahu i pokročilost tanečníků. Většinou ale postačí obohatit základní variaci například o zajímavou otočku, gesto, pozici paží, těla apod. pro pokročilejší jedince.

Na závěr se zpravidla rozebírají jednotlivé úseky terapie. V taneční terapii je konečná verbalizace velmi důležitá. Nelze opomenout zařazení kompenzačních cvičení a celkové shrnutí lekce. V lekcích tance, které jsou otevřené i studentům se specifickými potřebami využíváme zkušenosti, metodiku a přístupy běžné v hodinách taneční a pohybové terapie.

Metodické postupy

Uvedomění si těla

V plné aktivitě (např. chůze, poskoky, taneční vazby, volná improvizace) zastavíme hudební doprovod a všichni tanečníci zůstanou v momentální poloze bez hnutí. To umožňuje uvědomění si vlastního těla, procítění pulsující energie tělem, postavení svého těla v prostoru atd. Pokud jsou v lekci přítomni kromě studentů intaktních i studenti se zrakovým postižením, pak tyto umístíme vždy do dvojice s intaktním jedincem, který kromě vlastního tanečního projevu zastává i funkci traséra.

Za rytmického hudebního doprovodu lektor předvádí pohyby izolovanou částí těla, tanečníci opakuji (např. pohyb hlavou vpřed, vzad bez jakéhokoli doprovodného pohybu). V tomto případě intaktní studenti provázejí zrakově postižené celým pohybem.

Obdobným způsobem řešíme i další fáze tanečně terapeutických okruhů ve vztahu studentů intaktních a studentů se specifickými potřebami.

Prostorová orientace

Volná chůze s hudebním doprovodem. Tanečník smí chodit pouze po přímkách a obracet se v ostrých úhlech.

Tanečník chodí naopak jen v půlkruzích. Následuje diskuze o pocitech a ujasnění si, které z těchto dvou zadání bylo příjemnější.

Pohybovat se neustále v kontaktu se zemí, nikdy neztratit kontakt. Taneční i pohybová terapie se často zabývá tématem uzemnění a celkového vztahu člověka k zemi. Úkolem tohoto cvičení je procítění sounáležitosti se zemí jako pevnou půdou pod nohama, tak i uvědomění si země jako vhodné podpory.

Lektor zadává směry, kterými se pak všichni pohybují (nahoru, dolů, vpravo, vlevo, diagonálně, vertikálně, horizontálně).

Časová orientace

Předem určený pohybový repertoár (chůze, běh, krátká pohybová variace atd.) postupně zpomalovat až do úplného zastavení a postupně zrychlovat.

Sebevyjádření

Každý tanečník volně po prostoru předvádí jednou a následně druhou rukou gesto dávání do všech směrů. Poté následuje gesto braní. Cvičení je ukončeno diskuzí o pocitech.

Každý tanečník si vytvoří krátkou taneční variaci na zadané téma. Po vzájemném předvedení si sdělí dojmy. Cvičení může být obměněno změnou tématu, až po téma vlastní.

Sebevyjádření a sociální kontakt

Chůze po prostoru. Každý jedinec se během chůze dotýká kolemjdoucích za rameno. Zastavení u kolemjdoucího a pozdravení jemným kývnutím hlavy.

Zastavení u kolemjdoucího a pozdravení úsměvem.

Zastavení u kolemjdoucího a výkřik jakékoliv slabiky, druhý odpovídá.

Zastavení u kolemjdoucího a pozdrav krátkou pohybovou variací, druhý odpovídá svojí krátkou variací.

Tanečníci vytvoří dvě skupiny stojící proti sobě. Každá neustále opakuje svoji jednoduchou pohybovou variaci na stejný rytmus. Každý z tanečníků může kdykoliv přejít do druhé skupiny. Rytmus se může postupně zrychlovat, zpomalovat. Skupiny se mohou ve finále vzájemně promíchat.

Tanečníci jsou rozděleni na dvě skupiny, první se pohybuje neustále jen v nízkých polohách, druhá ve vysokých. Každý tanečník z druhé skupiny si během pohybu očním kontaktem najde jednoho tanečníka z první skupiny a po neverbální

domluvě si vymění polohy (druhý se začne pohybovat v nízkých polohách, první ve vysokých).

Empatie

Každý tanečník si vymyslí pohybovou variaci na čtyři, osm dob a tu neustále opakuje. Lektor sleduje skupinu a vybírá si jednotlivé variace, které by mohly být spojeny v zajímavý celek. Poté vybere vždy jednoho tanečníka a vyzve ho k neustálému opakování své variace. Úkolem skupiny je, naučit se a zapamatovat si naučenou variaci. Poté učitel vybere druhého tanečníka, který naučí ostatní zase svoji variace. Po naučení se druhé variace dá učitel pokyn pro spojení obou variací. A tak se pokračuje naučením se a spojením dalších variací.

Toto cvičení je velmi užitečné pro rozšíření pohybového slovníku, vcítění se do pocitů ostatních a v neposlední řadě procvičení pohybové paměti. Je však již nadstavbou běžné lekce.

Specifika práce se studenty se zrakovým postižením

Lekce tance se zaměřují nejen na tanec samotný, ale také na pohybovou přípravu a na kompenzační cvičení, která jsou pro studenty se zrakovým postižením (dále jen ZP) velmi přínosná. Učitelé těchto pohybových aktivit jsou srozuměni s faktem, že studentům se ZP trvá většinou pochopení pohybové činnosti díky snížené opticko-motorické koordinaci déle, ale o to déle jsou schopni se koncentrovat na jednu věc a mají trpělivější přístup k učení se něčeho nového.

Studenti se ZP jsou často zkráceni, mají sklon k silným svalovým dysbalancím. ZP nemají přesnou představu o poloze těla a jeho jednotlivých segmentech. Proto je doporučováno věnovat v průpravné a závěrečné části hodiny více času kompenzačním cvičením. Průpravná část může být obohacena o různé hry a pohybové sestavy, které jsou zaměřeny na práci se stabilitou a koordinací. Je velmi důležité, naučit studenty bezchybnému provedení cviků.

Nezbytný, během celého kurzu, je verbální doprovod. V případě, že daný pohyb či poloha zůstává nepochopena, pak je nutné přímo nastavit studenta do požadované polohy nebo s ním vést daný pohyb.

Hlavní zásady vedení inkluzivních tanečních hodin studentů intaktních a studentů se ZP:

- **Výklad:** učitel velmi srozumitelně, pokud možno co nejjednodušeji popíše požadovaný pohybový úkon.
- **Vedení pohybem** (učitel): učitel studenta provádí pohybem se současným výkladem či doplněním komentářem (učitel stojí za studentem se ZP, provádí s ním daný pohybový úkon – pohyby paží, kroky, pohyby dolních končetin, pohyb po prostoru).
- **Vedení pohybem** (učitel-trasér): student opakuje pohybový úkon prováděný s pomocí učitele a pak zkouší totéž se svým trasérem, popř. intaktním studentem v roli traséra, který stojí ke studentu se ZP čelem.
- Student se ZP si vyzkouší **taneční postavení a kroky** sám, učitel kontroluje, slovně i taktilně opravuje chyby v pohybu.
- **Tanec v páru** (student se ZP + trasér) učitel komentář a opravy.

Taneční kroky pro studenta se zrakovým postižením nejsou takovým problémem. Větší obava je vždy z rychlých otáčivých pohybů po parketu, kdy zrakově postižený ztrácí orientaci. Tato obava však trpělivým, empatickým přístupem učitele odeznívá a student se ZP se dokáže uvolnit, může tanec prožít, přináší mu radost.

Kazuistika 1:

Do výuky se dostavil student slepý bez asistenta a požadoval zařazení do lekcí s ostatními vidícími studenty. Po zvážení dalších možností jsme jej do výuky zařadili. Zpočátku byla realizována výuka skupinových tanců, kde nebylo zapotřebí příliš specifického přístupu – student se zařadil postupně mezi ostatní a poměrně rychle zvládal základní taneční kroky pouze s verbální pomocí. Při nácviku složitějších tanečních kroků jsme přistoupili k metodice postupného seznamování prostřednictvím rukou tak, že jsme vytvořili šablonu pro ruce (na destičce jsou bublinkami vyznačené polohy nohou při určitém tanci a student se dotykem rukou v sedu na židli učí metodickou řadu), po nácviku rukama jsme přešli na totéž cvičení v sedu nohama, teprve potom jsme nácvik realizovali přímo ve stoji a postupně zařazovali i choreografii a tance ve dvojicích.

Zpočátku byla komunikace mezi ostatními studenty velmi malá, zejména při seznamování, proto jsme zařadili několik seznamovacích her (z psychomotoriky), aby se lépe poznali: „*při prvním seznámení jsem ještě nedokázal rozeznat všechny hlasy, tak mi dělalo problém se orientovat i ve skupině, ve třetí hodině jsem však již bezpečně poznal, který hlas komu patří a tak jsem se začal dobře orientovat. Navíc mě dobře vede hudba, myslím si, mám dobrý hudební sluch, tak i malé změny v tónu hlasu dobře rozeznávám a to mi pomáhá ve spolupráci*“: (19. 11. 2014) „*v rámci spolupráce jsem se střídal v pozici ve skupině, tím jsem více jednotlivce poznával a nejen při hodinách tance, ale i v prostředí VUT, pokud na mě kolega z výuky promluvil, byl jsem schopen s ním komunikovat, protože jsem ho poznal při hodinách tance blíž. Toto mi pomáhá i při pohybu v prostorách VUT v Brně, protože někdy má člověk pocit, že je zcela v novém prostředí ztracený. Poznal jsem tak nové spolužáky a získal nové životní zkušenosti*.“ (6.12. 2014)

Student byl schopen poměrně dobře zvládat obtížnější taneční kroky a později i choreografie, zejména při tančení v páru. Protože bylo ve skupině více děvčat, všechny si jej střídaly jako tanečního partnera a získávali tak vzájemně nové zkušenosti: „*při tancování mi velmi pomohla tabulka s nácvikem kroků. Pokud ji používám, jsem si potom mnohem jistější*“: (27.11. 2014) „*holky jsou velmi tolerantní, občas jim stoupnu na nohu (hlavně na začátku tance, i když vím, že mám vykročit pravou), ale jenom se smějí a nijak to nekomentují. Mám někdy pocit, že je opravdu při tanci vedu a to je pro mě úplně nová zkušenost*“ (10.12. 2014).

Specifika práce se studenty se sluchovým postižením

Neslyšící lidé volí způsob komunikace podle toho, s kým, kde, kdy, o čem a proč se v dané situaci dorozumívají. Co se týče verbální komunikace, tak jsou v tomto směru neslyšící často podceňováni. Ve skutečnosti neslyšící lidé ovládají mnohem širší škálu verbálních komunikačních forem. Mohou volit mezi jazykem znakovým a jazykem národním, ale také mohou tyto jazyky i rozdílně kódovat (Strnadová, 1998).

Při dorozumívání se sluchově postiženými osobami se nejčastěji setkáváme se dvěma základními komunikačními systémy - auditivně-orálním, do kterého řadíme mluvenou řeč a odezírání a vizuálně-motorickým, reprezentovaným zejména znakovým jazykem, znakovým jazykem a prstovými abecedami (Souralová in. Horáková, 2012). Také zde mezi komunikační formy neslovní podstaty řadíme mimiku a gestiku, dramatizaci a pantomimu (Sobotková in. Vítková, 2004).

Tanec může pozitivně ovlivňovat studenty se sluchovým postižením stejně, jako studenty intaktní. To znamená, že při této aktivitě se obecně rozvíjejí

pohybové dovednosti, u tanečníků s postižením sluchu se jedná především o rozvoj koordinace pohybu, která je u těchto osob v důsledku handicapu horší. Navíc u sluchově postižených zde hraje velkou roli hudba, která přispívá k udržení a posílení zbytků sluchu. Tanec posiluje také jejich dobrý psychický stav, který je v jejich případě velmi důležitý.

Důležitou roli mají také sociální vztahy. Sdílení stejných tanečních zážitků posílí vzájemné vztahy mezi tanečníky ve skupině. Učí se zde nejen vzájemné spolupráci, ale také brát ohledy na ty méně šikovné.

Tanec může být pro osoby žijící v neustálém „tichu“ prostředkem pro vyjádření vlastních pocitů, ať jsou to pocity dobré či špatné. Naplno mohou vyjádřit své emoce jak pohybem a dynamikou těla, tak i výrazem obličeje. Sluchově postižení tanečníci potřebují mnoho hodin praxe s cílem vytvořit si vnitřní smysl pro načasování v konkrétním tanci. Některým tanečníkům se zbytky sluchu může tento vnitřní smysl pro načasování pomoci vyzvednout podněty z hudby a lépe se v tanci orientovat. To ovšem neplatí při nácviku tance nového. Zda tanečník dokáže využít svůj zbytkový sluch, závisí také na jeho typu ztráty sluchu (vysoká nebo nízká ztráta frekvence) a kvalitě hudebního doprovodu (basy, výšky, tóny).

Když taneční instruktor učí nové taneční vazby hluché umělce, vizuální počítání pomáhá vytvořit základní vzor rytmu a usnadňuje to tanečníkovi rozvoj vnitřního rytmu a načasování pro konkrétní tanec. Taktéž pomáhá, dává-li instruktor počet znamení pro každý krok, podobně jako je udává verbálně pro slyšící tanečníky. Příležitostně je možné používat buben a stanovit tak přesný rytmus hudebního doprovodu. Ovšem nejlepší pomůckou je sledování pohybu slyšícího tanečního partnera.

Půstová (1997) uvádí tyto pokyny pro cvičení se sluchově postiženými:

- před každým cvičením je nezbytně nutné zkontrolovat sluchadla,
- mluvit na klienty nejlépe v tichém prostředí, dobře osvětlené a větratelné místnosti,
- před každým cvičením stručně a zřetelně vysvětlit, co se bude dělat,
- mluvit v krátkých a stručných větách,
- vysvětlení cvičení doplnit názornou ukázkou,
- používat v daném cvičení málo nových pojmů a nový pojem během cvičení opakovat,
- dbát na vzdálenost a směr, ze kterého na klienta mluvíme,
- ověřit si, zda tanečník pochopil náš pokyn,
- každou činnost přiměřeně slovně doprovázet,
- dbát na celkovou bezpečnost.

Studenti se sluchovým postižením jsou schopni zatancovat připravenou sestavu, ale potřebují na to více času a trpělivosti ze strany lektora/učitele. Důležité je neustálé opakování daných kroků a následně i sestav. Osvědčilo se také nepřetržité hlasité počítání nebo tleskání do rytmu hudby. I neslyšící vidí, jak učitel tleská, a tím se učí rytmu. Je dobré také střídát aktivity.

Velkým přínosem pro rozvoj studenta se sluchovým postižením je využívání psychomotorických cvičení. Cílem těchto cvičení je rozvoj pohybových dovedností spolu s rozvojem řeči, zdokonalování sluchového vnímání a odezírání. Studenti si tak zvyšují svou fyzickou zdatnost, zbavují se strachu, stávají se samostatnějšími a jistějšími. Velké plus také přináší jejich nově nabyté sociální zkušenosti. Jak při kolektivních, tak při individuálních cvičeních se učí soustředit pozornost.

Specifika práce se studenty s tělesným postižením

Kopecká ve své publikaci (in. Čadová, 2012) popisuje velmi podrobně metodiku práce s tělesně postiženým a zdravotně znevýhodněným a jeho začlenění do tělesné výchovy na školách. Tělesně postižení navštěvují školy speciální, ale také jsou integrováni do běžných škol. Kopecká vyzdvihuje blízký vztah tělesného stavu k psychickému a tudíž potřebu provozovat přiměřený pohyb. Praxe v běžných školách je však naprosto odlišná. Jsou to právě oni, kdo jsou často od výuky tělesné výchovy oddělováni na rozdíl od intaktních spolužáků. K tomuto diskriminačnímu kroku nevede pedagogy školy pouze pohodlnost, ale mnohdy neznalost a obavy.

Pokud se ve výuce vyskytuje student s tělesným postižením, je třeba si s ním promluvit o jeho omezeních a možnostech pohybu. V případě, že se jedná o studenta s paraplegií (nehybnost dolních končetin), nebo s kvadruplegií (omezený pohyb horních končetin a nehybnost dolních) je vhodné v první části hodiny zařadit pohyby horními končetinami a trupem do rytmu hudby, aby učitel lépe klasifikoval stupeň rozsahu pohybu, kterého je student s jeho postižením schopen.

Lekce tance pro tělesně postižené má stejnou strukturu jako každá jiná. Warm up probíhá na vozíčkách, u nevozíčkářů v sedu např. na židlích v kruhu, aby byli všichni na stejné poziční úrovni a měli stejné možnosti.

Zahřívací část probíhá za doprovodu rytmické hudby, která klienty motivuje k pohybu a dokáže sladit jejich pohyby se skupinou. Mezi první nenáročné taneční pohyby patří pohupování se na židli z jedné strany na druhou a přenášení při tom váhy z jedné sedací kosti na druhou. Na to navazuje pohyb tělem zepředu dozadu.

To vše může probíhat se zavřenýma očima, aby byl pohyb lépe procítěn, cvičící si snáze uvědomí změny poloh a přesuny váhy těla, které se během pohybu mění.

Další pohybová část je zaměřena na dýchání. V rozcvičení je využíván tzv. relaxační dech, kdy pohyb a nejen paží napomáhá rozpínání a stahování hrudníku (např. pohyb do upažení či vzpažení usnadňuje nádech, naopak pohyb směrem k tělu usnadňuje výdech). Opakováním a procítěním se postupně pohyb a zároveň i dýchání více synchronizují s rytmem hudby. Postupně se zvětšuje rozsah pohybu a přidávají se rotace trupu. Po několika podobných pohybových vazbách přecházíme do stoje.

V hodinách taneční terapie je vždy dost dobrovolníků, kteří při ní pomáhají, mohou si tak i lidé s ochrnutými dolními končetinami vyzkoušet „tančit“ na vlastních nohou. Ti, kteří mohou stát sami bez asistence nebo s pomůckami, přenáší váhu z jedné strany na druhou, popř. se pohupují v bocích do rytmu hudby. Studenti s paraplegií nebo s obrnou dolních končetin, pak provádějí totéž s jedním nebo dvěma asistenty. Houpání v bocích postupně přechází do kroužení či vykreslování ležaté osmy, která je již pohybově náročnější, než pohyb předchozí.

V prvních lekcích začínáme s jednotlivými kroky a jízdou vpřed a vzad bez držení tanečních partnerů, aby se taneční pár, kde je jeden z partnerů na vozíku, naučil společné koordinaci a pohybu kolem vozíku. Poté co tanečnímu páru, kde je student na vozíku, nedělají problém změny směru vpřed vzad do strany a otočka bez držení, zařazujeme tyto pohyby i v držení v páru. Následuje obcházení vozíku a točení se s chodícím partnerem v držení za jednu ruku. Nácvik obcházení vozíku i točení vpravo a vlevo provádíme v rytmu hudby.

Závěry

Z navrženého materiálu vyplývá, že tanec je možné využívat i u studentů se specifickými potřebami, vždy je však nutné respektovat potřeby skupiny a současně i potřeby studenta se specifickými potřebami. Z uvedené kazuistiky vyplývá, že

integrace má oboustranný význam. Nejen tedy pro studenta se specifickými potřebami, ale i pro ostatní, kteří se lépe naučí spolupracovat a komunikovat s těmito studenty.

Literatura

ČADOVÁ, E. 2012. *Metodika práce se žákem s tělesným postižením a zdravotním znevýhodněním*. Olomouc:

ČÍŽKOVÁ, K. 2005. *Tanečně-pohybová terapie*. Praha: Triton.

DOSEDLOVÁ, J. 2012. *Terapie tancem*. Praha: Grada.

HÁJEK, K. 2002. *Tělesně zakotvené prožívání*. Praha: Karolinum UK.

HÁJEK, K. 2006. *Práce s emocemi pro pomáhající profese: tělesně zakotvené prožívání*. Praha: Portál.

HORÁKOVÁ, R. 2012. *Sluchové postižení: úvod do surdopedie*. Praha: Portál.

JEBAVÁ, J. 1998. *Kapitoly z dějin tance a možnosti terapie*. Praha: Karolinum UK.

JEŘÁBKOVÁ, J. 1979. *Taneční průprava*. Praha: SPN.

KÁBELE, F. (1976). *Tělesná výchova mládeže vyžadující zvláštní péči*. Praha: SPN.

KAPLANOVÁ, K. 2009. *Tanec a pohybová průprava pro tělesně postižené*, Praha: FTVS UK.

KURKOVÁ, L. 1987. *Tanec a hudba*. Praha: SPN.

PAYNEOVÁ, H. 1999. *Kreativní pohyb a tanec*. Praha: Portál.

PŮSTOVÁ, Z. 1997. *Psychomotorický vývoj sluchově postižených dětí: v předškolním věku*. Praha: Septima.

SKAUNICOVÁ, L. 2010. *Pracovní uplatnění osob se zrakovým postižením v Moravskoslezském kraji*. Diplomová práce. Brno: MU

SROSLÍKOVÁ, E. 2009. *Využití prvků taneční a pohybové terapie při práci s osobami s mentálním postižením*. Olomouc: FTK.

STRNADOVÁ, V. 2008. *Specifické neverbální projevy neslyšících lidí*. Praha: Česká komora tlumočnicků znakového jazyka.

SVOBODOVÁ, L. 2006. *Taneční a pohybová terapie a její aplikace v praxi*. Brno: FSpS MU.

DANCE AND MOVEMENT EDUCATION IN UNDERGRADUATE STUDENTS WITH SPECIFIC NEEDS

Key words

Dance. Movement. Student. Health. Physical education for disabilities students

Abstract

The physical education in the universities below mostly to the optional items and only at some schools students for this course are awarded credits. Less attention is given to students with disability. The article represents the work with these students in the field of dance movement. Here is a very interesting and might bring to students with disabilities a number of new knowledge from the field of communication and cooperation within the group. At the same time involved in a dance methods on the health care of students, including the improvement of their quality of life.

Kontakt

doc. PaedDr. Marie Blahutková, Ph.D.
Centrum sportovních aktivit VUT Brno
Ul. Technická 2896/2, Královo Pole
616 00 Brno – Česká republika
E-mail: blahutkova@cesa.vitbr.cz

Postoje žiakov základných škôl k pohybovej aktivite - snowboardingu

Jiří Michal

Filozofická fakulta, Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica

Abstrakt

Snowboarding je súčasťou telesnej výchovy v rámci lyžiarskych kurzov, začína pozitívne vplývať na zdatnosť, posilnenie svalstva a rozvoj kondície. Cieľom výskumu, bolo zistiť stav vyučovania snowboardingu na základných školách, postoje a záujem žiakov k tomuto zimnému športu. Prostredníctvom analýzy názorov žiakov základných škôl na vyučovanie a realizáciu snowboardingu, poukázať na najdôležitejšie problémy pri zaraďovaní a zvyšovaní efektivity výučby snowboardingu, v rámci školskej telesnej výchovy po jeho zaradení do školského vzdelávacieho systému. Výskumu sa zúčastnilo 452 žiakov zo základných škôl v Ružomberku, Banskej Bystrici, Snine, Humennom a Kežmarku. V našom výskume sme použili nami vytvorený dotazník pre žiakov základných škôl. Zaujímalí nás názory žiakov na priebeh a úroveň snowboardového výcviku ako aj na úroveň osobných zručností, z oblasti snowboardingu. Snowboardového výcviku sa zúčastňujú nielen žiaci, ktorí už vedú snowboardovať, ale aj žiaci, ktorí nevedia snowboardovať. Svoje zlepšenie po absolvovaní snowboardového výcviku na ZŠ konštatovalo viac ako 79,90% respondentov, z toho dievčat (87,52%) oproti chlapcom (72,28%). Snowboardovanie je športom a pohybovou aktivitou, ktorá môže viesť u žiakov k vytvoreniu trvalého vzťahu k pohybovej aktivite a tým formovaniu zdravého spôsobu života.

Kľúčové slová

Postoje. Snowboard. Žiaci.

Úvod

Od začiatku keď prišiel na svet snowboarding, môžeme na svahoch vidieť z roka na rok viac a viac nadšencov tohto zimného športu, ktorý má čoraz viac priaznivcov po celom svete a stáva sa často vyhľadávanou alternatívou popri lyžovaní. Postupom času sa zo snowboardingu stal masovo rozšírený a profesionálne uznávaný šport. Má veľa fanúšikov, ktorých v dnešnej dobe viaže nielen k snowboardingu, ale i k mnohým ďalším športom realizovaných v prírode. Viacerí autori (Binter et al., 2006; Michal, 2009) hovoria o snowboardingu ako o športe tak atraktívnom, hravom, ba až bláznivom, že sa stal v priebehu málo zim skoro až symbolom všetkých slobodne mysliacich mladých ľudí túžiacich po športe a dobrodružstve.

Modrák – Nemčík (2006) hovoria o snowboardingu ako o športe, ktorý je rýchlo sa rozvíjajúci a veľmi populárny pre mládež, vďaka spojeniu dvoch dynamických činiteľov (princíp voľnosti a samostatnosti) a rýchlosti pri určitej dávke adrenalínu. Snowboarding je dnes už typicky zimný šport, ktorý momentálne priťahuje stále viac a viac mladých ľudí. Zaujímavosť tohto športu spočíva v premenlivosti, rozmanitosti a prežívaní (Binter et al., 2006).

Môžeme konštatovať, že pri reforme školského systému na Slovensku sa podarilo prelomiť ľady a snowboarding bol zaradený ako výberový predmet na 2.

stupni základných škôl. Školy tak už nemusia mať strach z toho, že vyučovaním snowboardingu porušujú predpisy a smernice. Hneď po prijatí nových učebných osnov v roku 2008, začali základné školy realizovať snowboardový výcvik. Niektoré školy začali so snowboardovým výcvikom v rámci lyžiarskeho kurzu a niektoré išli cestou samostatných snowboardových kurzov.

Snowboarding je súčasťou telesnej výchovy v rámci lyžiarskych kurzov, začína pozitívne vplývať na zdatnosť, posilnenie svalstva a rozvoj kondície. Splňa rovnaké ciele ako telesná výchova a snaží sa o rovnomerný rozvoj jedinca, ktorý musí rýchlo a správne reagovať, tým sa zapája do procesu po stránke psychickej ale aj fyzickej. Tu nastáva paralelné prepojenie cieľov snowboardingu a telesnej výchovy. Po reforme školského vzdelávacieho systému je školská telesná výchova zaradená do oblasti Zdravie a pohyb a jej presný názov je Telesná a športová výchova. Ako uvádzajú Adamčák – Nemec (2010), Nevolná (2013) telesná a športová výchova je hlavným prostriedkom všestranného telesného rozvoja žiakov.

Realizácia úloh vyplývajúcich z cieľov telesnej výchovy je závislá od podmienok, obsahu, od úrovne žiakov a aj od úrovne učiteľa, jeho skúseností, veku, flexibility, od úrovne jeho vedomostí, a pod. Učiteľ je základným činiteľom v celom vyučovacom procese. Vlastnosti učiteľovej osobnosti ovplyvňujú aj vzťah žiakov k učeniu vôbec. O potrebe zmeny obsahu a systému vzdelávania, zmeny postavenia a statusu učiteľa a potrebnej transformácii vzdelávacieho systému sa diskutuje už roky nielen v médiách, ale aj v odbornej verejnosti (Beťák, 2012). V roku 2008 došlo k schváleniu nového Školského zákona, pričom súčasná transformácia vzdelávania je založená predovšetkým na decentralizácii školského systému, vyššej voľnosti a zodpovednosti učiteľa a posilňovaní výchovných hodnôt vzdelávania. Zaradenie snowboardingu ako výberového predmetu pre vyučovanie telesnej a športovej výchovy považujeme za veľmi prínosné. Pokiaľ to umožňuje personálne obsadenie školy, tak žiaci už nemusia realizovať zimný kurz len na zjazdových lyžiach, ale môžu aj na snowboardoch.

Podobný názor zdieľa (Melkus, 2009), ktorý konštatuje, že zaradením snowboardingu do učebných osnov v sezónnych športoch pre základné a stredné školy urobilo školstvo významný krok na zatraktívnenie telesnej a športovej výchovy pre súčasnú generáciu mladých ľudí.

Viacerí autori Bartík (2005, 2006), Michal (2009), Gorner- Starší (2001) uvádzajú záujem žiakov základných škôl o zaraďovanie nových netradičných foriem pohybových aktivít a športov do školskej telesnej výchovy a konštatujú, že zaraďovanie takýchto aktivít je motivačným činiteľom k vykonávaniu pravidelných pohybových aktivít.

Motiváciu berie do úvahy aj Rošková (2010), podľa ktorej kvalita života súvisí so športom natoľko, že už u detí pohybové aktivity treba vnímať ako súčasť ich zdravého životného štýlu.

Práve z tohto hľadiska je potrebné vedieť, aké záujmy a názory majú naše deti a mládež v oblasti pohybových aktivít. Záujmami a postojmi k pohybovej aktivite, telesnej výchove a športu z oblasti sezónnych činností sa zaoberalo viacero autorov Hellebrandt (2003) Belas (2011), Michal (2010), Paugschová (1996), Beťák (2012, 2013) a ďalší.

Král (2007) dotazníkom pre učiteľov na základných a stredných školách v Banskej Bystrici a Brezno uvádza, že až 96 % učiteľov z Banskej Bystrice uviedlo, že žiaci na kurzoch majú záujem o snowboarding. Počas pozorovania priamo na kurze autor urobil anketu medzi 118 zúčastnenými žiakmi a 97 z nich (82 %) prejavilo záujem o vyučovanie snowboardingu. V Brezne 93,75 % učiteľov potvrdilo záujem

žiacov o snowboarding. Počas pozorovania 35 (87,5 %) zo 40 žiakov prejavilo záujem o vyučovanie snowboardingu.

Michal (2010) na základných školách v okrese Žilina, zisťoval na vzorke 99 žiakov druhého stupňa záujem o snowboarding, lyžovanie a športovanie vo voľnom čase. Z výsledkov vyplýva, že vo voľnom čase preferuje lyžovanie 62 %, snowboarding 33 % a iný šport 5 % žiakov. Čo je však pozoruhodné, že za zaujímavejšie a pútavejšie pokladá 50 % žiakov lyžovanie, 45 % snowboarding a 5 % iné druhy športu. Na základe tohto zistenia autor konštatuje existenciu predpokladu, že žiaci, ktorí preferujú lyžovanie vyskúšajú snowboarding, ba možno aj zmenia športovú orientáciu z lyžovania na snowboarding. Preferovanie zájazdovej formy realizácie kurzov zistil autor až u 93 % žiakov.

Cieľ

Cieľom výskumu, ktorý sme riešili v rámci projektu VEGA č. 1/0606/15 „Postoje žiakov 2.stupňa základných škôl k telesnej a športovej výchove v intenciách školských vzdelávacích programov“, bolo zistiť stav vyučovania snowboardingu na základných školách, postoje a záujem žiakov k tomuto zimnému športu. Prostredníctvom analýzy názorov žiakov základných škôl na vyučovanie a realizáciu snowboardingu, poukázať na najdôležitejšie problémy pri zaraďovaní a zvyšovaní efektivity výučby snowboardingu, v rámci školskej telesnej výchovy po jeho zaradení do školského vzdelávacieho systému.

Metodika

Výskumu sa zúčastnilo 452 žiakov zo základných škôl v Ružomberku, Banskej Bystrici, Snine, Humennom a Kežmarku.

V našom výskume sme použili nami vytvorený dotazník pre žiakov základných škôl. Jednotlivé odpovede žiakov sme analyzovali z pohľadu intersexuálnych vzťahov - medzi chlapcami a dievčatami vzhľadom na stupeň školy.

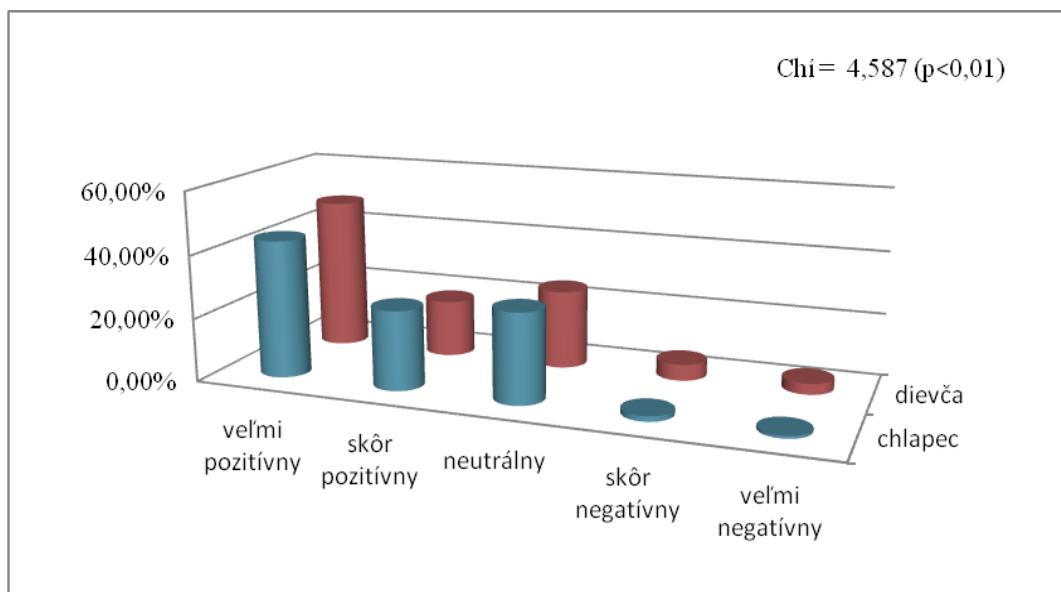
Dotazníky pre žiakov základných škôl sme distribuovali v 2. polroku školského roku 2014/2015. Zaujímali nás názory žiakov na priebeh a úroveň snowboardového výcviku ako aj na úroveň osobných zručností, z oblasti snowboardingu. Samotné výsledky sú spracované pomocou základných štatistických metód. Pri spracovaní dotazníkov sme sa zamerali na vyjadrenie frekvenčného výskytu v percentách. Použili sme vzťahovú analýzu sledovaného okruhu problematiky, hodnotenú pomocou Chi-kvadrátu na $p < 0,01$ a $p < 0,05$.

Výsledky a diskusia

V rámci výskumu sme zisťovali aj vzťah žiakov základných škôl v okresoch Ružomberku, Banskej Bystrici, Snine, Humennom a Kežmarku k snowboardingu. Na základe výsledkov konštatujeme, že žiaci základných škôl v okresoch Ružomberok, Banskej Bystrici, Snine, Humennom a Kežmarku majú pozitívny vzťah k snowboardingu. Veľmi pozitívny vzťah k snowboardingu na základných školách (obr.1) má 39,25% chlapcov a 45,84 % dievčat a skôr pozitívny vzťah k snowboardingu zaujalo 24,20% chlapcov a 16,27% dievčat. Celkovo má pozitívne orientovaný vzťah k snowboardingu viac ako 67 % chlapcov a viac ako 62 % dievčat. Neutrálne vzťah k snowboardingu prevláda u 26,22 % chlapcov a 21,56 % dievčat.

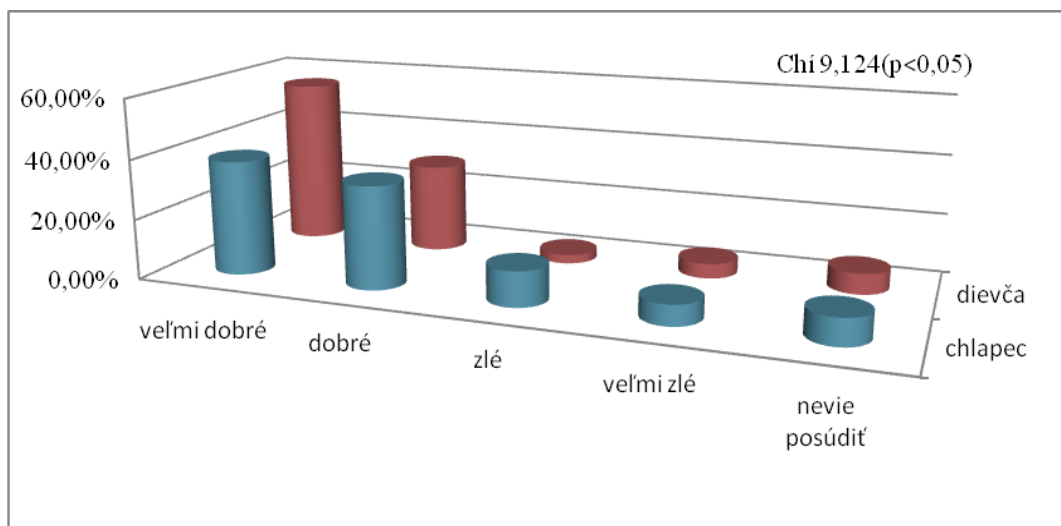
Chovanová (2011) konštatuje, že 10 – 15 ročné deti majú aktívny záujem o zimné športy, nielen lyžovanie zjazdové, ale aj bežecké. Ďalej bol zaznamenaný výrazný záujem o snowboarding nielen u chlapcov, ale aj u dievčat 10 – 15 ročných. Na základe prieskumu autorka odporúča zaujímať sa o názory a záujmy žiakov

školského veku na jednotlivé športové činnosti, vlastnou pohybovou aktivitou motivovať deti školského veku k pohybovým aktivitám.



Obrázok 1 Vzťah žiakov k snowboardingu

S efektivitou snowboardového výcviku úzko súvisí aj ponímanie využitia času, z pohľadu samotných žiakov. Z výsledkov výskumu na ZŠ (obr. 2) nám vyplýva, že chlapci boli k hodnoteniu využitia času kritickejší ako dievčatá, čo sa nám potvrdilo ako štatisticky významné na hladine významnosti $p < 0,05$. V celkovom výsledku môžeme konštatovať, že s využitím času bolo úplne a čiastočne spokojných takmer 71,23% chlapcov a 83,47% dievčat, čo považujeme z pohľadu práce učiteľov za pozitívne.

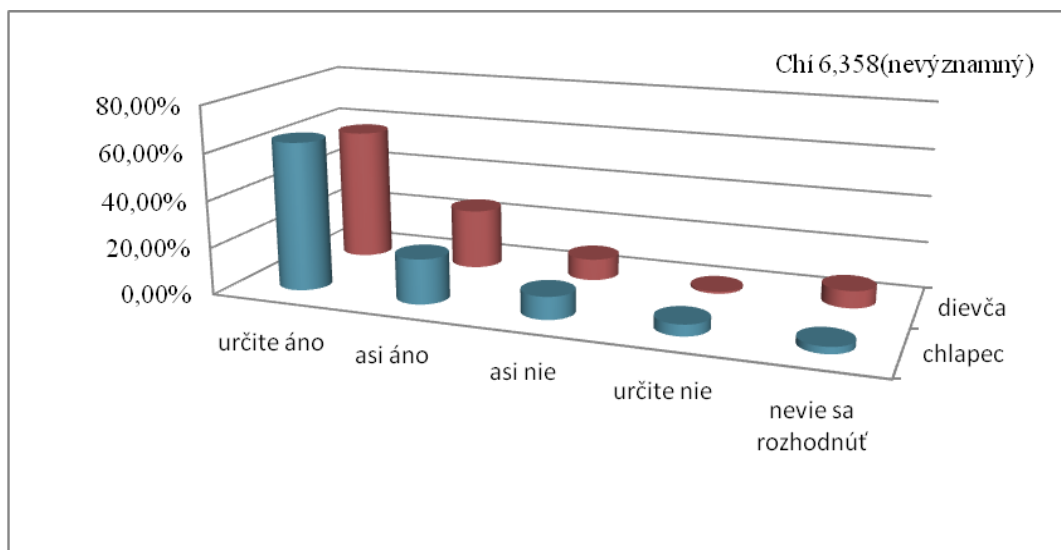


Obrázok 2 Využitie času počas snowboardového výcviku

S tým, že u žiakov sa prejavila spokojnosť s vedením snowboardového výcviku úzko súvisí aj skutočnosť, že na ZŠ 85,24% chlapcov a 83,14% dievčat by si v budúcnosti (určite resp. asi áno) chcelo zopakovať snowboardový výcvik a tak upevniť svoje zručnosti z tejto oblasti (obr. 3). Aj z tohto pohľadu je zrejmé, že zaradenie snowboardového výcviku bolo správnym krokom pri zostavovaní nových učebných

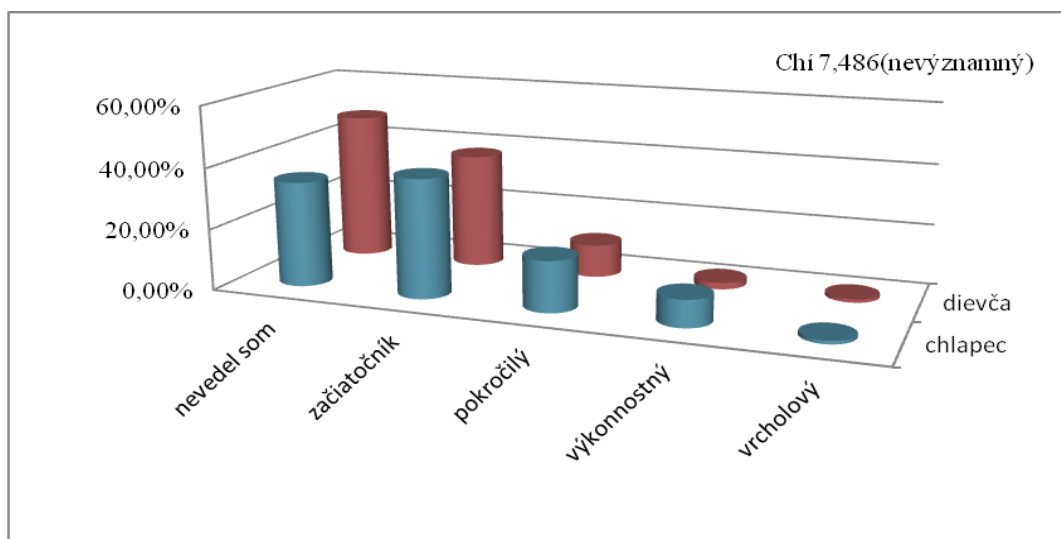
osnov. Výsledky dokumentujú vysoký záujem žiakov o opätovnú organizáciu tohto kurzu aj v budúcnosti, čo potvrdzuje dlhoročnú tradíciu, zvyšovanie kvalitatívnej úrovne vyučovania zimných športov a význam týchto športov pre človeka Modrák – Nemčík (2006). Takmer k totožným výsledkom dospel aj Michal (2010).

Autori Modrák – Nemčík (2006), Beťák (2012) konštatujú, že zavedenie snowboardingu sa stretlo s pozitívnou odozvou nielen u žiakov, ale aj u vyučujúcich a takmer všetci žiaci prejavili záujem absolvovať ďalší snowboardový kurz aj v budúcnosti. Vo výskume konštatuje Michal (2010), že až 89 % snowboardistov a 58 % lyžiarov sa vyjadrilo za opätovné zaradenie snowboardingu do výcvikových kurzov.



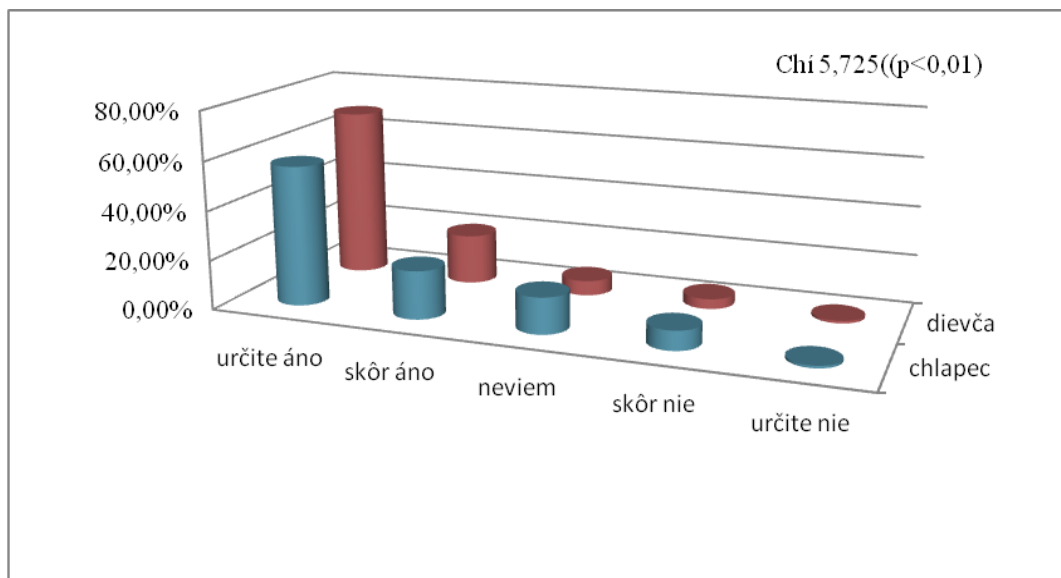
Obrázok 3 Záujem o snowboardový výcvik v budúcnosti

Jednou z úloh nášho výskumu bolo zistiť, ako hodnotili respondenti svoje snowboardové zručnosti pred a po ukončení výcviku. Z výsledkov výskumu na ZŠ môžeme konštatovať (obr. 4), že snowboardového výcviku sa zúčastnili nielen žiaci, ktorí už ovládajú základy jazdy na snowboarde a pokladajú sa minimálne za pokročilých, ale aj 31,33% chlapcov a 44,23% dievčat, ktoré nevedeli vôbec snowboardovať.



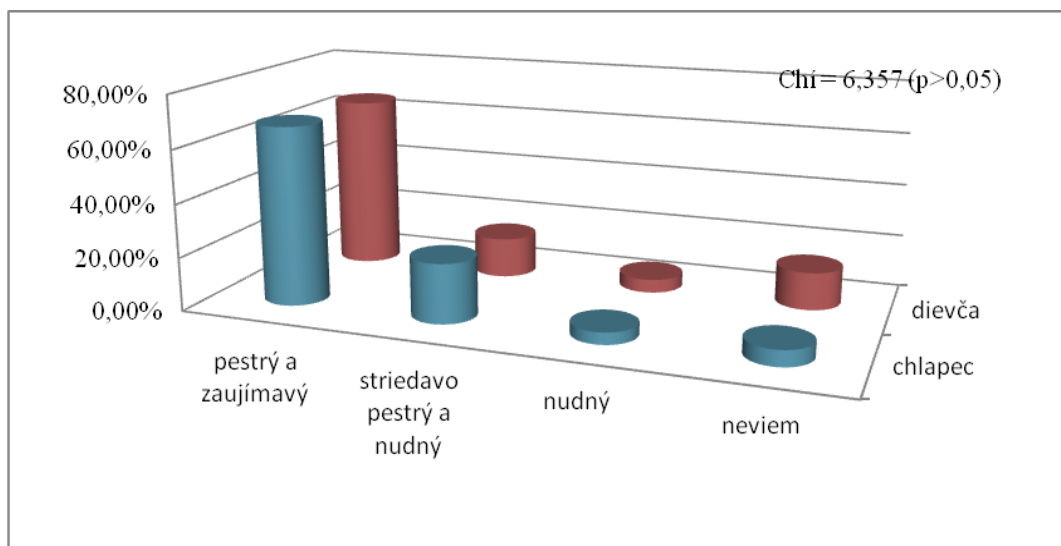
Obrázok 4 Sebahodnotenie snowboardových zručností pred kurzom

Zaujímalo nás aj vlastné hodnotenie žiakov ich zmeny úrovne zručností po absolvovaní kurzu snowboardingu. Svoje zlepšenie (určite resp. asi áno) po absolvovaní snowboardového výcviku na ZŠ konštatovalo viac ako 79,90% respondentov (obr. 5). Vyšší percentuálny podiel kladných odpovedí zaznamenávame u dievčat (87,52%) oproti chlapcom (72,28%).



Obrázok 5 Sebahodnotenie zlepšenia snowboardových zručností po kurze

Ďalej nás zaujímal názor žiakov na kurz, ktorého sa zúčastnili. Žiaci mali možnosť výberu 4 odpovedí. Najviac žiakov na ZŠ, až 61,21 % chlapcov a 61,58 % dievčat, považuje absolvovaný kurz za pestrý a zaujímavý, 21,38% chlapcov a 16,57 % dievčat považuje kurz za striedavo pestrý a nudný (obr. 6).



Obrázok 6 Názor žiakov na pestrosť a zaujímavosť

Záver

Cieľom nášho výskumu bolo zistiť postoje a záujem žiakov k snowboardingu. Zamerali sme sa na realizáciu vyučovania snowboardu na základných školách po zavedení do učebných osnov v roku 2008. Aj napriek tomu, že nami získané údaje nemajú reprezentatívny charakter a ich interpretácia má obmedzený význam,

považujeme ich za aktuálne vzhľadom, k zavádzaniu snowboardu do škôl. Na základe výskumu sme dospeli k nasledujúcim záverom.

Snowboardového výcviku sa zúčastňujú nielen žiaci, ktorí už vedia snowboardovať, ale aj žiaci, ktorí nevedia snowboardovať. Svoje zlepšenie po absolvovaní snowboardového výcviku na ZŠ konštatovalo viac ako 79,90% respondentov, z toho dievčat (87,52%) oproti chlapcom (72,28%).

Na základe našich výsledkov súhlasíme s názorom Modráka – Nemčíka (2006), Beťáka (2012), ktorí hovoria o snowboardingu ako o športe, ktorý je rýchlo sa rozvíjajúci a veľmi populárny pre mládež, vďaka spojeniu dvoch dynamických činiteľov (princíp voľnosti a samostatnosti) a rýchlosti pri určitej dávke adrenalínu. Toto tvrdenie potvrdzuje aj fakt, že z pohľadu atraktivity zvolili žiaci základných škôl práve snowboarding za veľmi atraktívny šport v ich vzdelávaní.

Snowboarding sa za posledné roky stal veľmi populárnym nielen v zahraničí, ale aj na našich svahoch. Mnoho mladých už snowboard preferuje viac ako lyžovanie, z dôvodu väčšej rýchlosti, pohodlnosti a v neposlednom rade aj štýlu. Snowboarding nie je len o jazde na doske, ale aj o oblekaní a dokonca aj o móde. V niektorých strediskách sa konajú akcie, kde sa prezentujú rôzne značky, či už dosiek, viazaní alebo priamo oblečenia. Ľudí a hlavne mladých láka aj mnoho extrémnych súťaží. Všetky tieto aspekty predurčujú ešte väčší záujem ako doposiaľ, a veríme, že nasledujúce roky to bude viesť len k zlepšeniu a snowboarding sa stane doménou aj ostatných, ktorí to doposiaľ nevyskúšali.

Snowboardovanie je športom a pohybovou aktivitou, ktorá môže viesť u žiakov k vytvoreniu trvalého vzťahu k pohybovej aktivite a tým formovaniu zdravého spôsobu života. Na základe nášho výskumu odporúčame:

- Venovať zvýšenú pozornosť vyučovaniu snowboardingu zo strany vyučujúcich. Ako vyplynulo aj z nášho výskumu, žiaci by chceli mať v rámci telesnej a športovej výchovy viac snowboardových kurzov. Je potrebné, aby žiaci zvládli základy snowboardingu.
- Pri vyučovaní snowboardingu by mali učitelia využiť možnosti, ktoré im poskytujú štátne a školské vzdelávacie programy.
- Odporúčame, aby okrem základov snowboardingu učitelia zvládli základné technické činnosti na svahu pri snowboardingu.

Literatúra

- ADAMČÁK, Š. – NEMEC, M. 2010. *Pohybové hry a školská telesná a športová výchova*. Banská Bystrica : FHV UMB, 2010. 209 s. ISBN 978-80-557-0099-1.
- BARTÍK, P. 2005. Postoje žiakov 2. stupňa základnej školy k telesnej výchove. In *Acta universitatis Matthiae Belii*, Zborník vedeckovýskumných prác, č. 9. Banská Bystrica: PF UMB, 2005, s. 158 - 164.
- BARTÍK, P. 2006. Postoje žiakov 1. stupňa ZŠ k telesnej výchove a pohybovým aktivitám v regióne Čadca. In *Sborník referátů z 6. mezinárodního vědeckého semináře „Efekty pohybového zatížení v edukačním prostředí tělesné výchovy a sportu“*. Olomouc: FTK UP, 2006, s. 46.
- BELÁS, M. 2011. Rozvoj koordinačných schopností u mladých lyžiarov. In *Perspectives of physical training process at schools*. Obereg : SAS School Innsbruck – Austria, 2011. ISBN 978-80557-0327-5, s. 40-55.
- BEŤÁK, B. 2012. Postoje žiakov gymnázia v Martine k telesnej výchove a športu. In *Zborník prác z fakultného kola študentskej vedeckej aktivity 2012, vedy o športe*. Banská Bystrica : KTVŠ FHV UMB, 2012. ISBN 978-80-557-0394-7, s. 28-37.

- BEŤÁK, B. 2013. Obľúbenosť zimných športov a vzťah žiakov stredných škôl k ich vykonávaniu. In *Telesná výchova a šport – prostriedok vytvárania vzťahu mladej generácie k pohybu a športu* - recenzovaný zborník vedeckých príspevkov. Zvolen : ÚTVŠ, Technická Univerzita vo Zvolene, 2013. ISBN 978-80-228-2570-2, s. 131-138.
- BINTER, L. et al. 2006. *Snowboarding*. 3. prep. vyd. Praha : Grada Publishing, 2006. 132 s. ISBN 80-247-1474-4.
- GÖRNER, K – STARŠÍ, J. 2001. *Postoje, vedomosti a názory žiakov II. stupňa ZŠ na telesnú výchovu*. Banská Bystrica : FHV UMB, 2001. 162 s. ISBN 80-8055-565-6.
- HELLEBRANDT, V. 2003. *Technika a metodika carvingových oblúkov v zjazdovom lyžovaní*. 2. vyd. Bratislava : Metodicko-pedagogické centrum, 2003. 40 s. ISBN 80-8052-159-X.
- CHOVANOVÁ, E. 2011. Záujem školskej mládeže o lyžovanie a snowboarding na základných školách. In *Perspectives of physical training process at schools*. Obereg: SAS School Innsbruck – Austria, 2011. ISBN 978-80557-0327-5, s. 94-97.
- KRÁL, L. 2007. Súčasný stav a zmeny vo vyučovaní zjazdového lyžovania na základných školách v Banskej Bystrici a v Brezne. In *Mladá veda 2007 : zborník vedeckých štúdií doktorandov FHV UMB v Banskej Bystrici*. Banská Bystrica : FHV UMB, 2007. ISBN 978-80-8083-493-7, s. 360-371.
- MELKUS, P. 2009. *Metodika výcviku snoubordingu* : metodická príručka. Bratislava : Metodicko-pedagogické centrum, 2009. 48 s. ISBN 978-80-8052-338-1.
- MICHAL, J. 2009. Snowboarding v školskej telesnej výchove. In *Športový edukátor*. Nitra : Univerzita Konštantína Filozofa. ISSN 1337-7809, 2009, roč. 2, č. 2, s. 57-66.
- MICHAL, J. 2010. Snowboarding ako súčasť telesnej výchovy. In *Telesná výchova - prostriedok vytvárania vzťahu mladej generácie k pohybu a športu : 1. ročník vedeckej konferencie*. Zvolen : Technická univerzita, 2010. ISBN 978-80-228-2104-9, s. 89-103.
- MODRÁK, M. – NEMČÍK, R. 2006. O potrebe zaradenia nácviku aj snowboardingu do učebných osnov pre žiakov ZŠ a SŠ. In *Zborník prác z 11. vedecko-pedagogickej konferencie Zdravá škola*. Prešov : Metodicko-pedagogické centrum, 2006. ISBN 80-8045-424-8, s. 98-100.
- NEVOLNÁ, T. 2013. Záujmovo rekreačná telesná výchova ako účinný prostriedok k zdravému životnému štýlu. In *Spolupráce v kinantropologii I*. Brno : Masarykova univerzita Brno, 2013, ISBN 978-80-210-6201-6, s. 65.
- PAUGSCHOVÁ, B. 1996. Stav a problémy vyučovania lyžovania na ZŠ a SŠ. In *Acta Universitatis Mathaei Belii*: zborník vedeckovýskumných prác, odbor telesná výchova a šport. Banská Bystrica: FHV UMB, 1996. s. 90-106.
- ROŠKOVÁ, M. 2010. Interpersonálne vzťahy a vzájomná sociálna akceptácia vo futbalovom tíme. In *Exercitatio corporis- motus-salus*, Roč.2, č.1, 2010, s. 180 – 187. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, VSTVŠ, KTVŠ, 2009. ISSN 1337-7310

ATTITUDES OF PUPILS TO SCHOOLS FOR PHYSICAL ACTIVITIES - SNOWBOARDING

Key words

Attitudes. Snowboard. Pupils.

Abstract

Snowboarding is a part of physical education within the ski courses, starting a positive effect on fitness, muscle strengthening and development of the condition. The aim of the research was to find out the status of teaching snowboarding in primary schools, attitudes and pupils' interest in this winter sports. By analyzing the views of primary school pupils to the teaching and implementation of snowboarding, highlight the most important problems in integrating and improving the effectiveness of teaching snowboarding in the school physical education after its inclusion in the school education system. The sample consists of 452 students from elementary schools in Ruzomberok, Banská Bystrica, Snina, Humenne and Kežmarku. In our research we have used us a questionnaire for primary school pupils. They were interested views of students on the course level and snowboard training as well as the level of personal skills in the field of snowboarding. Snowboard training are involved not only students who already know snowboards, but also students who can not snowboard. Their improvement after graduating snowboard training school stated more than 83.24% of respondents, of which girls (87.52%) than boys (72.28%). Snowboarding is a sport and physical activity, which may lead the pupils to create lasting relationships to physical activity and team building a healthy lifestyle.

Kontakt

doc. PaedDr. Jiří Michal, PhD.

Katedra telesnej výchovy a športu

Filozofická fakulta Univerzita Mateja Bela

Ul. Tajovského 40

Banská Bystrica, Slovenská republika

E mail: jiri.michal@umb.sk

Motives of Individuals in Different Age Groups for Participation In Nordic Walking Marathon

Rafał Gotowski

Faculty of Physical Education, Health and Tourism,
Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland

Abstract

There were 78 participants in the first Nordic Walking marathon organised in Poland in 2014. For most of them, the race was an opportunity to test their capacity - as indicated by 56.6% of the surveyed. The motive related to self-realisation and lifestyle played an important role amongst factors influencing participation in the marathon. Only 27.6% of the respondents had a typical sport-based approach. The conducted survey also showed that despite the need to cover a long distance, the preparations for the Nordic Walking marathon were relatively short. The training cycle lasted approximately 3 months – as stated by 60.5% of the surveyed persons.

Key words

Nordic Walking. Marathon. Motivation. Training cycle.

Introduction

The Nordic Walking competition organised in Poland since 2009 counts for the Polish Cup in Nordic Walking (Gotowski, 2013). Moreover, those who practise Nordic Walking can take part in the Polish Championships, events counted for the European Championships and also in competitions of the World Championships rank.

Until now, the Nordic Walking Competition in Poland has been held mostly over 5, 10 and 21 km (half marathon). In 2014 in Osielsko near Bydgoszcz the Polish Championships in Nordic Walking Marathon took place for the first time on a route of 42 km and 195 m - a typical distance for those who practise running, not Nordic Walking.

Survey objectives

The main objectives of the conducted survey are:

1. Defining motives for taking part in the Nordic Walking marathon,
2. Determining the advancement level in Nordic Walking amongst the marathon participants,
3. Showing differentiation in the training cycle amongst the marathon participants depending on their sex and age.

Material and methods

The survey was carried out among 76 individuals. The group constituted 97% of those taking part in the marathon. Most of the contestants were men – 74% (56), whereas women's participation amounted to 26% (20). For the purpose of the survey

the participants were divided into two age groups, i.e. persons aged 18-49 and persons aged >50. The contestants from the 1st group (18-49) constituted 47.4% (36 persons), while those from the 2nd group – 52.6% (40 persons) (Table 1). With respect to sex, in the 1st age group (18-49) the number of men was equivalent to 69.4% and that of women – 30.6%. In the 2nd group, the proportions were 77.5% of men and 22.5% of women.

Table 1 The structure of respondents according to sex and age.

Category	In total		18-49		>50	
	n	%	n	%	n	%
Women	20	26	11	30.6	9	22.5
Men	56	74	25	69.4	31	77.5
In total	76	100	36	100	40	100

Source: Own elaboration

The study was conducted applying the diagnostic survey method and within its framework the author's survey questionnaire was used. The first part of the questionnaire consisted of questions regarding motives for participation in the marathon, whereas the second part concerned the course of preparation for the marathon. The integral part of the questionnaire included demographic questions related to sex, age, education and occupational status of the surveyed persons. The study was carried out before the competition in the form of a direct interview, which was based on the principle of voluntary participation in the survey.

Results

Taking part in the widely understood physical culture is conditioned by various factors, which affect the awareness towards specific actions, and evolves depending on the age (Bialek, Bytniewski, 2008).

The conducted study shows that most of the contestants took part in the Nordic Walking marathon since it was mainly an opportunity to test their capacity - as indicated by 56.6% of the surveyed individuals (Table 2).

Table 2 The motive for participation in the NW marathon

Category	n	%
opportunity to test one's capacity	43	56.6
self-realisation	7	9.2
lifestyle	7	9.2
hobby	8	10.5
entertainment	11	14.5

Source: Own elaboration

The same motive was also provided by the contestants of different age groups. In the 1st group (18-49) the motive was pointed out by 58.3% of the interviewed persons and in the 2nd group (>50) – by 55% persons (Table 3).

Table 3 The motives for participation in the NW marathon according to age

Category	18-49		>50	
	n	%	n	%
opportunity to test one's capacity	21	58.3	22	55.0
self-realisation	4	11.1	3	7.5
lifestyle	4	11.1	3	7.5
hobby	3	8.3	5	12.5
entertainment	4	11.1	7	17.5

Source: Own elaboration

In the 1st group (18-49), amongst factors determining participation in the competition, motives related to self-realisation, lifestyle and entertainment also played an important role (11.1%).

On the other hand, for the individuals from the 2nd group (>50) the most important motive, listed just after the opportunity to test one's capacity, was entertainment (17.5%) and hobby (12.5%). In this case, however, participation in the marathon was associated with self-realisation and lifestyle to a lesser extent (7.5%). Having analysed the data in terms of the contestants' sex, it was stated that for both men and women participation in the competition of this rank was an opportunity to test their capacity. In the 1st group the motive was indicated by 45.5% of women and 64% of men, while in the 2^d group – by 77.8% of women and 48.4% of men (table 4).

Table 4 The motives for participation in the NW marathon according to sex

Category	18-49		>50	
	W	M	W	M
opportunity to test one's capacity	45.5	64.0	77.8	48.4
self-realisation	9.1	12.0	0.0	9.7
lifestyle	9.1	12.0	0.0	9.7
hobby	18.2	4.0	11.1	12.9
entertainment	18.2	8.0	11.1	19.4

Source: Own elaboration

Amongst men aged 18-49 participation in the marathon was also related to lifestyle and self-realisation (12%) as well as hobby (4%). On the other hand, men over 50 years old treated the competition not only as an opportunity to test their capacity, but also as a form of entertainment (19.4%) and hobby (12.9%). In this group lifestyle and self-realisation were of relatively little importance.

Amongst women aged 18-49 participation in the marathon was a form of entertainment and hobby (18.2%). Lifestyle and self-realisation were the least important to them. Women over 50 years old justified their participation in the

marathon likewise, i.e. indicating the motives related to entertainment and hobby (11.1%). Lifestyle and self-realisation were not the reasons for taking part in the competition, which is due to the fact that women practised Nordic Walking for leisure purposes only. It was observed that it is more difficult to persuade women over 50 years old to participate in such a competition, and even if they decide to take part in it, in most cases the covered distance is rather short.

The motives for participation in the marathon are connected with the contestants' attitude towards the competition. According to the data from table 5, only 27.6% of the respondents showed a typical sport-based approach. Most of the surveyed individuals (51.3%) treated participation in the marathon on this route (42 km and 195 m) as a way of maintaining and testing their physical fitness. On the other hand, the leisure-based approach was shown by 21.1% of the respondents (Table 5).

Table 5 The general approach towards the NW marathon

Category	n	%
I compete, the result does matter	21	27,6
I participate to keep fit	39	51,3
I participate for entertainment	16	21,1

Source: Own elaboration

Depending on the age, the attitude towards participation in the marathon was significantly different. In case of the 1st group (18-49), the achieved result counted the most. In this category there were 47.2% of the respondents. A high number of the surveyed persons took part in the competition to maintain physical fitness (30.6%). For 22.2% of the individuals the marathon was a form of entertainment.

In the 2nd group (>50), by participating in the marathon the contestants wanted to maintain physical fitness (55%), get entertained (25%) and achieve a good result (20%). This approach was entirely different in comparison with the approach of individuals aged 18-49. The 2nd group considered the result as the least important. The very participation in the marathon counted more (Table 6).

Table 6 The approach towards the NW marathon according to age

Category	18-49		>50	
	n	%	n	%
I compete, the result does matter	11	47.2	10	20.0
I participate to keep fit	17	30.6	22	55.0
I participate for entertainment	8	22.2	8	25.0

Source: Own elaboration

Looking at the data collected according to sex of the surveyed individuals it can be concluded that in case of women in both age groups the competition to achieve a good result was the least important. In the 1st group (18-49) that answer was indicated by only 18.2% of women, whereas in the 2nd group (>50) – by 11%. For the

female respondents of both age groups maintaining physical fitness was crucial (1st group – 45.5%, 2nd group – 77.8%). Entertainment was also considered important (1st group – 36.4%, 2nd group – 11.2%) (Table 7).

Table 7 The approach towards the NW marathon according to sex

Category	18-49		>50	
	W	M	W	M
I compete, the result does matter	18.2	52.0	11.0	22.6
I participate to keep fit	45.5	36.0	77.8	48.4
I participate for entertainment	36.4	12.0	11.2	29.0

Source: Own elaboration

Amongst men aged 18-49 it seemed that competition was crucial – as indicated by 52% of the respondents. Next on the list were participation in the marathon to maintain physical fitness – 36%, and participation for leisure purposes – 12%. On the other hand, male respondents over 50 years old chose, first of all, maintaining physical fitness, then leisure and lastly the result.

Participation in a competition and thus, sports rivalry is directly related to commitment to practising a certain form of leisure or sport. It also concerns Nordic Walking since taking part in a marathon with a distance of 21 km or 42 km is a physical and mental strain. Hence, it requires some specialised training.

The conducted study shows that most of the individuals participating in the Nordic Walking marathon had been practising this form of leisure for over 2 years (67.1%) (Table 8).

Table 8 Practice of competitors participating in the NW marathon

Category	n	%
up to 6 months	4	5.3
6-12 months	7	9.2
1-2 years	14	18.4
over 2 years	51	67.1

Source: Own elaboration

18.4% of the respondents had been practising Nordic Walking for 1-2 years, 9.2% - for 6-12 months and only 5.3% - for less than 6 months. The last case mainly concerned individuals participating in running events and treating Nordic Walking as part of their preparations to the running season.

The above relations were also visible with respect to age and sex groups. Based on

the age structure it was observed that in the 1st group (18-49) 55.6% of the competitors had been practising Nordic Walking for over 2 years, 22.2% - for 1-2 years, 13.9% - for 6-12 months and 8.3% - for less than 6 months. On the other hand, in the 2nd group (>50) 77.5% of the participants had been practising Nordic Walking for over 2 years, 15% - for 1-2 years, 5% - for 6-12 months and 2.5% - for less than 6 months.

Table 9 Practice of competitors participating in the NW marathon according to age

Category	18-49		>50	
	n	%	n	%
up to 6 months	3	8.3	1	2.5
6-12 months	5	13.9	31	5.0
1-2 years	8	22.2	6	15.0
over 2 years	20	55.6	10	77.5

Source: Own elaboration

According to sex, participants over 50 years old had the longest Nordic Walking practice. This concerned 75% of women and 77.4% of men. A significant difference was also observed in the category of individuals practising Nordic Walking for the shortest time, i.e. up to 6 months (Table 10).

Table 10 Practice of competitors participating in the NW marathon according to sex

Category	18-49		>50	
	W	M	W	M
up to 6 months	9.1	8.0	0.0	3.2
6-12 months	0.0	20.0	12.5	3.2
1-2 years	27.3	20.0	12.5	16.1
over 2 years	63.6	52.0	75.0	77.4

Source: Own elaboration

One of the important factors related to participation in the marathon and affecting the result is the period of preparation for the competition. The distance of 42 km is a serious challenge. Certainly, one should not undertake it after a training of 3-4 weeks (Woska-Condrads, 2009) as the minimum training time equals 10 weeks.

As it appears from the study, preparations for the Nordic Walking marathon were relatively short. The training cycle of 60.5% of the respondents lasted approximately 3 months, 27.6% declared their preparations lasted 3-6 months, whereas 3.9% dedicated 6-12 months to it. 7.9% of the contestants undertook a training of over a year (Table 11).

Table 11 The period of preparation for the NW marathon

Category	n	%
less than 3 months	46	60.5
3-6 months	21	27.6
6-12 months	3	3.9
more than 1 year	6	7.9

Source: Own elaboration

The short preparation period was also noted in the data collected according to age. Most of the surveyed persons underwent a training of approximately 3 months (1st group – 75%, 2nd group – 47.5%) (Table 12).

Table 12 The period of preparation for the NW marathon according to age

Category	18-49		>50	
	n	%	n	%
less than 3 months	27	75.0	19	47.5
3-6 months	6	16.7	15	37.5
6-12 months	1	2.8	2	5.0
more than 1 year	2	5.6	4	10.0

Source: Own elaboration

The data based on the sex structure also included a short training cycle which lasted approximately 3 months in case of both men and women (Tables 13).

Tables 13 The period of preparation for the NW marathon according to sex

Category	18-49		>50	
	W	M	W	M
less than 3 months	72.7	72.0	66.7	41.9
3-6 months	18.2	20.0	33.3	38.7
6-12 months	0.0	4.0	0.0	6.5
more than 1 year	9.1	4.0	0.0	12.9

Source: Own elaboration

Discussion

Nordic Walking, as a way of spending free time, becomes more and more common amongst Poland's inhabitants and stops being viewed as a form of leisure practiced only by women or the elderly.

The simplicity of this kind of physical activity, which does not require special costs or preparations, as well as a significant and proved influence of Nordic Walking on the improvement of physical and mental health, are crucial for its popularity (Hansen, Smith 2009, Karawan 1992, Kępa, Szachta 2011, Morgulec-Adamowicz, Marszałek Jagustyn, 2011).

There are two elements that should be taken into account – the technique which activates practically the whole organism (90% of the body muscles, positively influences the skeletal, muscular, circulatory and respiratory systems), and the fact that the activity is available to everyone regardless of the age, physical fitness or weight. Nordic Walking does not depend on the season or the terrain, it can be practised always and everywhere depending only on one's likes and preferences.

Depending on the marching speed walking with poles is an excellent form of relaxation after a stressful day or a great way to improve our physical fitness. Everything depends on our needs that we want to satisfy through physical recreation. Nordic Walking is also a very effective form of physical rehabilitation for those with postural defects or joint injuries (Dix, Görner, Błońska, Kortas, Żukow, 2013).

In this context, it is vital to promote Nordic Walking further as an alternative form of physical activity that is available commonly, not exclusively. Hence, organisation of Nordic Walking competitions, which are available to all the interested – children and youth (Gotowski, Barwińska 2015) as well as the elderly, should be considered as a form of Nordic Walking promotion.

Based the conducted survey, it was found that for individuals representing different age groups, taking part in the Nordic Walking competition is, first of all, a perfect opportunity to test one's capacity – as indicated by over half of the marathon's participants (56.6%).

Another essential element is the opportunity to compete with both, individuals of the same age and those who are younger, which, in case of classic forms of sport and recreation, is often impossible due to organisation reasons (for example, ski competitions or aqua aerobic classes are conducted for specific age groups only).

It is also crucial that taking part in a Nordic Walking competition arouses satisfaction from completion of such an event (often one of an international rank) and in case of a marathon – satisfaction from overcoming the physical and mental barrier, which, so far, has been reserved only for individuals practising running or other extreme physical activities.

One of the last effects of participation in Nordic Walking competitions is the fact that a person, who stopped taking part in sports rivalry years ago due to various reasons, once again has a chance to experience it. A barrier that does not allow a person to compete might be related to their age and sex, as well as sports organisation structures (sports clubs and sporting sections) which only focus on training of young individuals. In most cases, participation in sport ends at the age of 25-30 as a result of graduation and starting work.

Conclusions

For most of the respondents, participation the Nordic Walking marathon is mainly an opportunity to test their capacity – as indicated by 56.6% of the surveyed persons. It concerns both, men and women regardless of the age. A typical sports approach is declared only by 27.6% of the respondents. That approach is observed particularly among 18-49 years old men, where 47.2% of them focus, above all, on the result. On the other hand, women in the studied age groups prefer maintaining good physical fitness to sports rivalry.

Most of the individuals participating in the Nordic Walking marathon have been practising this form of leisure for over 2 years (67.1%). However, 5.3% of the respondents normally participating in running events treat Nordic Walking as part of their preparations to the running season or a break between competitions. What is more, the lower level of physical and mental strain in the Nordic Walking marathon results in a training cycle of approximately 3 months among most of the survey respondents (60.5%).

Bibliography

BIAŁEK W., BYTNIEWSKI M, 2008, Motywy podejmowania aktywności ruchowej przez uczestników Uniwersytetu Trzeciego Wieku, [w:] Turystyka i rekreacja jako formy aktywności społecznej, (red. W. Staniewska-Zątek, T. Jankowski, E. Szczepanowska, R. Muszkieta), Wielkopolska Wyższa Szkoła Turystyki i Zarządzania w Poznaniu, s. 257.

DIX B., GÖRNER K., BŁEŃSKA M., KORTAS J., ŻUKOW W, 2013, Nordic Walking jako forma aktywności dla ludzi w różnym wieku, Journal of Health Sciences, 11, Radomska Szkoła Wyższa, s. 92.

GOTOWSKI, BARWIŃSKA 2015, Participation of children and adolescents in Polish Nordic Walking Cup (PPNW) 2011-2014, Aktualne problemy telesnej výchovy a športu IV., Zborník vedeckých prác, Katolícka Univerzita v Ružomberku, c70-77.

HANSEN E.A. AND SMITH G., 2009, Energy expenditure and comfort during nordic walking with different pole lengths, Journal of Strength and Conditioning Research, 23(4), pp. 1187-94.

KARAWAN A., 1992. The effects of twelve weeks of walking or exersstriding on upper body muscular strenght and endurance. La Crosse: University of Wisconsin.

KĘPA, SZACHTA, 2011, Nordic Walkin jako forma rekreacji w obiektach SPA&Wellness, [w:] Turystyka zdrowotna i uzdrowiskowa, red. M. Boruszcak, WSTiH, Wyższa Szkoła Turystyki i Hotelarstwa, Gdańsk, s. 34.

MORGULEC-ADAMOWICZ N., MARSZAŁEK J. AND JAGUSTYN P., 2011. Nordic walking - a new form of adapted physical activity. A literature review. Human Movement, 12(2), pp. 124-132.

WOLSKA-CONDRADS E., 2009, Zaczniij biegać, Edica, Warszawa, s. 81.

MOTÍVY JEDNOTLIVCOV ODLIŠNÝCH VEKOVÝCH SKUPÍN K ÚČASTI NA MARATÓNE NORDIC WALKING

Kľúčové slová

Nordic Walking. Maratón. Motivácia. Cyklus tréningu.

Abstrakt

Výskumu sa zúčastnilo 78 respondentov, nordic walking maratón prebiehal v Poľsku v r. 2014. Pre väčšinu účastníkov bol maratón príležitosťou vyskúšať si svoje možnosti – čo naznačilo až 56,6 % opýtaných. Motívy sa vzťahovali k seberealizácii a k úlohe životného štýlu medzi faktormi, ktoré ovplyvnili účasť na maratóne. Len 27,6 % respondentov malo typický športový prístup k pretekom. Príprava na maratón bola relatívne krátka, cyklus trval približne 3 mesiace – podľa 60,5 % opýtaných.

Kontakt

dr Rafał Gotowski

Faculty of Physical Education, Health and Tourism

Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz

Ul. Minska 15

85-428 Bydgoszcz, Polska

Tel: 52 349 62 50

E-mail: gotowski@ukw.edu.pl

Názory žiakov na zdravý životný štýl

Stanislava Straňavská

Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta UMB Banská Bystrica

Abstrakt

Podiel pohybovej aktivity významne prispieva a ovplyvňuje životný štýl každého človeka. Životný štýl v ktorom absentuje pohybová aktivita významným spôsobom zhoršuje zdravotný stav človeka. Cieľom prieskumu je získať poznatky o názoroch žiakov základných škôl na zdravý životný štýl. Výskumu sa celkovo zúčastnilo 283 žiakov z 5. až 9. ročníka základných škôl v Humennom, z čoho bolo 138 chlapcov a 145 dievčat. Zber empirických údajov prostredníctvom dotazníka v školskom roku 2014/2015. V dotazníku sme sa zamerali na vplyv pohybových aktivít na zdravie človeka, pocity žiakov o svojom zdraví, užívaní liekov, stravovacích návykoch, režime dňa a pod. Žiaci si uvedomujú pozitívny vplyv pohybových aktivít na celkový zdravotný stav človeka. Vo svojich odpovediach 75 % chlapcov a 66 % dievčat odpovedalo kladne. Opačný názor, teda, že pohybová aktivita nemá pozitívny vplyv na zdravie človeka uvádza 3 % chlapcov a rovnako 3 % dievčat. Ukazuje sa, že podpora pohybových aktivít a športu vo voľnom čase významne znižuje zdravotné riziká v neskoršom veku a v neposlednom rade sa dá zmysluplnou náplňou vo voľnom čase predchádzať sociálnopatologickým javom v spoločnosti.

Kľúčové slová

Zdravie. Životný štýl. Žiaci.

Úvod

Moderný spôsob života nás zmenil na sedavé individuá. Pričom pravidelný pohyb je potrebný na rozvoj a udržiavanie úrovne aktívneho zdravia, mladistvého vzhľadu, mentálnej sviežosti a veľkého množstva energie (Michal 2009).

Ideál telesne a duševne kultivovanej osobnosti spredmetnený v historickom kontexte prostredníctvom tézy o kalokagatii má platnosť aj v súčasnej etape dynamických premien spoločnosti. Tieto premeny kladú ďaleko vyššie nároky na kvalitu ľudského faktora. Ich negatívnym imperatívom sú nepriaznivé, často až retardačné ukazovatele zdravia podporované pasívnym spôsobom života a jeho všestrannou komercializáciou. Rozvoj civilizácie, technizácia a digitalizácia života vedie k pokračujúcemu obmedzovaniu prirodzeného i cieľavedomého pohybu a zvyšuje podiel činností, ktoré sú v rozpore s fylogeneticky vytvorenou potrebou pohybu.

Nevyváženosť telesnej a duševnej stránky osobnosti signalizuje nerešpektovanie celého radu exaktných informácií o nezameniteľnosti, nenahradiiteľnosti a nezastúpiteľnosti pohybovej aktivity. Pohyb je zo všeobecného i neurofyziologického hľadiska jednou zo základných a najdôležitejších vlastností živej hmoty. Pohyb živých bytostí je hlavným vonkajším prejavom ich životných funkcií, je prostriedkom, ktorým živá bytosť smeruje k dosiahnutiu a splneniu dôležitých životných cieľov, životne dôležitých úloh. Predstavuje proces kontinuálnej adaptácie na vonkajšie i vnútorné podmienky v smere komunikácie, korekcie, tvorby, riadenia.

Biologická rovina pohybu je u človeka doplnená celým radom ďalších, v ktorých sa kombinujú a dopĺňajú roviny, sociologická, psychologická, estetická, etická, ekonomická, fyziologická a ďalšie. V tejto komplexnosti pohyb nadobúda okrem

zložky racionálnej i zložku emocionálnu smerujúcu k obohateniu kvality života. V ľudskom pohybe je harmonicky prepojená zložka fyzická, mentálna, psycho – sociálna i kultúrna. Pohyb je univerzálnym výrazovým prostriedkom človeka, základom akejkoľvek aktívnej činnosti, seberealizácie, je prejavom jeho pocitov, nálad, potrieb, komunikácie.

Primeraný pohyb, konkretizovaný v pohybovom režime patrí, vedľa vplyvov životného prostredia, výživy a celého spôsobu života, k tým intervenujúcim činiteľom zdravia, ktorý sa nedá ničím kompenzovať. Platí to pre celú ontogézu, ale najviac pre krajné vekové etapy – pre rast a vývoj na strane jednej a involúciu u najvyššej vekovej kategórie na strane druhej. Osobitý je význam pohybovej stimulácie mladej generácie, keďže súčasná podoba života je vo vzťahu k pohybovým podnetom podstatne chudobnejšia a jednostrannejšia. Jednoznačne je pritom preukázaný negatívny dopad zníženej habituálnej telesnej aktivity na celkový stav organizmu. Nedostatok až absencia pohybu prejavovaná vo všetkých oblastiach života prináša redukcii stimulov pre optimálny psychosomatický rozvoj, čo vedie, najmä vo vzťahu ku kvalite a kvantite pohybových aktivít, k disproporcii medzi fylogeneticky vytvorenou potrebou a ontogenetickou skutočnosťou. Výsledkom je postupné zhoršovanie zdravotného stavu populácie (Liba, 2005).

Pozitívny význam pohybu a športu je nesporný. Primerané pohybové aktivity patria povedľa vplyvov životného prostredia, výživy a celého spôsobu života k intervenujúcim činiteľom zdravia a dĺžky ľudského života. Aj keď šport je v dnešnej dobe stredom pozornosti stále väčšieho počtu obyvateľom našej planéty, počet tých, ktorí aktívne športujú v priebehu celého života paradoxne klesá. Preto je nevyhnutné propagovať význam športu pre každého jedinca (Fialová, 2004).

Početné výskumné práce (Adamčák – Nemec, 2011; Bartík, 2009; Gorner – Starší, 2001; Hofbauer, 2004, Hrčka, 1992; Nevolná, 2013; Ruisel, 2008; Sothorn, 2004) potvrdzujú, že športovo – rekreačnými aktivitami možno cielene a pozitívne pôsobiť na somatickú, motorickú a funkčnú stránku človeka, na zlepšenie úrovne zdravia, telesnej a psychickej kondície. To sa môže výraznejšie prejavovať najmä u detí a mládeže, kde je možné účinnejšie pôsobiť na organizmus v porovnaní s dospelými. Telovýchovné záujmy predstavujú u nich aj potenciál na formovanie trvalého vzťahu k pohybovej činnosti. Pri hľadaní ciest smerujúcich k zvýšeniu záujmu o športovanie u mládeže a k zvýšeniu aktívnej účasti na rôznych pohybových aktivitách, môže pomôcť aj monitoring jej názorov a postojov (Hrčka, Michal, Bartík et al., 2005).

Primeraná pohybová aktivita spredmetnená v pohybovom režime patrí vedľa vplyvov životného prostredia, výživy, duševnej hygieny a celého spôsobu života, k tým intervenujúcim činiteľom zdravia, ktorý sa nedá ničím kompenzovať. Osobitný je význam pohybovej stimulácie mladej generácie, keďže súčasná podoba života je vo vzťahu k pohybovým aktivitám podstatne chudobnejšia a jednostrannejšia. Jednoznačne je pritom preukázaný negatívny dopad zníženej habituálnej telesnej aktivity na celkový stav organizmu (Liba, 2002).

Zdravie predstavuje súhrn vlastností organizmu, ktoré mu umožňujú vyrovnávať sa s meniacimi vplyvmi vonkajšieho prostredia, vrátane pracovného a interpersonálneho bez narušenia fyziologicky dôležitých funkcií. Zdravý organizmus reaguje bez poškodenia výkonnosti i objektívnych kvalít zdravotného stavu na komplexné podnety a vplyvy rozmanitých činiteľov prostredia, vykazuje odolnosť voči negatívne funkčným činiteľom povahy chemickej, fyzikálnej, biologickej, spoločenskej atď. (Liba, 2002).

Wiegerová (2005) definuje zdravie ako jednotu biologického, sociálneho

a psychologického v človeku, vzájomnú súvislosť organizmu a životného prostredia tvoriacu základ chápania zdravia a choroby ako dynamických procesov.

Jednou z hlavných charakteristík kvality života podľa Labudovej (1997) je dobrý zdravotný stav človeka a to vo všetkých jeho fázach. Za hlavné špecifické ohrozenie zdravia populácie na Slovensku možno považovať najmä ekologické faktory, spôsob výživy a nedostatok pohybu obyvateľov všetkých vekových kategórií.

Cieľ

Podiel pohybovej aktivity významne prispieva a ovplyvňuje životný štýl každého človeka. Životný štýl v ktorom absentuje pohybová aktivita významným spôsobom zhoršuje zdravotný stav človeka. Cieľom realizovaného prieskumu v rámci projektu VEGA č. 1/0758/14 „Intervencia hravých aktivít na zmenu postojov žiakov k školskej telesnej výchove“, bolo získať poznatky o názoroch žiakov základných škôl na zdravý životný štýl.

Metodika

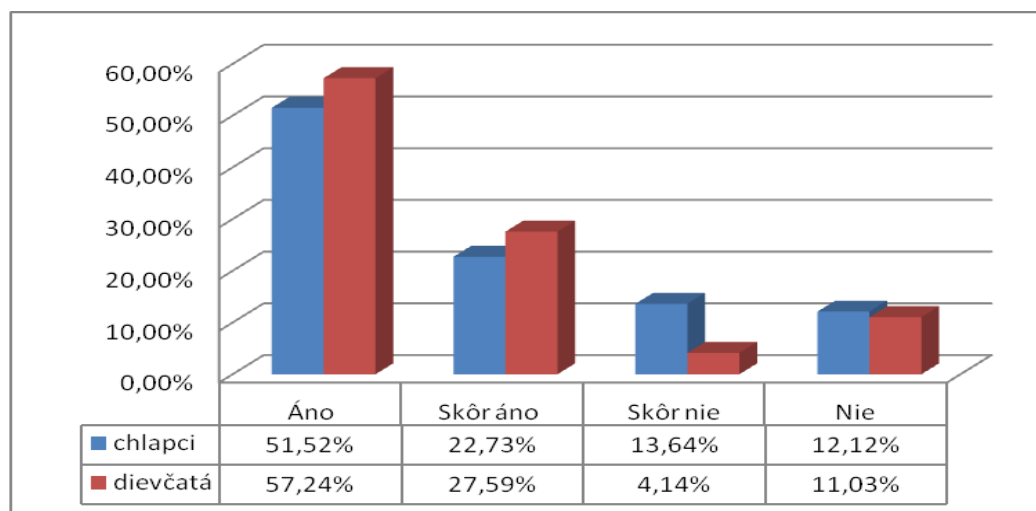
Prieskumu sa celkovo zúčastnilo 283 žiakov z 5. až 9. ročníka základných škôl v Humennom, z čoho bolo 138 chlapcov a 145 dievčat. Zber empirických údajov prostredníctvom dotazníka bol osobne zabezpečený a vykonaný so súhlasom riaditeľov v školskom roku 2014/2015. Žiaci vyplňali dotazník na triednických hodinách po inštrukcii triednej učiteľky.

Použili sme dotazník, v ktorom bolo položených celkovo 34 uzavretých otázok, s možnosťou alternatívnych odpovedí. V úvode dotazníka sme žiakov poučili o spôsobe vyplňania dotazníka, v anamnéze sme zistili údaje potrebné pre neskoršie výpočty (BMI indexu), telesnú váhu a výšku. V dotazníku sme sa zamerali na vplyv pohybových aktivít na zdravie človeka, pocity žiakov o svojom zdraví, užívaní liekov, stravovacích návykoch, režime dňa a pod.

Výsledky

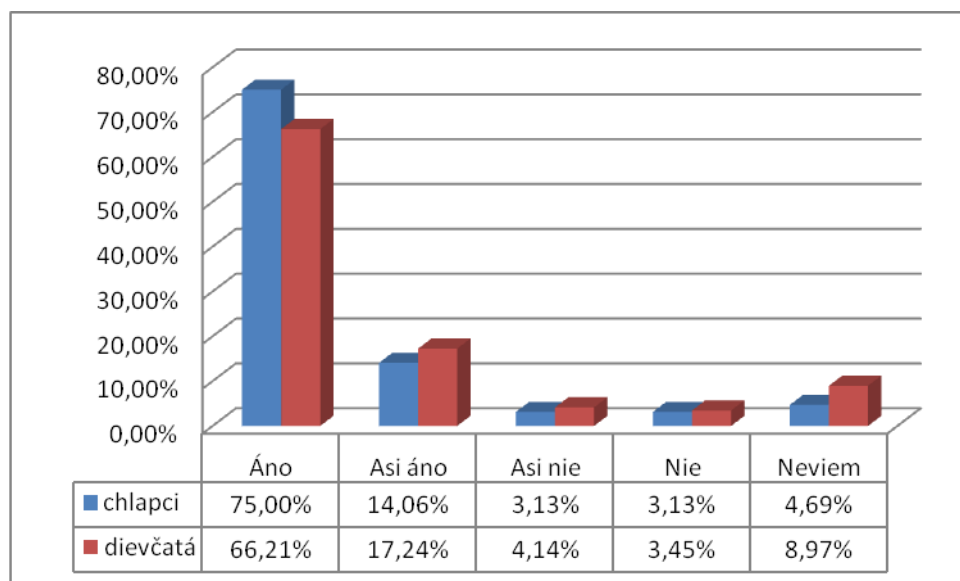
Je nesporný pozitívny vplyv pohybových aktivít na zdravie človeka. V časti nášho prieskumu sme sa pokúšali zistiť subjektívne pocity respondentov na svoj vlastný zdravotný stav. Odpovede žiakov sú vo väčšej miere pozitívne (obr.1). Až 52 % chlapcov a 58 % dievčat. Taktiež v odpovedi „skôr áno“ sme zaznamenali u chlapcov 23 % odpovedí a u dievčat 28 % odpovedí. Naopak o negatívnych pocitoch vypovedá 12 % chlapcov a 11 % dievčat. Zo skúseností vieme, že väčšinou dievčatá v školskom veku majú častejšie zlé zdravotné pocity.

V našom prieskume sme chceli zistiť názor žiakov na to „či má pohybová aktivita pozitívny vplyv na zdravie človeka (obr.2). Až 75 % chlapcov odpovedalo kladne a taktiež 66 % dievčat. „Asi áno“ vo svojich odpovediach uvádza 14 % chlapcov a 17 % dievčat. Je to potešujúce, že žiaci majú túto vedomosť. Naopak len 3 % chlapcov a 3 % dievčat je presvedčených, že nie.



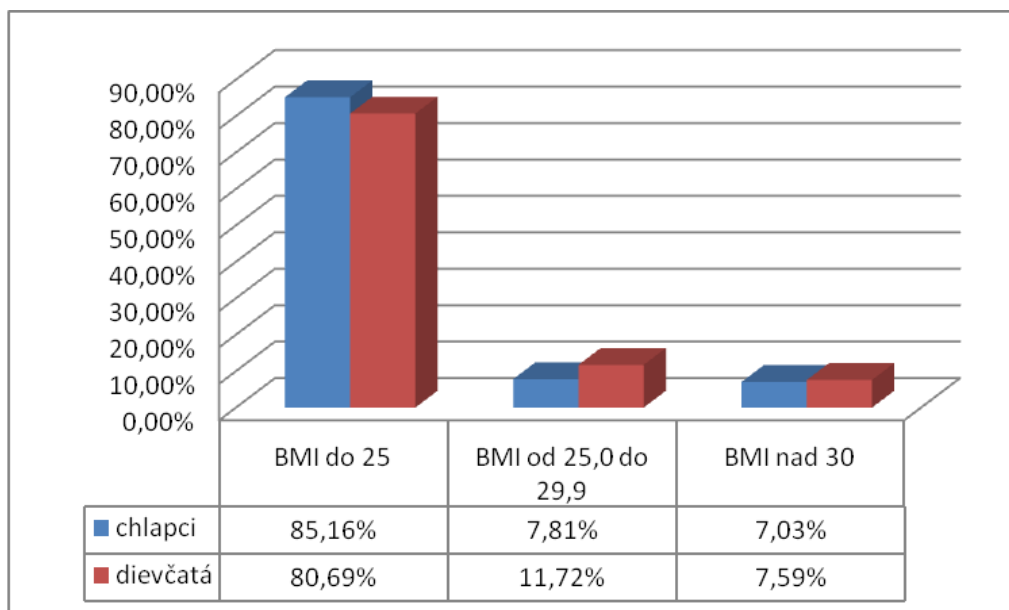
Obrázok 1 Cítiš sa zdravý ?

Ďalej sme zisťovali užívanie liekov, mimo bežných chorôb, ktoré sa bežne vyskytujú v školskej populácii ako napr. chrípka, zápaly horných dýchacích ciest angína a pod. Išlo nám hlavne o zistenie užívania liečiv, ktoré sú užívané pri dlhodobom zhoršenom zdravotnom stave. Z výsledkov prieskumu vyplýva, že 87 % chlapcov odpovedalo záporne a taktiež 82 % dievčat. Kladne odpovedalo 4 % chlapcov a 8 % dievčat. Nepravidelné užívanie udalo 9 % chlapcov a 10 % dievčat.



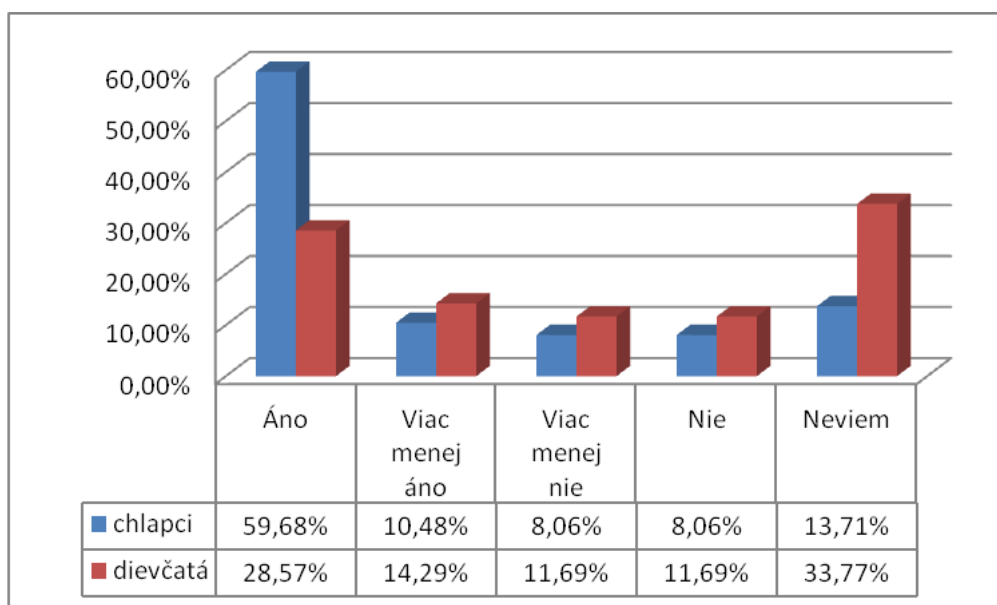
Obrázok 2 Pozitívny vplyv pohybovej činnosti na zdravie

Telesná váha žiakov môže byť tiež jedným z ukazovateľov zdravia a pohybovej aktivity žiakov. Ako sme zistili so svojou telesnou váhou sú viac spokojní chlapci ako dievčatá. Najviac kladných odpovedí až 64 % uvádzajú chlapci, dievčatá odpovedali kladne 30 %. Naopak nespokojnosť vyjadrilo 14 % dievčat a 5 % chlapcov. Odpovedať nevedelo 12 % chlapcov a 14 % dievčat. Podľa uvedených údajov v dotazníkoch sme vyrátali BMI indexy všetkých respondentov, a porovnali rozdiel medzi dievčatami. Pre výpočet BMI sme použili tabuľku relatívnej hmotnosti BMI podľa Turka (1999). Podľa výsledkov (obr. 3) 85 % chlapcov má BMI index do 25 a taktiež 80 % dievčat. V druhej kategórii od 25,0 do 29,9 sa nachádza 8 % chlapcov a 11 % dievčat. V poslednej kategórii je zhodne 7 % chlapcov a dievčat.



Obrázok 3 Porovnanie BMI chlapci - dievčatá

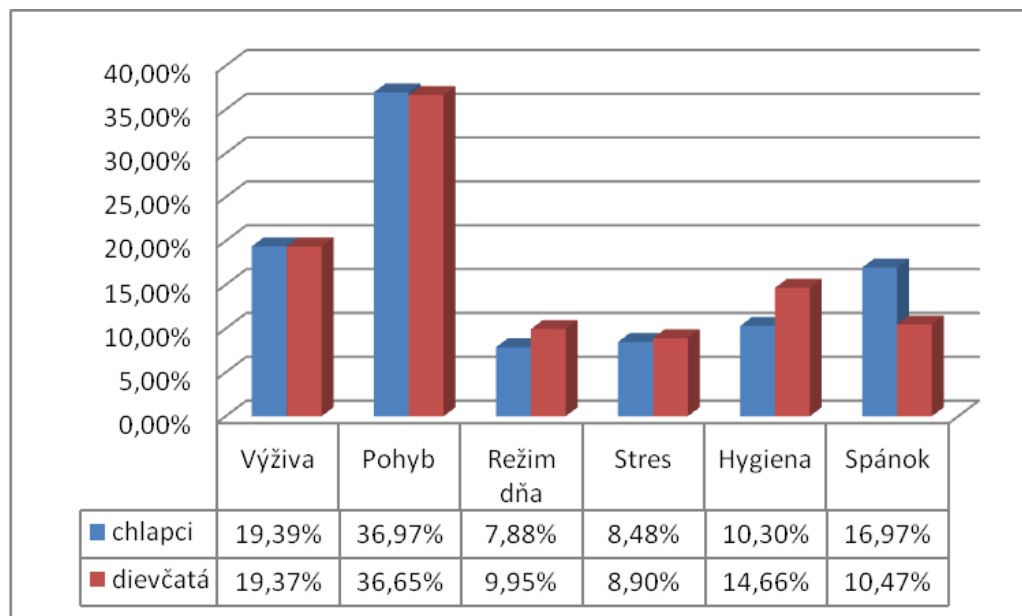
Pokúšali sme sa zistiť ako sú žiaci spokojný so svojím telom (obr. 4) v zmysle funkčného a estetického. Nakoľko otázka mohla byť ťažšia pre žiakov nižších ročníkov bolo žiakom vysvetlené čo sa od nich žiada. Z výsledkov nášho prieskumu vyplýva že, 64 % chlapcov odpovedalo kladne a 11 % odpovedalo „viac menej áno“. Naopak až 38 % dievčat odpovedalo záporne, dievčatá sú na seba náročnejšie hlavne vo vyšších ročníkoch. Nespokojnosť vyjadrilo 15 % chlapcov naopak spokojnosť 32 % dievčat.



Obrázok 4 Spokojnosť so svojím telom

Zdravý životný štýl a zdravé návyky sú jedným z cieľom edukácie na základnej škole. Získané a osvojené návyky sú predpokladom, že v dospelosti sa žiaci budú snažiť starať o svoje zdravie a celkovú kondíciu. Z výsledkov vyplýva (obr. 5), že 37 % chlapcov aj dievčat uvádza pohybovú aktivitu ako predstavu o zdravom životnom

štýle. Tak isto zhodne 19 % uvádzajú chlapci aj dievčatá zdravú výživu. Režim dňa uvádza 8 % chlapcov a 10 % dievčat. Opäť zhodne 8 % respondentov si myslí, že je to vyhýbanie sa stresu. 10 % chlapcov si myslí, že je to hygiena a taktiež 15 % dievčat. Spánok ako faktor zdravého životného štýlu uvádza 17 % chlapcov a 10 % dievčat.



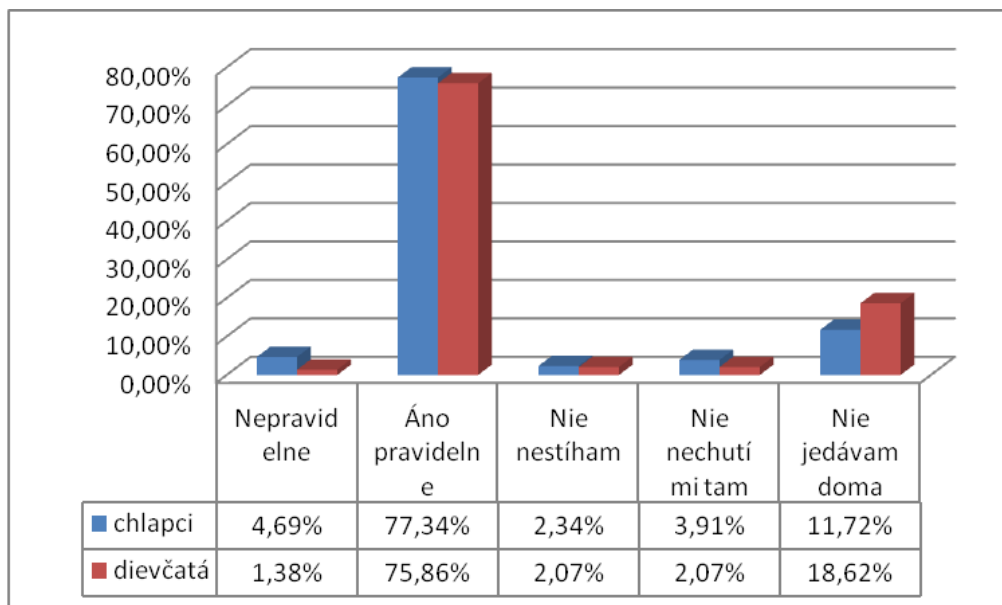
Obrázok 5 Najdôležitejší faktor ovplyvňujúci zdravý životný štýl

Je nevyhnutné vytvárať u detí správne stravovacie návyky ako predpoklad pre udržanie zdravia. V dnešnej dobe sme často v časovej tiesni a stáva sa, že nemáme čas prijať kvalitnú alebo plnohodnotnú stravu, vtedy siahneme k rôznym rýchlym občerstveniam alebo jedlo vynecháme a celodenný deficit dobiehame večerným prejedaním. Takéto chovanie je vidieť aj u detí na základnej škole. Nesporne jedným z najdôležitejších faktorom ovplyvňujúcim zdravotný stav človeka je strava, pokúšali sme sa zistiť, čo žiaci preferujú vo svojom jedálničku. Výsledky nám ukazujú, že 20 % chlapcov preferuje sladkosti u dievčat je to 15 %, 17 % chlapcov a 16 % dievčat uvádza mäso, 13 % chlapcov a 6 % dievčat údené výrobky a konzervy, 12 % chlapcov a 17 % dievčat mliečne výrobky, 12 % chlapcov a 17 % dievčat chlieb a pečivo. Polotovary uvádza 11 % chlapcov a 12 % dievčat. Zhodne po 10 % respondenti označili ovocie a zeleninu a najmenej 5 % chlapci a 7 % dievčatá cereálie.

Aby sme získali lepší obraz o stravovacích návykoch žiakov skúmali sme ako by respondenti charakterizovali svoje stravovacie návyky. Ako vyplýva z výsledkov najviac odpovedí uvádzajú chlapci 36 % a taktiež dievčatá 31 %, ktorí vynechávajú raňajky, čo je zlý stravovací návyk. Aj ďalšia najpočetnejšia odpoveď chlapci 30 % a dievčatá 20 % uvádza vo svojich stravovacích návykoch fastfood. 12 % chlapcov uvádza, že sa stravuje pravidelne, dievčatá na túto odpoveď uviedli 11 %. Neprejedanie uvádza 10 % chlapcov a 15 % dievčat. Pitný režim ako jeden zo stravovacích návykov uvádza 10 % chlapcov a 15 % dievčat. Najmenšie percento odpovedí 1 % chlapcov a 7 % dievčat uviedlo, že drží diétu.

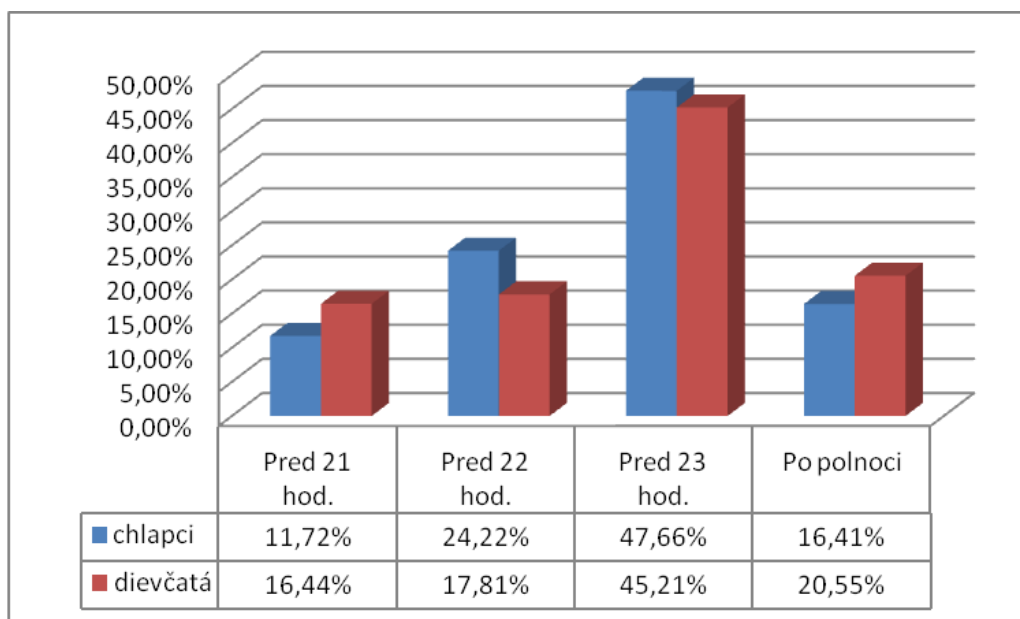
Zaujímalo nás tiež, či sa žiaci stravujú v školskej jedálni (obr. 6) Podľa výpovedí respondentov sa v školskej jedálni stravuje až 77 % chlapcov a 76 % dievčat. Nepravidelné stravovanie uvádza 5 % chlapcov a 1 % dievčat. Z dôvodu nedostatku času sa nestravuje zhodne 2 % chlapcov aj dievčat. Pre nespokojnosť

s ponúkanou stravou sa nestravuje 4 % chlapcov a 2 % dievčat. 12 % chlapcov a 19 % dievčat jedáva doma.



Obrázok 6 Stravovanie v školskej jedálni

Spánok je nevyhnutný proces celkovej regenerácie organizmu človeka. Obzvlášť je dôležitý pre deti a mládež z hľadiska zdravého vývoja. Pokúšali sme sa zistiť aký ja čas kedy chodia žiaci spať (obr. 7). Ako vyplýva z výsledkov prieskumu až 48 % chlapcov a 45 % dievčat chodí spávať až okolo 23:00 hodiny ak predpokladáme, že vstávajú do školy okolo 7:00 hodiny rannej je to len 8 hodín spánku, čo je pre deti a mládež spodná hranica. Dokonca 16 % chlapcov a 20 % dievčat uvádza, že chodí spávať po polnoci. 24 % chlapcov a 17 % dievčat uvádza čas kedy chodia spávať pred 22:00 hodinou. Pred 21:00 hodinou chodí spávať 12 % chlapcov a 16 % dievčat.



Obrázok 7 Čas kedy idú žiaci spať

Záver

Cieľom nášho prieskumu bolo získať poznatky o názoroch žiakov základných škôl na zdravý životný štýl. Zisťovali sme či si respondenti uvedomujú pozitívny vplyv pohybových aktivít na celkový zdravotný stav človeka. Vo svojich odpovediach 75 % chlapcov a 66 % dievčat odpovedalo kladne. Pravdepodobnosť názoru vyjadrilo 14 % chlapcov a 17 % dievčat. Opačný názor, teda, že pohybová aktivita nemá pozitívny vplyv na zdravie človeka uvádza 3 % chlapcov a rovnako 3 % dievčat. Myslíme si, že súčasná osвета v tejto oblasti je dostatočná, či už v škole alebo v iných informačných zdrojoch. Ukazuje sa, že podpora pohybových aktivít a športu vo voľnom čase významne znižuje zdravotné riziká v neskoršom veku a v neposlednom rade sa dá zmysluplnou náplňou vo voľnom čase predchádzať sociálnopatologickým javom v spoločnosti. Nutná je spolupráca všetkých, ktorí sa na výchove detí v ich ontogenéze podieľajú.

Dovoľujeme si vysloviť odporúčanie, aby sa rodičia a škola venovali viac organizovaniu pohybových aktivít vo voľnom čase, aby nízka úroveň pohybovej aktivity nemala svoj podiel na vzniku závažných ochorení v neskoršom období života.

Literatúra

- ADAMČÁK, Š. – NEMEC, M. 2011. Vzťah žiakov 2. stupňa základných škôl k športu, telesnej výchove a obľúbenosť vybraných pohybových aktivít na hodinách telesnej a športovej výchovy. In *Perspectives of Physical Training Process at Schools*. Innsbruck – Austria: SAS School, 2011, 199 s. ISBN 978-80-557-0327-5, s. 21-30.
- BARTÍK, P. 2009. *Postoje žiakov základných škôl k telesnej výchove a športu a úroveň ich teoretických vedomostí z telesnej výchovy v intenciách vzdelávacieho štandardu*. Banská Bystrica: FHV UMB, 2009, 132 s. ISBN 978-80-8083-764-8.
- FIALOVÁ, L. 2004. Šport a iné voľnočasové aktivity v českej škole. In *Telesná výchova a šport*. roč. 2004, č. 14.
- GORNER, K. – STARŠÍ, J. 2001. *Postoje, vedomosti a názory žiakov II. stupňa ZŠ na telesnú výchovu*. Banská Bystrica: Fakulta humanitných vied Univerzity Mateja Bela, 2001, 164 s. ISBN 80-8055-565-6.
- HOFBAUER, B. 2004. *Děti, mládež a volný čas*. Praha, Portál, 2004, ISBN 80-7178-927-5.
- HRČKA, J. 1992. *Prelustruj svoje zdravie*. Bratislava, JUGA, 1992, s. 6 ISBN 80-85506-21-1.
- HRČKA, J. – MICHAL, J. – BARTÍK, P. et al. 2005. Afinita školskej mládeže na športovanie a jej skúsenosť so zakázanými drogami. In *Telesná výchova a šport*. roč. 2005, č. 15. s.5.
- LABUDOVÁ, J. 1997. *Športová aktivita v rodine*. Zborník z celoslovenského vedeckého seminára Bratislava, SOH Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR, 1997, ISBN 80-88901-08-1.
- LIBA, J. 2002. *Výchova k zdraviu a prevencia drogových závislostí*. Prešov, Metodicko-pedagogické centrum v Prešove, 2002, ISBN 80-8045-271-7.
- LIBA, J. 2005. *Zdravie, drogy, drogová závislosť terminologický slovník*. Prešov. Metodicko-pedagogické centrum, 2005, ISBN 80-8045-387X.
- MICHAL, J. 2009. Názory a postoje žiakov vybraných stredných škôl k pohybovým aktivitám a športovaniu. In *Studia Kinanthropologica*. 2009, ISSN – 1213-2101, s. 127-130.

- NEVOLNÁ, T. 2013. Záujmovo rekreačná telesná výchova ako účinný prostriedok k zdravému životnému štýlu. In *Spolupráce v kinantropologii I*. Brno : Masarykova univerzita Brno, 2013, ISBN 978-80-210-6201-6, s. 65.
- RUISEL, I. 2008. *Osobnosť a poznávanie*. Bratislava, Ikar, 2008, ISBN 978-80-551-1599-3.
- SOTHERN, M.S. 2004. Obesity Prevention in Children: Physical Activity and Nutrition. In. *Nutrilon no.20 : 7/8* . Printed in the United States: Elsevier. 2004, s. 704-708.
- TUREK, M. 1999. *Telesný vývin a pohybová výkonnosť detí mladšieho školského veku*. Prešov, Pedagogická fakulta PU, 1999, ISBN 80-88885-61-2.
- WIEGEROVÁ, A. 2005. *Učiteľ-škola-zdravie*. Bratislava, Uniprint, 2005, ISBN 80-88904-37-4.

PUPILS' OPINIONS ON A HEALTHY LIFESTYLE

Key words

Health. Lifestyle. Pupils.

Abstract

The share of physical activity contributes significantly and affects the lifestyle of each person. Lifestyle suffering from lack of physical activity significantly impairs human health. The aim of this work is to obtain knowledge about the views of primary school pupils to a healthy lifestyle. Research was attended by a total of 283 students from 5th to 9th grade of elementary school in Humenne, of which 138 were boys and 145 girls.

Empirical data collection was conducted through a questionnaire in the school year 2014/2015. In the questionnaire we focused on the impact of physical activity on human health, feelings of students about their health, drug use, diet, mode and so on. Pupils are aware of the positive effects of physical activity on the general health of a person. In their replies, 75% of boys and 66% girls answered in the affirmative. The opposite view, namely that physical activity has a positive effect on human health states 3% of boys and 3% of girls as well. It turns out that the promotion of physical activities and sports in their free time significantly reduces the health risks later in life and last but not least, it can be meaningful filling free time to prevent sociopathic phenomena in society

Kontakt

Mgr. Stanislava Straňavská
Katedra telesnej výchovy a športu
Filozofická fakulta Univerzita Mateja Bela
Ul. Tajovského 40
Banská Bystrica, Slovenská republika
E mail: stanislava.stranavska@umb.sk

Analýza motivů ke cvičení u adolescentů na Slovensku

Pavel Šmela – Janka Peráčková – Petra Pačesová – Stanislav Kraček

Fakulta telesnej výchovy a športu, Univerzita Komenského v Bratislave

Abstrakt

Studie rozšiřuje poznatky v oblasti motivů vedoucí adolescenty k vykonávání sportovní aktivity. Výzkumný soubor tvořili chlapci ($n=24$, věk $15,95\pm0,60$) a dívky ($n=25$, věk $16,95\pm0,38$) z gymnázií v Bratislavě. Jako výzkumný nástroj byl použit rozšířený a upravený dotazník EMI-2 (Ingledew, Sullivan, 2002). V motivační struktuře chlapců se ziskem skóre nad 3,0 převládá motiv zisku síly a vytrvalosti a motiv výzvy. U výzkumného souboru dívek vyšší hodnotu skóre nežli 3,0 získal motiv manažmentu tělesné hmotnosti a motiv image. Motiv prevence onemocnění se dostal u obou výzkumných souborů mezi 5 nejsilnějších motivů vedoucí adolescenty k vykonávání sportovní aktivity.

Klíčové slova

Motivační struktura. Adolescenti. Sportovní aktivita.

Úvod

Rostoucí problém alarmujícího stavu pohybové inaktivity u dětí a potažmo i dospělých má za následek zvýšené procento výskytu civilizačních onemocnění. O tomto stavu nás informuje řada studií (Bajanová, Lipková, 2009; Šimonek, 2003; Macek, 2003; Frömel, Novosad, Svozil, 1999). V důsledku množství hrozivých statistických údajů o zdravotním stavu obyvatelstva mnozí odborníci (Šimonek 2006, 2005, 2004; Frömel et al. 2002; Frömel, Novosad, Svozil, 1999,) hledají možnosti jak motivovat mladou generaci v oblasti pohybových, hlavně sportovně-rekreačních aktivit.

Abychom využili správné prostředky motivace, musíme nejprve zjistit motivační strukturu k vykonávání sportovních aktivit u dané věkové skupiny s akceptací hlediska pohlaví.

Období dospívání je velmi důležitým obdobím, v průběhu kterého se vytváří základy na vykonávání fyzických aktivit v průběhu celého života jedince. Kromě vytváření základů pro celoživotní aktivitu se v tomto období utváří i pozitivní vztah k sportovním aktivitám, jejich začlenění do životního stylu, adekvátních postojů a motivů konání (Pistlová, Sedláček, 2008).

Sekot (2003) hovoří o překvapivě malém množství výzkumů ve světě, které se dotýkají nejen motivace k vykonávání pohybové aktivity, ale i motivace v souvislosti se sportovní sférou. Podle více autorů v motivační struktuře dívek v adolescentním období převládá motiv formování postavy, aspekt zdraví a u chlapců převládá většinou motiv rozvoje síly, motiv soutěžení a motiv zábavy (Dužek, 2014; Peráčková, Pinterová, Chovancová 2013; Pačesová, Oborný 2013; Czaková a Fífiková, 2011; Kotek, 2010; Žuffová, 2010; Valjent, 2010; Šmela, 2009; Peráčková, 2008; Paugschová, Jančoková, 2008; Vozár, 2003; Furnham et al. 2002; McDonald, Thompson, 1992; Silberstein et al. 1988)

Charakteristika souboru

Výzkum byl realizován na dvou bratislavských gymnáziích a to konkrétně na Gymnáziu L. Saru a na Gymnáziu Jána Papánka na Vazovovej ulici v Bratislavě. Základní charakteristiku výzkumného souboru z hlediska početnosti, věku, výšky, hmotnosti a BMI se nachází v Tabulce 1.

Tabulka 1 Charakteristika výzkumného souboru

	Chlapci		Dívky	
Počet (n)	24		25	
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD
Věk	15,95	0,60	16,95	0,38
Výška (cm)	175,19	6,42	166,57	4,35
Hmotnost (kg)	66,82	4,36	57,07	5,60
BMI	21,31	2,14	20,17	2,02

Metody získávání údajů

Sběr dat o motivech k vykonávání sportovní aktivity adolescentů probíhal pomocí standardizovaného dotazníku EMI-2 (The Exercise Motivation Inventory), který obsahuje škálovací odpovědi (hodnota 0-5) na otázku - proč respondent sportuje. Ve výzkumu byl použit rozšířený a upravený dotazník pro potřeby zjišťování motivů ke cvičení u adolescentů (Ingledew, Sullivan, 2002). Použitá slovenská verze dotazníku vznikla za pomoci duálního překladu z anglické a taktéž německé verze EMI-2. Údaje byly zpracovány pomocí základních matematických metod a z hlediska lepší přehlednosti vyjádřeny v grafech a tabulce.

Výsledky práce a diskuze

Zjištěné preferované motivy ke cvičení u výzkumné vzorky chlapci se shodují s předešlými výzkumy realizované v této oblasti (Furnham et al. 2002; Macková, 2003; Šmela, 2009; Peráčková, Pinterová, Chovancová, 2013). Výzkum Kukurové, Peráčkové (2015) realizovaný na vybraném slovenském a německém gymnáziu s výzkumným souborem 15-19 let odhalil jako nejsilnější motiv k vykonávání tělesných cvičení u chlapců na středních školách na Slovensku a Německu motiv dobré kondice a vytrvalosti. Stejný nejsilnější motiv ke cvičení u chlapců byl zaznamenán i v našem výzkumu. Motiv zisku síly a vytrvalosti dominoval nad ostatními 13-ti motivy.

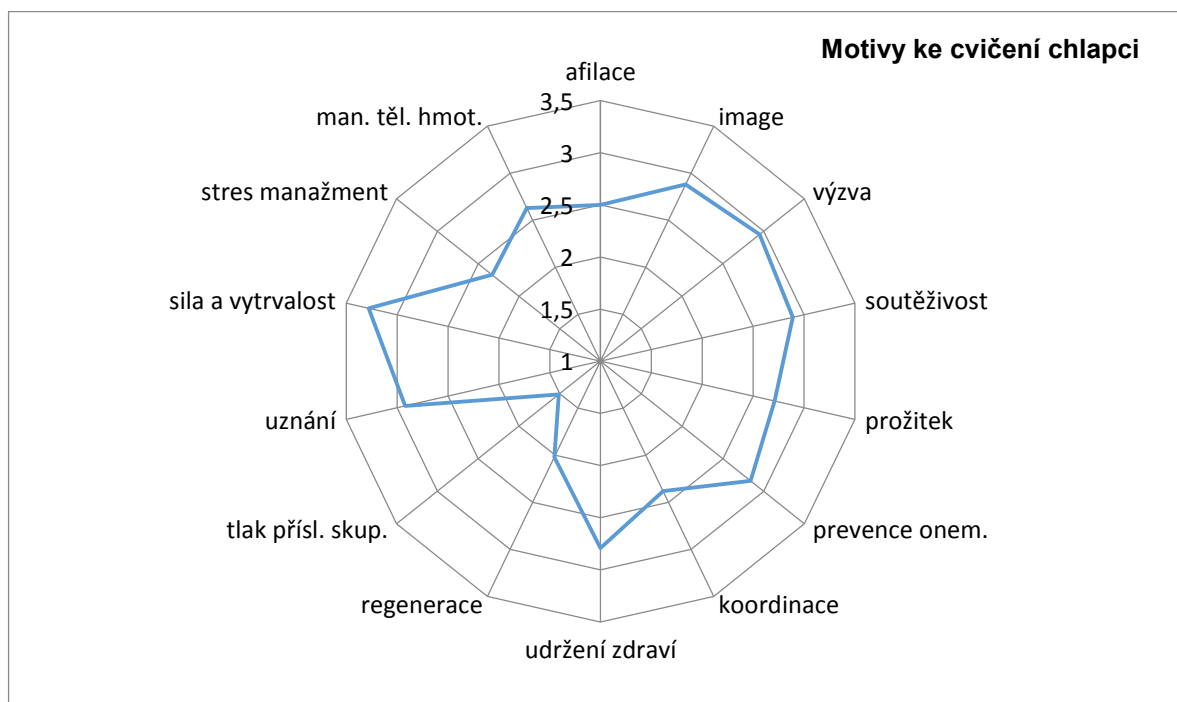
Celkové skóre přesahující hranici 3,0 získal ještě také motiv výzvy. Třetí nejsilnější motiv u chlapců je motiv soutěživosti. Tyto dva motivy spolu souvisí a doplňují se. Otázkou a podnětem pro další výzkum zůstává, zda motiv soutěživosti má charakter motivace intrinsické či extrinsické.

Na čtvrtém místě u výzkumného souboru chlapci dominuje motiv image. Motiv image můžeme chápat ve dvou kontextech. Samotné realizování sportovní aktivity vytváří pozitivní obraz o účastníkovi, ale i v kontextu výsledku sportovní aktivity spojeného s uspokojením požadavek vnějšího vyzoru působícího na své vrstevníky.

Tohoto zjištění bychom měli využít při tvorbě sportovních programů u adolescentů s cílem jejich celoživotní aktivace v této oblasti. Vágnerová (2000), uvádí, že adolescenti se dokáží nadchnout pro nějakou činnost, která má pro ně větší subjektivní význam, a proto také apelujeme na motivační činnost tělovýchovných pedagogů v oblasti pěstování právě sportovní aktivity a tělesné kultury u svých žáků. Peráčková (2008), konstatuje, že v tomto období dochází

k sebeuvědomování, které nejen roste, ale má i kvalitativní specifickou povahu. V tomto období je vhodné podporovat a posilovat orientaci, která vede k stabilizování tělovýchovných zájmů.

Nezanedbatelné skóre 2,79 u výzkumné skupiny chlapců získal také motiv prevence onemocnění. Tuto skutečnost si vysvětlujeme efektem působnosti nového Státního vzdělávacího programu, jehož součástí jsou moduly obsahující poznatky o prevenci onemocnění a starostlivosti o své zdraví. Výzkumy Kukurové, Peráčkové (2015), Vozára (2013) dokládají skutečnost o umístění motivu týkající se prevence onemocnění u chlapců v adolescentním věku na předních příčkách v rámci motivační struktury k vykonávání sportovní aktivity.



Obrázek 1 Motivační struktura k vykonávání sportovních aktivit – chlapci

U výzkumného souboru dívek nalézáme v pořadí pěti nejsilnějších motivů ke cvičení tři motivy identické s výzkumným souborem chlapců. Studie prokázala za nevýznamnější motiv k vykonávání sportovní aktivity u dívek motiv manažment tělesné hmotnosti. Toto zjištění koreluje s předchozími výzkumy v této oblasti (McDonald, Thompson 1992; Silberstein et al. 1988; Furnham et al. 2002, Peráčková, Pinterová, Chovancová, 2013, Dužek, 2014).

Pro dívky je toto období charakteristické změnou postavy, nárůstem tělesné hmotnosti a intenzivnější percepcí vlastního těla. Pačesová (2013) v závěrech své studie zaměřené na percepci estetických aspektů těla u adolescentů konstatuje, že z hlediska percepce jednotlivých částí těla nejvíce dívek vnímá silně negativně své „břicho“ následují „stehna“ a „ zadek“ spolu s „hrudníkem a prsy“, naopak silně pozitivně vnímá nejvíce dívek své „lýtka“, následuje „šířka ramen“ a „paže a ruky“.

Druhým nejfrekventovanějším motivem k vykonávání sportovní aktivity dívek je motiv image. Stejně tak jako u výzkumné skupiny chlapců tento motiv vyplývá z věkové charakteristiky výzkumného souboru. Stejnorodost ve výsledcích nalézáme také u výzkumu (Ingledew, Markland, 2009), jež tvořil výzkumný soubor $n=251$ (52 % dívek, 48 % chlapců) ve věku $19,48 \pm 1,90$. V zjištěných motivech za pomoci

výzkumného nástroje EMI-2 k vykonávaniu športovních aktivít prevažoval u dívek kromě manažmentu tělesné hmotnosti také motiv image.

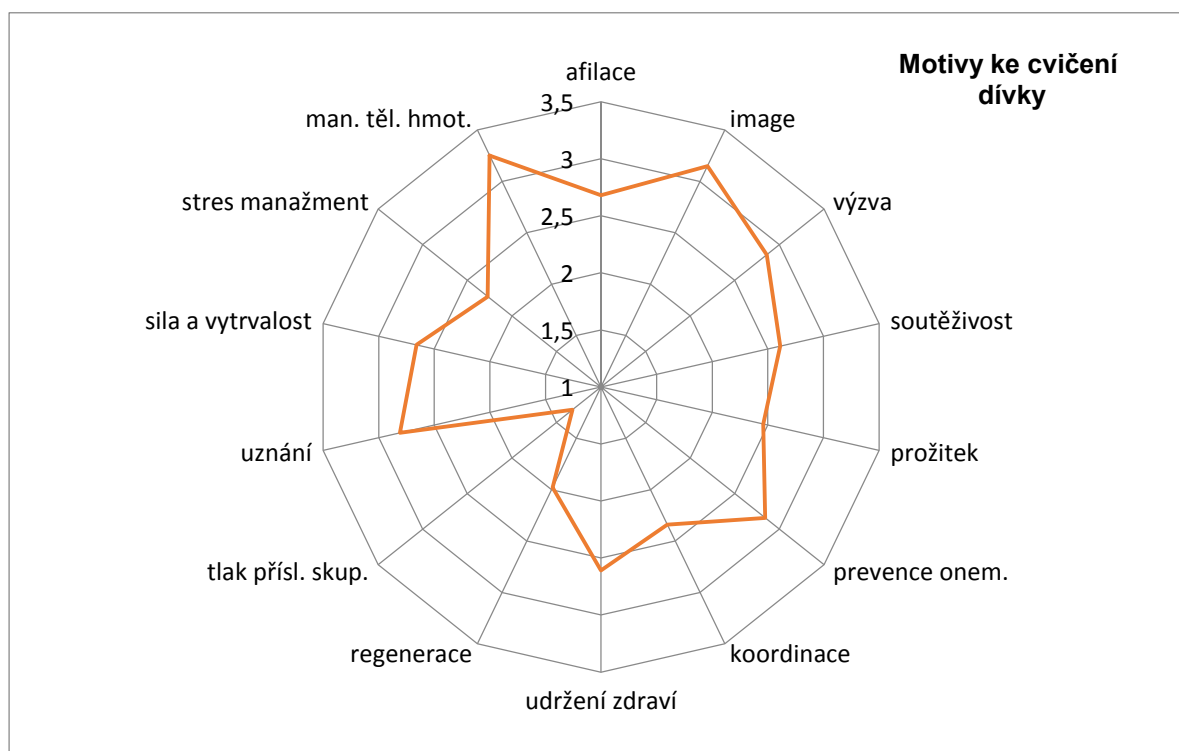
Motiv výzvy s hodnotou skóre 2,86 zaujímá v struktuře motivů vedoucí k športovní aktivitě u výzkumného souboru dívek třetí pomyslnou příčku. Tento fenomén si vysvětlujeme intrinsickou motivací u respondentek v návaznosti na dosáhnutí svých cílů pomocí realizace športovních aktivit.

Dalším významným motivem u výzkumného souboru dívek je motiv prevence onemocnění. Zde bychom mohli polemizovat o vztahu daného motivu k nárůstu civilizačních onemocnění.

Z široké škály civilizačních onemocnění pramenících z inaktivity bychom zmínili obezitu. Domníváme se, že mládež v tomto věkovém období je si již vědoma hrožících rizik plynoucích z daného civilizačního onemocnění a i proto přikládá vysokou významnost motivu prevence onemocnění ve vztahu k vykonáváním športovních aktivit.

O významnosti zdravotní starostlivosti jako motivu vedoucí k realizaci športovních aktivit u dívek v adolescentním věku informuje výzkum Littové, Iannottiho, Wanga (2011) kde dokonce 94 % dotázaných respondentek vykonává pohybovou aktivitu, aby zlepšilo své zdraví. Dále studie Šimuničové, Baričové (2011) při použití výzkumného nástroje EMI-2 u výzkumné vzorky n=80 (41 žen a 39 mužů) ve věkovém rozmezí 18-35-letých rekreačně športujících uvádí, že u žen převládaly na prvním místě motivy starostlivosti o své zdraví.

Mezi pěti nejsilnějších motivů vedoucí dívky k vykonáváním športovní aktivity nalézáme také motiv uznání. Tento motiv je charakteristickým črtem věkového období adolescence, na což upozorňují také Rychtecký, Fialová (1998), kteří uvádí, že adolescent se snaží zvyšovat pocit vlastní ceny.



Obrázek 2 Motivační struktura k vykonáváním športovních aktivit – dívky

Tabulka 1 Skóre a poradí motivů ve výzkumném souboru

Motiv	chlapci	pořadí	dívky	pořadí
Afilace	2,51		2,68	
Image	2,91	4.	3,15	2.
Výzva	3,05	2.	2,86	3.
Soutěživost	2,94	3.	2,61	
Prožitek	2,73		2,46	
Prevence onemocnění	2,79	5.	2,84	4.
Koordinace	2,46		2,34	
Udržení zdraví	2,72		2,61	
Regenerace	2,08		1,98	
Tlak příslušné skupiny	1,52		1,32	
Uznání	2,97		2,81	5.
Síla a vytrvalost	3,29	1.	2,66	
Stres manažment	2,38		2,27	
Manažment tělesné hmotnosti	2,65		3,25	1.

Závěry

Prezentovaná studie rozšířila poznatky v oblasti motivační struktury k vykonávání sportovních aktivit u adolescentů. U chlapců převládá motiv zisku svalové síly a vytrvalosti. Následují motivy výzvy, soutěživosti, image a prevence onemocnění. U dívek nejsilnějším motivem je motiv manažmentu tělesné hmotnosti následovaný motivy image, výzvy, prevence onemocnění a uznání. Na základě zjištěných poznatků s respektováním věkových charakteristik, sportovních zájmů a didaktických forem vyučování je potřebné adekvátně přizpůsobit samotný obsah vyučování, jakožto nejsilnější činitele tělovýchovného procesu v oblasti motivace. Je nutné podporovat zájem o sportovní aktivitu a aktualizovat nabídku sportovních aktivit i ve škole. Jako jednu z možností uvádíme výzkum Šmela (2014), který pomocí navrhnutého a zrealizovaného kondičního programu nejen zvýšil sportovní aktivitu výzkumného souboru středoškolské mládeže na Slovensku a v Rakousku, ale dokonce zvýšil zájem a oblíbenost o samotný předmět tělesná a sportovní výchova.

Také samotný učitel tělesné a sportovní výchovy nebo trenér mládeže by měl svou tvořivostí a aktivním přístupem vytvářet pro zúčastněné takové programy, které by respektovali jejich aktuální pohybovou potřebu a úroveň s cílem dosáhnout příjemného zážitku z pohybu.

Literatura

BAJANOVÁ, Vladimíra a Jana LIPKOVÁ. Zmeny vybraných somatických parametrov u stredoškoláčok s nadváhou po absolvonom pohybovom programe. In: *Telesná výchova & šport*. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport v spolupráci so Sekciou športu, detí a mládeže MŠ SR, 2009, **19**(3-4), s. 25-29. ISSN 1335-2245.

CZAKOVÁ, Natália a Michaela FIFIKOVÁ. Športovo rekreačné aktivity žiakov stredných škôl vo voľnom čase. In *Zborník vedeckých prác Šport a rekreácia 2011*. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, 2011. ISBN 978-80-8094-915-0, s. 79- 84.

DUŽEK, Martin. *Motivácia k vykonávaniu športových činností*. Diplomová práca. Bratislava: FTVŠ UK. 2014.

FRÖMEL, Karel et al. *Třídy s rozšířenou výukou tělesné výchovy v systému výchovy a vzdělávání*. Olomouc: FTK UP, 2002.

FRÖMEL, Karel, Jiří NOVOSAD a Zbyněk SVOZIL. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1999. 173 s. ISBN 80-7067-945-X.

FURNHAM, Adrian et al. Body image dissatisfaction: gender differences in eating attitudes, self-esteem and reasons for exercise. In: *The Journal of Psychology*, 2002, vol. 136, s. 581-596.

INGLEDEW, K. David a Gillian SULLIVAN. Effects of body mass and body image on exercise motives in adolescence. In: *Psychology of Sport and Exercise*. 2002, vol. 3, s. 323–338.

INGLEDEW, K. David a David MARKLAND. Three Levels of Exercise Motivation. In: *Applied Psychology: Health and Well-being*. 2009, 1(3), 336-355.

KOTEK, Jozef. *Voľný čas, pohybová aktivita a motívy športovania stredoškolákov v Bratislave – Rači*. Diplomová práca. Bratislava: Univerzita Komenského, 2010. 57 s.

KUKUROVÁ, Klaudia a Janka PERÁČKOVÁ. Motívy pohybovej aktivity chlapcov a dievčat na vybranom slovenskom a nemeckom gymnáziu. In: *Telesná výchova & šport*. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport v spolupráci so Sekciou športu, detí a mládeže MŠ SR, 2015, 25(2), s. 5-8. ISSN 1335-2245.

LITT, M. Dana, Roland J. IANNOTTI a Jing WANG. Motivations for adolescent physical activity. In: *Journal of Physical Activity and Health*, 2011, vol. 8, s. 220-226. ISSN 1543-3080.

MACEK, Petr. *Adolescence: psychologické a sociální charakteristiky dospívajících*. 2. uprav. vyd. Praha: Portál, 2003, 207 s. ISBN 807178348X.

MACKOVÁ, Zdenka. *Šport ako duševný zážitok. Nové trendy v športovej psychológii*. Bratislava: Fakulta telesnej výchovy a športu, Univerzity Komenského, 2003, 148 s. ISBN 80-223-1816-7.

McDONALD, K. a J.K. THOMPSON. Eating disturbance, body image dissatisfaction, and reasons for exercising: gender differences and correlational findings. In: *The International Journal of Eating Disorders*. 1992, vol. 11, 289-292.

PAČESOVÁ, Petra. Percepcia estetických aspektov tela u adolescentov z hľadiska športovej aktivity. In: *Estetika tela, telesnosti a športového pohybu*. Zborník príspevkov z vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport v spolupráci s Univerzitou Komenského v Bratislave, Fakultou telesnej výchovy a športu, 2013, s. 151-156. ISBN 978-80-89075-38-6.

PAČESOVÁ, Petra a Jozef OBORNÝ. Telesné sebaponímanie a motívy športovania adolescentov. In: *Telesná výchova & šport*. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport v spolupráci so Sekciou športu, detí a mládeže MŠ SR, 2013, 23(2), s. 38 - 42. ISSN 1335-2245.

PAUGSCHOVÁ, Božena a Ľudmila JANČOKOVÁ. Diagnostika športových záujmov žiakov ZŠ a SŠ v stredoslovenskom regióne. In: Peráčková, J, et al. *Telovýchovné záujmy v rámci voľnočasových aktivít žiakov*. Bratislava: FTVŠ UK, s. 75-136. ISBN 978-80-8113-001-4.

PERÁČKOVÁ, Janka. Režim dňa, voľný čas a telovýchovná aktivita žiakov vybraného gymnázia. In: PERÁČKOVÁ, Janka et al. *Telovýchovné a športové záujmy v rámci voľnočasových aktivít žiakov*. Bratislava : UK FTVŠ MŠ SR, 2008, s. 5-74. ISBN 978-80-8113-001-4.

PERÁČKOVÁ, Janka, Zuzana PINTÉROVÁ a Alžbeta CHOVANCOVÁ. Psychodidaktika a jej význam v telesnej a športovej výchove. In: *Psychológia (v) škole*. Zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej konferencie. Bratislava: UK PF, 2013, s. 223-231. ISBN 978-80-223-3483-9

PISTLOVÁ, Ľubica a Jaromír SEDLÁČEK. Postoje študentov FTVŠ UK k pohybovým aktivitám. In: *Telesná výchova & šport*. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport v spolupráci so Sekciou športu, detí a mládeže MŠ SR, 2008, 18(3-4), s. 8 - 12. ISSN 1335-2245.

RYCHTECKÝ, Antonín a Ludmila FIALOVÁ. *Didaktika školní tělesné výchovy*. 2. přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 1998, 171 s. ISBN 8071846597.

SEKOT, Aleš. *Sport a společnost*. Brno: Paido, 2003, 157 s. ISBN 80-7315-047-6.

SILBERSTEIN, R. Lisa et al. Behavioral and psychological implications of body dissatisfaction: do men and women differ? In: *Sex Roles*. 1988, vol. 19, s. 219–232.

ŠIMONEK, Jaromír. Inovačné tendencie v školskej telesnej výchove. In: *Telesná výchova & šport*. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport v spolupráci so Sekciou športu, detí a mládeže MŠ SR, 2003, 13(1), s. 2-3. ISSN 1335-2245.

ŠIMONEK, Jaromír. Športové záujmy a pohybová aktivita v dennom režime a ich vplyv na prevenciu drogových závislostí detí a mládeže. In: *Štúdie III*. Nitra: Pedagogická fakulta UKF, 2006. s. 7-102. ISBN 80-8094-054-1.

ŠIMONEK, Jaromír. Príčiny užívania drog mládežou a úloha športovo-rekreačných aktivít pri prevencii drogových závislostí. In: *Vedecké práce z medzinárodnej interdisciplinárnej konferencie „Pohyb a zdravie“*. Trenčín: Trenčianska Univerzita A. Dubčeka, 2005, s. 41-53.

ŠIMONEK, Jaromír. Zmena životného štýlu ako podmienka zlepšenia zdravia slovenskej populácie. In: *Tělesná kultura*. Olomouc: FTK UP, 2004, 29(1), 41-53.

ŠIMUNIĆ, Vedrana a Renata BARIĆ. Motivacija za vježbanje povremenih rekreativnih vježbača: spolne razlike. In: *Hrvatski Športskomedicinski Vjesnik*, 2011, vol 26, s. 19-25. ISSN 0354-0766

ŠMELA, Pavel. *Tvorba tematického celku fitness jako výběrového učiva pro žáky střední školy*. Bakalářská práce. Bratislava: UK FTVŠ, 2009.

ŠMELA, Pavel. Vliv kondičního programu v školní tělesné výchově na motivaci ke cvičení žáků vybraného gymnázia na Slovensku a v Rakousku. Dizertačná práca. Bratislava: FTVŠ. 2014.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost a stáří*. Praha: Portál s.r.o., 2000, 552 s. ISBN 8071783080.

VALJENT, Zdeněk. Jaké důvody (motivy) udržují vysokoškoláky u závodního sportování? [online]. [publikované 2010] [citované 30.5.2015]. Dostupné na <http://www.utvs.cvut.cz/lectors/zv>.

VOZÁR, Milan. *Voľnočasové aktivity stredoškolákov v Dubnici nad Váhom*. Bakalářská práca. Bratislava: FTVŠ UK, 2013, 51s.

ŽUFFOVÁ, Zuzana. *Vzťah študentov 1.-4. ročníka gymnázia M. M. Hodžu v Liptovskom Mikuláši k športu*. Bakalárska práca. Bratislava: FTVŠ, 2010, s. 46.

ANALYSIS OF MOTIVES TO EXERCISING IN ADOLESCENTS IN SLOVAKIA

Key words

Motivation structure. Adolescents. Sports activities.

Abstract

Study expands knowledge of the motives leading adolescents to do sports activities. The research sample consisted of boys ($n = 24$, age 15.95 ± 0.60) and girls ($n = 25$, age 16.95 ± 0.38) from high schools in Bratislava. As a research tool was used expanded and modified questionnaire EMI-2 (Ingledew, Sullivan, 2002). In motivation structure of boys with score above 3.0 is predominant motive Strength and Endurance and motive Challenge. In the research sample of girls with score higher than 3.0 won motive Weight Management and motive Image. Motive Ill-Health Avoidance came in both research samples between 5 strongest motives leading adolescents to do sports activities.

Kontakt

Mgr. Pavel Šmela, PhD.,
Katedra športovej edukológie a športovej humanistiky,
Fakulta telesnej výchovy a športu, Univerzita Komenského v Bratislave
Nábr. arm. gen. L. Svobodu 9
814 69 Bratislava
E-mail: pavel.smela@uniba.sk

Aktívne trávenie voľného času v životnom štýle mladej populácie

Tatiana Nevolná

Fakulta zdravotníctva, Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka v Trenčíne

Abstrakt

V súčasnej pedagogickej teórii i praxi, problém formovania zdravého spôsobu života a aktívneho trávenia voľného času zaberá jedno z prioritných miest. Zabezpečiť vysokú kvalitu životnej pripravenosti budúcej mládeže v súčasných podmienkach nie je možné bez zvýšenia poznávacej aktivity samotných študentov. Výchova žiakov základných, ale aj stredných škôl vedie k vysokým požiadavkám k sebe samému, k prianiu i umeniu viesť zdravý spôsob života. V nadväznosti na uvedené konštatujeme, že práve aktívne trávenie voľného času je mimoriadne dôležité pre zdravie mladej populácie.

Kľúčové slová

Voľný čas. Životný štýl. Mladá populácia. Pohybová aktivita.

Úvod

Pedagogika voľného času je aplikovaná pedagogická disciplína, ktorá sa zaoberá otázkami výchovy detí a mládeže vo voľnom čase, mimo povinného vyučovania. Zakladateľom pedagogiky voľného času je Dumazedier (1962), ktorý vo svojom diele „V ústrety spoločnosti voľného času“ charakterizuje voľný čas ako voľný čas pre splnenie všetkých pracovných, spoločenských a rodinných povinností. V rámci obsahu voľného času vymedzuje priestor pre odpočinok - regeneráciu, zábavu - kompenzáciu a rozvoj osobnosti - kultiváciu (Žumárová, 2008).

Kratochvílová (2008) uvádza, že predmetom pedagogiky voľného času je zameranie sa na zmysluplné využívanie voľného času, vytváranie vhodných podmienok na formovanie a rozvoj osobnosti dieťaťa, rozvoj záujmov, schopností, tvorivosti a ďalších individuálnych predpokladov detí a mládeže. Osobitosťou výchovy vo voľnom čase je činnostný charakter a aktívna účasť jednotlivca. Podľa Kratochvílovej (2004) obsah pedagogiky voľného času tvoria praktické činnosti (aktivity), ktoré sú rôzneho charakteru, pričom patria k bežným voľnočasovým aktivitám detí a mládeže a to:

- oddychové činnosti,
- rekreačné činnosti,
- záujmové činnosti (umelecké, pohybové, tvorivé),
- zábavné činnosti,
- spoločenské činnosti,
- vzdelávacie činnosti,
- telovýchovné činnosti.

Voľnočasové aktivity sa uskutočňujú v rozličných podmienkach rôznych inštitúcií, v školských výchovno-vzdelávacích zariadeniach (v čase mimo

vyučovania), v rozličných štátnych, neštátnych i súkromných inštitúciách, organizáciách, občianskych združeniach a centrách voľného času.

Na výchove vo voľnom čase mimo vyučovania sa zúčastňuje mnoho subjektov, ktoré majú svoje špecifiká, v závislosti od ktorých sa odvíja zameranie aj obsah voľnočasových aktivít. Pávková (2008) zaraďuje medzi subjekty, ktoré sa podieľajú na výchove vo voľnom čase:

- rodina – primárna sociálna skupina,
- predškolské zariadenia a materské školy,
- škola (všetky stupne a druhy škôl),
- detské domovy, výchovné ústavy,
- združenia detí a mládeže,
- telovýchovné a športové združenia,
- organizácie cirkví a náboženských spoločností.

Voľný čas

V zmysle dodržiavania ustanovení Dohovoru o právach dieťaťa, ktorý bol prijatý Valným zhromaždením OSN 20.11. v roku 1989 má každé dieťa v Slovenskej republike právo na voľný čas a na jeho zmysluplné využívanie. Pojem voľný čas v spojitosti s výchovou môžeme nájsť už u Jána Amosa Komenského, a to v jeho názoroch na rozvíjanie záujmovej činnosti detí a mládeže, alebo v spojitosti školy so životom. Odborná pedagogická a psychologická literatúra nám ponúka nepreberné množstvo charakteristík a definícií voľného času, ktoré sa po obsahovej stránke takmer zhodujú. Z hľadiska zamerania nášho výskumu dávame do pozornosti definíciu voľného času podľa Oborného a Kotyru, (2008) v znení *„Za voľný čas sa považuje doba, počas ktorej jedinec, v našom prípade mladý človek, slobodne, na základe svojich záujmov, nálad a pocitov volí svoju rôznorodú a veľaokrát premenlivú činnosť. V žiadnom ďalšom životnom období nie je totiž jedinec schopný zaujímať sa o také široké spektrum záujmových aktivít ako počas detstva a dospievania* (Oborný a Kotyru, 2008, s. 107). Autori ďalej uvádzajú, že voľný čas je dôležitým ukazovateľom životného štýlu. Súhlasíme s autormi, že v pedagogickom význame je voľný čas miestom pre neformálnu výchovu mládeže, pre rozvoj záujmov, oddych a relaxáciu.

Hrčka a kol., (1992, 2000) konštatuje, že voľný čas nemožno chápať jednostranne ako priestor vyhradený na regeneráciu síl človeka po pracovnej činnosti, ale treba ho chápať aj ako prostriedok humanizácie a tvorivej činnosti jednotlivca. Autor ponúka koncepciu voľného času v dvoch rovinách:

- **sféra regenerácie a rozvoja pracovnej sily** – hodnoty získané vo voľnom čase prenáša ako pozitívny prínos do výrobného procesu,
- **sféra univerzálie človeka** – rozvíjanie človeka, jeho všestranné kultivácia a harmonizácia.

Obsahové vymedzenie voľného času podľa mnohých autorov je rôznorodé, avšak hlavný a spoločný znak majú rovnaký a to aktívna činnosť jedinca. Voľnočasové aktivity sú charakteristické svojou rozmanitosťou a rôznorodosťou. Ich uplatňovanie a realizácia v reálnom živote – vo voľnom čase detí, mládeže, ale aj dospelých jedincov sú ovplyvňované v závislosti od záujmov, potrieb, možností, podmienok daného jedinca. Aktivity a konkrétne činnosti, ktoré jedinec vykonáva vo

svojom voľnom čase nazývame štruktúra voľného času. V rámci vývoja ľudskej spoločnosti sa vytvára určitý hodnotový systém – rebríček voľnočasových aktivít, ktoré sú v rámci danej spoločnosti, komunity viac, preferované a docenované. Sú hodnotené väčšou mierou prestíže, alebo sociálneho statusu, pričom sú spojené s finančnou náročnosťou (golf, tenis). Naopak existujú voľnočasové aktivity, ktoré sú finančne nenáročné (lúštenie krížoviek, sudoku, posedenie pri televízore), ktoré sú často realizované určitou skupinou ľudí, pre ktorú je typický rovnaký vek – seniori. Každá skupina voľnočasových aktivít má určité špecifiká. Dufková (2008) rozdeľuje voľnočasové aktivity na:

- **kultúrne aktivity** – vytváranie kultúrnych a umeleckých hodnôt,
- **športové aktivity** – všetky druhy športu, smerujú k zdraviu človeka,
- **sociálne, spoločenské aktivity** – rozvíjanie medziludských vzťahov,
- **vzdelávacie aktivity** – súvisia s kultúrnymi aktivitami, čítanie kníh, internet, návšteva prednášok, univerzita tretieho veku a iné,
- **rekreačné a cestovateľské aktivity** – prekrývajú sa so športovými aktivitami, sú spojené s cestovaním, poznávaním, záhradkárčením atď.,
- **pestovanie koníckov a manuálnych aktivít** – jedinec ich realizuje na základe záujmového zamerania, má k nim silný citový vzťah,
- **hry** - spoločenské hry, počítačové hry, strategické hry.

Kováčová (2008) v zmysle výskumov uvádza najčastejšie využívané voľnočasové aktivity v poradí podľa záujmu, ktoré rozdelila do oblastí a to športová oblasť (rôzne druhy športu, záujmovo-rekreačná TV), esteticko-výchovná oblasť (výtvarná, hudobná a dramatická činnosť), prírodovedná oblasť (vychádzky a exkurzie zamerané na rozvoj poznania). Na základe uvedeného konštatujeme, že záujem o šport a pohybové aktivity v rámci voľného času je evidentný.

Pohyb je nenahradiiteľnou súčasťou náplne voľného času detí, mládeže aj dospelých jedincov. Pohybová aktivita je dôležitá pre zdravý vývin mladého organizmu a zároveň by mala byť neodmysliteľnou súčasťou života každého mladého človeka, ktorý sa v dospelosti a starobe chce udržať v dobrej kondícii. Spôsob akým človek trávi svoj voľný čas je dotváraním životného štýlu daného jedinca. Myslíme si, že využívanie voľného času v prospech každého človeka závisí od záujmového zamerania, hierarchie potrieb, hodnotovej orientácie, cieľov, ale aj vzdelanostnej úrovne a všeobecného rozhľadu človeka. Rôznorodé využívanie voľného času umožňuje človeku rozvíjať seba samého, zdokonaľovať sa, a vytvárať priestor pre sebaaktualizáciu.

Cieľ výskumu

Cieľom nášho výskumného sledovania bolo zistiť spôsob a obsah trávenia voľného času mladej populácie.

Metodika

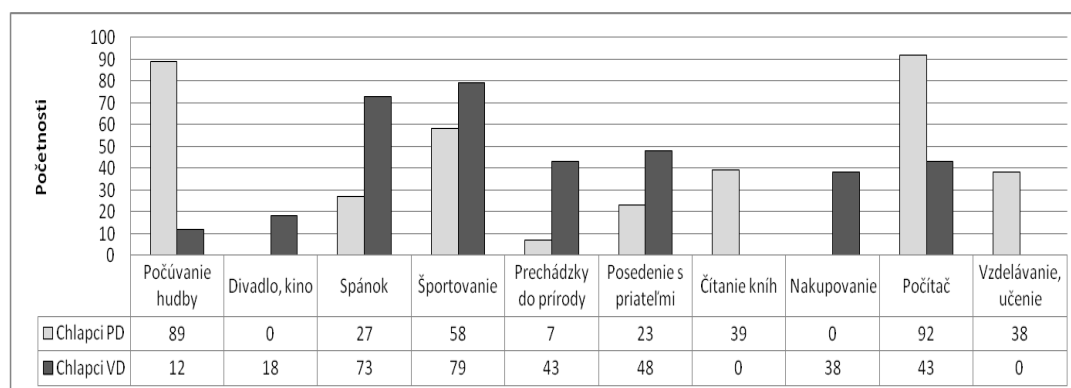
Do výskumu bolo zapojených 794 respondentov základných škôl trnavského regiónu. V zmysle gendrového rozdelenia, do výskumu bolo zapojených 396 (49,87%) dievčat a 398 (50,13%) chlapcov. Z celkového počtu respondentov bolo 398 (50,13%) respondentov z mesta a 396 (49,87%) respondentov z vidieka.

Spôsob a obsah trávenia voľného času respondentov na vybraných základných školách bola zisťovaná prostredníctvom dotazníka vlastnej konštrukcie. Dotazník pozostával z 25 otázok. Prevládali uzavreté typy otázok s možnosťou alternatívnych odpovedí. Pri konštrukcii položiek v dotazníku sme vychádzali zo štandardizovaného dotazníka realizovaného v rámci projektu s názvom Zhodnotenie aktivity a fyzickej kondície študentov z oblasti Euroregiónu Východných Karpát ako súčasť kardiológie a podpory zdravia (Zadarko a kol., 2010).

Pre spracovanie a vyhodnotenie výsledkov štatistických deskriptívnych metód sme použili počítačový program Microsoft Excel. Z dôvodu názornejšej prezentácie výsledkov sme zvolili obrázkové diagramy – stĺpcové grafy vypracované prostredníctvom počítačového programu Microsoft Excel v kombinácii s popisnými charakteristikami.

Výsledky a diskusia

Trávenie voľného času sme zisťovali a komparovali zvlášť za pracovné dni a víkendové dni.



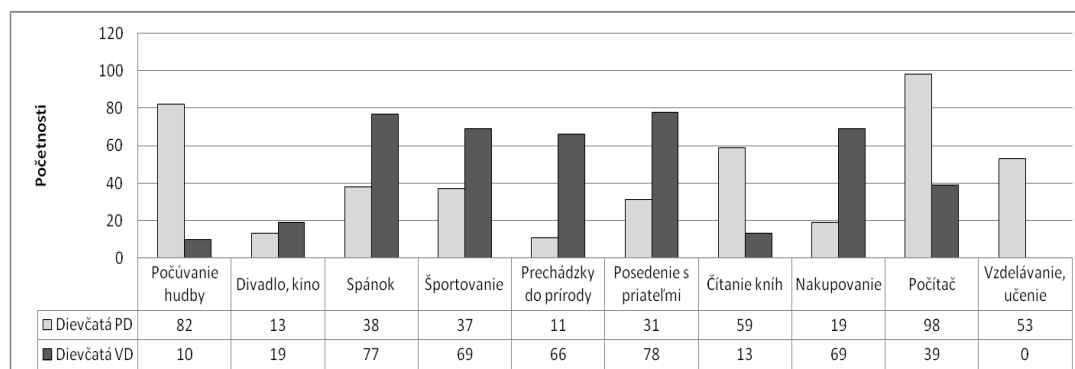
Obrázok 1 Formy trávenia voľného času pre súbor chlapcov

Početnosti respondentov v zistených formách trávenia voľného času uvádzame zvlášť pre súbor chlapcov (obr.1) a zvlášť pre súbor dievčat (obr. 2). Z hľadiska komparovania foriem trávenia voľného času v závislosti od pohlavia u chlapcov v pracovné dni dominoval počítač (23,11%) a počúvanie hudby (22,36%). Lichotivé je, že na 3. mieste z hľadiska foriem trávenia voľného času u chlapcov v pracovné dni bolo zaznamenané športovanie (14,57%) a následne čítanie kníh (9,79%) a vzdelávanie sa (9,54%).

Podobne u dievčat v pracovné dni dominoval počítač (24,74%) a počúvanie hudby (20,70%). Ďalej nasledovalo čítanie kníh (14,89%), vzdelávanie sa (13,38%) a spánok (9,59%).

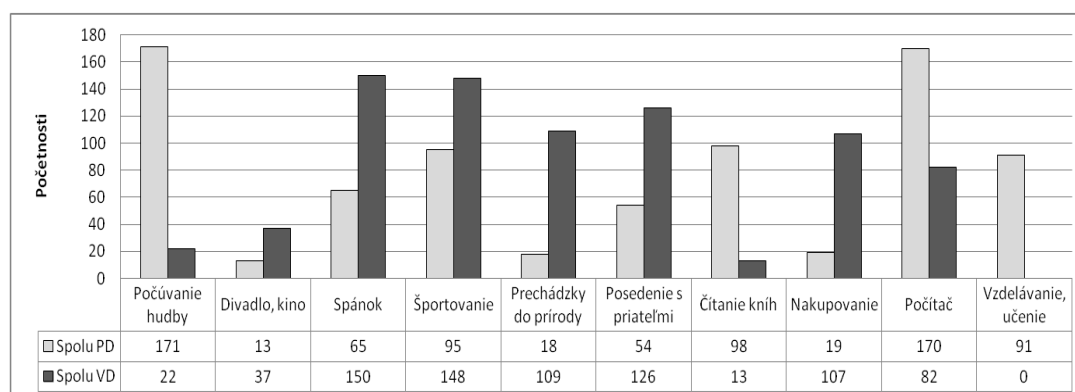
Počas víkendových dní u chlapcov prevládalo športovanie (19,84%) a spánok (18,34%), čo považujeme za pozitívum, nakoľko šport a spánok je vhodnou formou relaxu, na ktorú žiakom pravdepodobne ostáva málo voľného času počas týždňa, vzhľadom na náročnosť výchovno-vzdelávacieho procesu a požiadavky kladené na kognitívne systémy žiakov v súvislosti s ich napredovaním. U dievčat sme zaznamenali najvyšší výskyt trávenia voľného času formou posedenia s priateľmi

(19,69%), spánku (19,44%), nakupovania a športovania (17,42%), čo tiež považujeme za pozitívne, nakoľko behanie po obchodoch je aktívna činnosť, ktorá je bezpochybne prínosnejšia pre zdravie mládeže ako sedenie pri počítači.



Obrázok 2 Formy trávenia voľného času pre súbor dievčat

Pre komplexnosť údajov uvádzame aj údaje foriem trávenia voľného času za celý výskumný súbor, ktoré prezentuje obrázok 3.



Obrázok 3 Formy trávenia voľného času respondentov

Na základe analýzy výsledkov dotazníka konštatujeme, že za celý výskumný súbor v pracovné dni vysoko dominovala forma trávenia voľného času prostredníctvom počúvania hudby (21,53%), počítača (21,41%), čítania kníh (12,34%) a vzdelávania sa (11,46%), naopak zriedkavo v pracovné dni respondenti chodia na prechádzky do prírody (2,26%) a do divadla a kina (1,63%). Veľmi pozitívne je, že športovanie ako forma trávenia voľného času malo častý výskyt aj v pracovné dni a to u 11,96% respondentov.

Počas víkendových dní bol zaznamenaný najčastejší výskyt trávenia voľného času prostredníctvom spánku (18,89%), športovania (18,63%), posedenia s priateľmi (15,86%) a prechádzkami do prírody (13,72%), čo opäť považujeme za veľmi pozitívne zistenie. Veľmi zaujímavé je zistenie, že počas víkendov vo voľnom čase sa 0% respondentov učí a iba (1,63%) respondentov číta knihy.

Uvedenú skutočnosť potvrdzuje svojim výskumom Broďáni, Kamas (2011), ktorí zistili, že respondenti najradšej vo svojom voľnom čase športujú a z možností výberu záujmových krúžkov by najväčšie percento žiakov volilo športový krúžok.

Rozdielne výsledky výskumov zameraných na štruktúru voľného času prinášajú (Liba, 2000; Medeková, 2006; Müller, 2005; Rozim, 2005), ktorí a zhodujú v tom, že u detí a mládeže prevláda pasívny charakter trávenia voľného času.

Výsledky podobného charakteru prinášajú aj Šimonová, Vladovičová (2010), a Vladovičová (2011), ktoré sa vo výskume venovali analýze voľného času so zameraním na voľnočasové pohybové aktivity u detí základných škôl. Z výsledkov výskumu vyplýva, že žiaci výskumného súboru, sa pohybovej aktivite vo svojom voľnom čase venovali len 34,38% z celkového voľného času. Svoj voľný čas trávili pri pozeraní televízie a pri počítači.

Fotřková (2010) uvádza, že voľný čas je v prevažnej miere zastúpený fyzicky nenáročnými aktivitami, pričom prevládajú činnosti pasívneho charakteru. Výskumom potvrdzuje, že čítanie kníh, sedenie pri televízore a počúvanie hudby je najobľúbenejšou činnosťou respondentiek, ktoré ich realizujú vo svojom voľnom čase. Chlapci vo svojom voľnom čase najradšej počúvajú hudbu. Aktívne športovanie je u chlapcov zastúpené s 49% na 2. mieste a u dievčat je to 39% na 4. mieste.

Záver

V minulosti boli ľudskí jedinci silní, zdatní, pohybliví a práve tieto charakteristiky súviseli s vtedajším spôsobom života a to zaobstarávanie si potravy prostredníctvom lovenia zveri, obrábania pôdy, zbierania úrody a iných činností. Zastávame názor, že v súčasnosti sa spôsob trávenia voľného času v porovnaní s minulosťou zmenil, pričom pohybová aktivita sa zo života dospeléj populácie, ale aj mládeže vytráca. Ironicky povedané, že budúcnosť možno prinesie také obmedzenie pohybovej aktivity, ktorá sa bude vzťahovať len na cestu do garáže a späť. Uvedomujeme si, že sa zmenili nároky na pohyb človeka v zamestnaní, v školách i vo voľnom čase, v súvislosti s vymoženosťami vedy a techniky, no dôležité je pochopenie toho, že ľudské telo sa nezmenilo. Problém upevňovania zdravia u mladej populácie sa stal zvlášť aktuálnym v niekoľkých posledných desaťročiach. Ako jednu z príčin môžeme uviesť vplyv životného štýlu v rozvitom industriálnom, či multimediálnom svete na zdravotný stav človeka. Súčasný reálny stav vo väčšej časti rozvinutého sveta, z jednej strany umožňuje pozeráť sa na človeka ako na najvyššiu hodnotu, starať sa o jeho rozvoj a odhaliť všetky tvorivé možnosti a z druhej strany vytvára hrozbu pre zdravie, čo v tomto kontexte uvádza v pochybnosť prospešnosť technických výtvarných výdobytkov.

Propagácia a začlenenie zdravého životného štýlu do každodennej činnosti človeka je spojená s množstvom znepokojujúcich tendencií, ktoré sa nachádzajú vo fungovaní súčasnej globalizovanej spoločnosti. Napríklad zvýšený výskyt rôznych zdravotných anomálií u detí a mladistvých, nesprávne stravovacie návyky a radikálne zníženie pohybovej aktivity u obyvateľstva. V uvedenej súvislosti konštatujeme, že pre správne fungovanie organizmu je pohyb nenahraditeľnou potrebou.

Ak chceme zabrániť vyššie uvedenej skutočnosti nemalo by nám byť jedno, akým spôsobom trávi voľný čas naša mládež. Dnes viac ako kedykoľvek v minulosti je potrebné zamerať sa na vytváranie pohybovo-výchovných projektov s ohľadom na zdravý životný štýl a aktívne trávenie voľného času.

Literatúra

BROŽÁNI, J. – KAMAS, T. 2011. Pohybové aktivity u 9-10 ročných žiakov v regióne Spiš. In: *Ošetrovatel'stvo – pohyb – zdravie*. Zborník vedeckých prác Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka Fakulta zdravotníctva. Trenčín: Fakulta zdravotníctva, TnUAD 2011. ISBN 978-80-8075-487-7, s. 238-224.

DUFFKOVÁ, J. 2008. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Aleš Čeněk 2008. 236 s. ISBN 978-80-7390-123-6.

DUMAZEDIER, J. 1962. *Vers une civilisation du loisir?* Paris, 1962.

FOŤKOVÁ, M. 2010. Poznatky o telovýchovných záujmoch a štruktúre voľného času žiakov ZŠ v Hronských Kľačanoch v podmienkach realizácie projektu školy podporujúce zdravie. In: *Športový edukátor III. č. 1/2010*. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa KTFŠ PF UKF 2010. ISSN 1337-7809, s. 56-67.

HRČKA, J. 2000. Šport pre všetkých. Tvorba športovo- rekreačných programov. Prešov: ManaCon, 2000. 117 s. ISBN 80- 85668- 97- 1.

HRČKA, J. – DRDÁČKA, B. 1992. *Rekreačná telesná výchova a šport*. Bratislava: SPN 1992. ISBN 80-08- 00486-X.

KOVÁČOVÁ, B. 2008. Perspektíva voľnočasových aktivít prostredníctvom determinantov v inkluzívnej spoločnosti. In: *Pedagogika voľného času – teória a prax*. Zborník z vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou Trnava: Pedagogická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave. 2008. ISBN 978-80-8082-171-5. 127 - 133 s.

KRATOCHVÍLOVÁ, E. 2008. Pedagogika voľného času v teórii a v praxi. In: *Pedagogika voľného času – teória a prax*. Zborník z vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou Trnava: Pedagogická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave. 2008. ISBN 978-80-8082-171-5. 16 – 26 s.

KRATOCHVÍLOVÁ, E. 2004. *Pedagogika voľného času*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2004. ISBN 80-223-1930-9.

LIBA, J. 2000. Úlohy rodiny v kontexte výchovy k zdraviu. In: *Cesty demokracie vo výchove a vzdelávaní*. Ed. Adriana Wiegerová. Bratislava : Iuventa, 2000. ISBN 80-88893-63-1, s. 23-26.

MEDEKOVÁ, H. 2006. *Deti sa nechcú hýbať, telocvik im príliš nevoní*. [cit. 2006-9-1]. Dostupné na: <http://www.sme.sk/clanok.asp?cl=2341247>

MÜLLER, K. 2005. Homo ludens digitalis – Playware : The future of play, play equipment & toys. In *Play : Learning for life*. Ed. Heide-Rose Brückner. Berlin : Deutsches Kinderhilfswerk e. V., 2005, s. 56.

OBORNÝ, J. - KOTYRA, J. 2008. Voľný čas a šport v životnom štýle stredoškolákov. In: *Sport a kvalita života 2008*. Medzinárodná vedecká konferencia. Brno: Masarykova Univerzita, 2008. ISBN 978-80- 210-4716-7, s. 107-116.

PÁVKOVÁ, J. 2008. Podíl škol a školských zařízení na výchově dětí ve volném čase. In: *Pedagogika voľného času – teória a prax*. Zborník z vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou Trnava: Pedagogická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave. 2008. ISBN 978-80-8082-171-5, s. 34 – 40.

ROZIM, R. 2005. *Monitoring pohybových aktivít žiakov 1. stupňa ZŠ*. In *História, súčasnosť a perspektívy učiteľského vzdelávania*. Ed. Bronislava Kasáčová. Banská Bystrica : Pedagogická fakulta UMB, 2005. ISBN 80-8083-107-6271, s. 389-392.

ŠIMONOVÁ, B. - VLADOVIČOVÁ, N. 2010. Pohybová aktivita detí vo voľnom čase. In. *Telesná výchova – prostriedok vytvárania vzťahu mladej generácie k pohybu a športu*. 1. ročník vedeckej konferencie. Zvolen: Technická univerzita vo Zvolene, ústav telesnej výchovy a športu Univerzitné centrum. 2010. ISBN 978 – 80 – 228 – 2104 –9, s. 143-147.

VLADOVIČOVÁ, N. 2011. Pohyb, zdravie a motivácia žiakov základných škôl k pohybu. In: *Telesná výchova a šport – prostriedok vytvárania vzťahu mladej generácie k pohybu a športu*. 2. ročník vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou. Zvolen: TU, ústav telesnej výchovy a športu 2011. ISBN 978-80-228-2279-4.

ŽUMÁROVÁ, M. 2008. Vývoj, súčasný stav a výhľady pedagogiky voľného času. In: *Pedagogika voľného času – teória a prax*. Zborník z vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou Trnava: Pedagogická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave. 2008. ISBN 978-80-8082-171-5, s. 62 – 68 s.

ACTIVE LEISURE IN THE LIFESTYLE OF YOUNG POPULATION

Abstract

In the current educational theory and practice the subject of forming healthy way of life occupies one of the prior positions. Under the current conditions it is not possible to secure high quality of readiness for life in the youth without raising the cognitive activities of students themselves. Education of pupils of elementary schools as well as of students of secondary schools leads to great self-demands and to the wish and art of living a healthy way of life. Bearing in mind the above mentioned we claim that it is the active spending of leisure time that is extremely important to health of the young generation.

Keywords

Leisure time. Lifestyle. Young population. Physical activity.

Kontakt

PhDr. PaedDr. Tatiana Nevolná, PhD.

FZ TnUAD

Študentská 2

911 50 Trenčín

E-mail: tatiana.nevolna@tnuni.sk

Rozdielnosti v pohybových aktivitách chlapcov a dievčat stredných škôl

Miroslav Nemec

Filozofická fakulta Univerzity Mateja Bela, Banská Bystrica

Abstrakt

V príspevku autor rieši problematiku pohybových aktivít realizovaných vo voľnom čase u chlapcov a dievčat stredných škôl v Dolnom Kubíne. Pomocou dotazníkovej metódy sme analyzovali rozdielnosti v názoroch skúmaného súboru na predmet výskumu. Zistili sme, že skúmaný súbor je z pohľadu množstva voľného času v zhode so všeobecnými zisteniami a nie sú rozdielnosti s bežnou populáciou. Spôsob jeho trávenia je prevažne pasívny. Aktívne využíva viac ako 3 hodiny daného časového fondu iba 20% všetkých respondentov. Z nich najviac využívanou formou pohybovej aktivity je športovanie (16,3%). Najobľúbenejšou športovou aktivitou vo voľnom čase boli športové hry. Rozdielnosti medzi chlapcami a dievčatami sú najvýraznejšie v oblasti spôsobu aktívneho trávenia voľného času, kde chlapci preferujú športovanie a dievčatá nákupy a v oblasti obľúbenosti športovania kde chlapci preferujú športové hry a dievčatá tanec.

Kľúčové slová

Pohybové aktivity. Voľný čas. Žiaci a žiačky stredných škôl.

Úvod

Pohyb či pohybová aktivita pozitívne vplyvajú na náš organizmus, upevňujeme si s jej pomocou zdravý životný štýl, dopĺňame si informácie o zdravej výžive a pod. Pohyb je teda významnou súčasťou života veľkého množstva obyvateľstva. Dnešná doba je značne ovplyvnená technológiami. Či sú to stroje, ktoré vykonávajú pohyb alebo dokonca cvičia za Vás, alebo rôzne medikamenty na zníženie hmotnosti tela, spaľovanie tukov a zrýchlenie metabolizmu. Sme ovplyvnení televíziou, internetom a hlavne reklamami, ktoré v nich nachádzame. Tieto skutočnosti vedú súčasnú mladú populáciu k pohybovej pasivite, ktorá vyvoláva celý komplex nežiaducich javov prejavujúcich sa predovšetkým v zdraví človeka. Dochádza k zhoršovaniu držania tela, stúpa počet obéznych ľudí, evidujeme narastajúci trend v počte srdcovo-cievnych ochorení, pribúdajú rôzne poruchy pohybového aparátu.

Pohyb vždy patril k základným prejavom života a nemožno ho preto odsunúť niekde do úzadia, skryť ho za pasivitu a zabudnúť na jeho širokospektrálne pozitívne účinky. Nejde však len o to aby sme boli aktívnymi iba z dôvodu, že pohyb predstavuje cestu k upevňovaniu zdravia, ale dôležité je aby sa stal prirodzenou súčasťou života človeka, aby sa stal niečím čo človek prirodzene potrebuje pre naplnenie podstaty a zmyslu svojho života. Aby sa táto situácia zmenila, je potrebné hľadať také spôsoby, ktorými môžeme mladých ale aj dospelých ľudí pritiahnúť k pravidelnej realizácii športových a pohybových aktivít a to samozrejme nie je jednoduchá úloha.

Domnievame sa, že najlepšie je začať takými aktivitami, ktoré súčasná populácia najviac preferuje a tým, o ktoré má v najväčšej miere záujem je potrebné venovať zvýšenú pozornosť a vytvárať pre ich realizáciu vhodné podmienky. Ďalšou dôležitou oblasťou je voľný čas. Pokiaľ sa podarí motivovať mladých ľudí aby v rámci

svojho voľného času venovali aspoň jednu štvrtinu z denného fondu, tak dosiahneme, že sa budú aktívne hýbať minimálne 1 hodinu. Gallo a kol. (2007) na základe výskumu Slovenského inštitútu mládeže uvádzajú, že mladí ľudia majú počas pracovného dňa v priemere 4 hodiny voľného času. Prečuchová (2010) uvádza, že počas víkendov majú žiaci a žiačky stredných škôl až 7 hodín voľného času, podľa Goljana (2010) je to u stredoškolákov až 8 a viac hodín. Výskumy však poukazujú, že spôsob využitia voľného času nie je naklonený pohybovým aktivitám. Antala a kol. (2012) zistili, že z 1130 žiakov stredných škôl až 60% inklinuje k pasívnemu počúvaniu hudby (viacnásobná voľba odpovedí). Ako druhú najpreferovanejšiu aktivitu vo voľnom čase uvádza 52,7% respondentov športovanie.

Ďalšími činnosťami, ktorým venujú pozornosť sú sociálne kontakty t.j. posedenie s priateľmi (33,3%), sledovanie televízie (31,3%), návšteva kina – divadla (27%), práca s počítačom (25,4%) a čítanie, ku ktorému inklinuje (24,2%) respondentov. Môžeme konštatovať, že súčasná mládež uprednostňuje vo voľnom čase skôr pasívne spôsoby trávenia voľného času pred aktívnym pohybom. Obdobné zistenia nadobudli aj Hrčka–Michal - Bartík (2004), Brozmanová Gregorová - Jusko - Nemcová – Vavrinčíková – Zolyomiová (2008), Görner – Mandzák (2011), Michal - Nevolná 2013. Výskum Matisa (2013) poukazuje na to, že uvedené odpovede (percentá) z výskumov majú aj iný rozmer a to, že záujem o pohyb si respondenti vysvetľujú veľmi jednoducho, že 26% respondentov sa venuje pohybu a športovaniu len 1 deň v týždni, o niečo menej ich športuje 2 krát do týždňa (24%). Viac ako 3 dni športuje iba 17,3%. Z pohľadu reálneho časového objemu pohybovej aktivity to upresňuje výskum Bendíkovej (2010), ktorá uvádza, že žiačky gymnázií sú pohybovo aktívne 3hod 20min týždenne, žiaci 4hod 43min.

Na základe uvedených údajov je skutočne nutné aktívne hľadať možnosti ako zmeniť tento pre pohyb nepriaznivý stav.

Cieľ

Cieľom nášho príspevku je za pomoci dotazníkovej metódy zistiť a analyzovať rozdielnosti v názoroch žiakov a žiačok stredných škôl v Dolnom Kubíne na realizáciu pohybových aktivít vo voľnom čase. Výskum bol realizovaný v rámci projektu VEGA 1/0758/14 „Intervencia hravých aktivít na zmenu postojov žiakov k školskej telesnej výchove.“

Metodika

Výskum sme realizovali na dvoch stredných školách v Dolnom Kubíne. Skúmaný súbor tvorili žiaci a žiačky prvého až štvrtého ročníka, s priemerným vekom v čase výskumu 17,06 rokov. Z celkového počtu 300 rozdанных dotazníkov sme do nášho výskumu zaradili odpovede 264 respondentov, z toho 112 chlapcov (42,42 %) a 152 dievčat (57,58 %). Výskum sme realizovali na prelome mesiacov február/marec 2015.

V našom výskume sme použili metódu obsahovej analýzy literárnych dokumentov, dotazníkovú metódu (10 otázok), metódu kvantitatívneho hodnotenia výsledkov výskumu (sčítanie, percentuálny výpočet a aritmetický priemer) a kvalitatívne metódy hodnotenia výsledkov výskumu (analýza, syntéza, indukcia, dedukcia a komparácia).

Výsledky

V úvodných dvoch otázkach dotazníku sme sa zamerali na zistenie množstva voľného času, ktorým mladí ľudia disponujú počas pracovného týždňa a víkendu

(tabuľka 1). Tento časový údaj budeme neskôr konfrontovať s množstvom času, ktorý respondenti venujú aktívnej forme prežívania voľného času a športovo-pohybovým aktivitám.

Tabuľka 1 Množstvo voľného času za deň

n=264		Chlapci		Dievčatá		Respondenti spolu	
		n	%	n	%	n	%
Prac. týždeň	1 až 2 hod.	17	15,18	27	17,76	44	16,67
	3 až 4 hod.	56	50	95	62,5	151	57,2
	5 a viac hod.	39	34,82	30	19,74	69	26,13
	Spolu	112	100	152	100	264	100
Víkend	4 až 5 hod.	3	2,68	19	12,5	22	8,33
	6 až 7 hod.	20	17,86	65	42,76	85	32,2
	8 a viac hod.	89	79,46	68	44,74	157	59,47
	Spolu	112	100	152	100	264	100

Zdroj: vlastné spracovanie

Môžeme konštatovať, že respondenti majú dostatok voľného času, keďže priemerne za deň počas pracovného týždňa disponuje 3 až 4 hodinami až 57,2% žiakov a žiakov stredných škôl a k 5 a viac hodinám sa ich priklonilo až 26,13%. Počas víkendu sa uvedené množstvo zdvojnásobuje a najviac odpovedí (59,47%) registrujeme pri 8 a viac hodinách.

Priemerné denné množstvo voľného času skúmaného súboru je počas pracovného týždňa 3,65 hodín a počas víkendu 7,57 hodiny. Naše zistenia sú v zhode s údajmi, ktoré uvádzajú Gallo a kol. (2007) a Goljan (2010). Pri porovnaní podľa pohlavia počas pracovného týždňa najviac chlapcov (50%) a najviac dievčat (62,5%) uvádzali 3 až 4 hodiny voľného času. Pri vyššom fonde sú už výsledky výraznejšie v prospech chlapcov.

Počas víkendu sú už rozdielnosti medzi chlapcami a dievčatami celkovo výraznejšie. Najviac odpovedí pri 8 a viac hodinách voľného času malo 79,46% chlapcov oproti 44,74% dievčat. Opačne najviac odpovedí mali dievčatá pri 6 až 7 hodinách voľného času (42,76%) oproti 17,86% chlapcom.

V priemere počas pracovného týždňa majú chlapci k dispozícii denne 3,89 hodín voľného času, oproti 3,48 hodín u dievčat. Počas víkendu je to 7,26 hodín voľného času u dievčat oproti 8 hodinám voľného času chlapcov.

Tabuľka 2 Forma trávenia voľného času

n=264		Chlapci		Dievčatá		Respondenti spolu	
		n	%	n	%	n	%
Aktívne		47	41,96	46	30,26	93	35,2
Pasívne		65	58,04	106	69,74	171	64,8
Spolu		112	100	152	100	264	100

Zdroj: vlastné spracovanie

V konfrontácii našich zistení (tabuľka 2) s výsledkami výskumu Betku (2014) evidujeme značné rozdielnosti, ktorý uvádza, že respondenti sa približne v rovnakej miere venujú aktívnej a pasívnej forme trávenia voľného času. Náš súbor uprednostňuje pasívne trávenie voľného času (64,8%) pred aktívnou formou, s ktorou sa stotožňuje len 35,2% respondentov. Z hľadiska pohlavia uvádzajú pasívnu formu trávenia voľného času viac dievčatá (69,74%), oproti 58,04% chlapcom.

V otázke č. 4 sme upriamili pozornosť na objasnenie množstva voľného času, ktorý stredoškolská mládež venuje aktívnej forme trávenia voľného času počas celého pracovného týždňa a víkendu (tabuľka č. 3).

Tabuľka 3 Množstvo voľného času tráveného aktívne

n=264		Chlapci		Dievčatá		Respondenti spolu	
		n	%	n	%	n	%
Prac. týždeň	1 hod.	33	29,46	51	33,55	84	31,82
	2 hod.	34	30,36	87	57,24	121	45,83
	3 a viac hod.	45	40,18	14	9,21	59	22,35
	Spolu	112	100	152	100	264	100
Víkend	1 hod.	18	16,07	80	52,63	98	37,12
	2 hod.	56	50	57	37,5	113	42,8
	3 a viac hod.	38	33,93	15	9,87	53	20,08
	Spolu	112	100	152	100	264	100

Zdroj: vlastné spracovanie

Počas pracovného týždňa až 45,83% respondentov sa venuje aktívnej forme trávenia voľného času 2 hodiny, jednu hodinu uvádza 31,82%. Obdobne je to tak aj počas víkendu, keď k 2 hodinám sa prikláňa 42,8% respondentov a ku 1 hodine 37,12%. Z uvedeného môžeme konštatovať, že vzhľadom na množstvo voľného času, ktorým respondenti disponujú počas celého týždňa (33,33 hodín) je aktívnemu prežívaniu voľného času počas celého týždňa venované len 3,95 hodiny, čo možno považovať za alarmujúce zistenie.

Odlíšnosti evidujeme z pohľadu porovnania pohlavia. Žiaci sú v porovnaní so žiačkami aktívnejší čo sa odzrkadlilo aj na priemernom množstve času venovanému aktívnym formám trávenia voľného času, konkrétne 2,31 hodiny u chlapcov v porovnaní s 1,69 hodinami dievčat. Ak k tomu pripočítame priemerné hodnoty z času víkendu čiže 2,44 hodiny u žiakov a 1,58 hodiny u dievčat, výsledný rozdiel narastá na približne 1 a pol hodiny. Môžeme teda konštatovať, že celkove sú dievčatá v porovnaní s chlapcami o niečo pasívnejšie.

Otázku č. 5 sme zacieli na objasnenie najobľúbenejšieho spôsobu trávenia voľného času respondentmi (tabuľka č. 4). Primárne nás zaujíma postavenie športovania popri ostatných voľnočasových aktivitách.

Zistili sme, že športovanie je najobľúbenejší spôsob trávenia voľného času pre 16,29% respondentov. Počítač a internet (15,15%), počúvanie hudby (14,02%),

ničnerobenie (9,85%) či sledovanie televízie (8,71%) a iné žiakmi označované spôsoby trávenia voľného času patria do skupiny pasívnych aktivít a tieto respondenti aj najviac uprednostňujú či realizujú.

Do aktívneho spôsobu trávenia voľného času môžeme zaradiť okrem športovania aj možnosti ako aktívne chvíle s priateľmi (6,82%), turistiku a prírodu (6,44%), záujmové krúžky (3,79%) či spoločné chvíle so zvieratkami (2,52%). Ich súčtom sme nadobudli hodnotu (35,86%) aktívneho trávenia voľného času, ktorá je takmer zhodná s nadobudnutým údajom v otázke č. 3, keď len 35,2% respondentov uviedlo, že svoj voľný čas trávi prevažne aktívnym spôsobom. Za zmienku stojí ešte poukázať na významné postavenie priateľov v živote respondentov čo je pre obdobie adolescencie typické.

Ak sčítame aktívny a pasívny spôsob trávenia voľného času respondentov s priateľmi tak s nadobudnutým údajom 14,77% sa zaraďuje tento spôsob prežívania voľného času na popredné pozície. Podobné zistenia uvádza vo svojom výskume Antala a kol. (2012).

Tabuľka 4 Spôsob trávenia voľného času

n=264	Chlapci	Dievčatá	Respondenti spolu	
	n	n	n	%
Športovanie	30	13	43	16,29
Počítač, internet	15	25	40	15,15
Počúvanie hudby	14	23	37	14,02
Ničnerobenie	6	20	26	9,85
Sledovanie televízie	10	13	23	8,71
S priateľmi – pasívne	10	11	21	7,95
S priateľmi – aktívne	14	4	18	6,82
Turistika, príroda	7	10	17	6,44
Nákupy	0	16	16	6,06
Záujmové krúžky	4	6	10	3,79
Čítanie kníh	1	7	8	3,03
Iné – so zvieratkami	1	4	5	1,89
Spolu	112	152	264	100

Zdroj: vlastné spracovanie

Z pohľadu rozdielností uvedieme, že 26,79% chlapcov vo svojom voľnom čase najviac uprednostňuje športovanie oproti 8,55% dievčat, u ktorých je športovanie až v poradí štvrtá najobľúbenejšia voľnočasová aktivita. Porovnateľná je obľúbenosť počítača a internetu.

Počúvanie hudby je u 12,5% chlapcov v porovnaní s 15,13% dievčat takmer rovnako obľúbené. Aktívny spôsob trávenia voľného času s priateľmi sa opäť teší väčšej obľube u 12,5% chlapcov oproti len 2,63% dievčat.

V šiestej otázke nás zaujímala najobľúbenejšia športovo-pohybová aktivita, ktorú dospievajúca mládež vo voľnom čase aktívne realizuje avšak predovšetkým si chceme všimnúť postavenie športových hier popri ostatných aktivitách (tabuľka č. 5). Obdobne ako zistili Matis (2013), Goljan (2010) a ďalší sú športové hry aj pre náš skúmaný súbor jednoznačne najobľúbenejšou športovo-pohybovou aktivitou (28,03% respondentov), čo považujeme za pozitívne zistenie. Tanec s počtom odpovedí 12,88% zaujal druhú pozíciu, 11,38% respondentov sa ďalej stotožňuje

s posilňovaním a 10,61% preferuje korčuľovanie. Ostatné aktivity sú percentuálne zastúpene len s malým počtom respondentov.

Tabuľka 5 – Najobľúbenejšia pohybová a športová aktivita

n=264	Chlapci	Dievčatá	Respondenti spolu	
	n	n	n	%
Športové hry	47	27	74	28,03
Tanec	0	34	34	12,88
Posilňovanie	21	9	30	11,38
Korčuľovanie	3	25	28	10,61
Turistika	7	10	17	6,44
Pohybové hry	7	8	15	5,68
Snowboarding	8	6	14	5,3
Žiadne nevykonávam	3	10	13	4,92
Prechádzky	6	7	13	4,92
Plávanie	2	6	8	3,05
Atletika	4	3	7	2,65
Lyžovanie	3	3	6	2,27
Bicyklovanie	1	4	5	1,89
Spolu	112	152	264	100

Zdroj: vlastné spracovanie

Aktívne nerealizujú žiadne pohybové či športové aktivity 13 respondentov (4,92%). Z pohľadu rozdielnosti sú športové hry uprednostňované u 41,96% chlapcov, kým pre dievčatá s počtom odpovedí 17,26% nepatria k najpreferovanejším aktivitám. Tie vo väčšej miere obľubujú tanec, s ktorým sa nestotožnil ani jeden chlapec. V posilňovni najradšej trávi svoj voľný čas 18,75% chlapcov ale len 5,92% dievčat. Tieto zistenia sú v zhode s tvrdením Slepíčkovej (2005), ktorá uvádza, že dievčatá vo väčšej miere zaujímajú estetické a fyzicky nenáročné aktivity a športy.

Otázkami č. 7 a 8 sme zisťovali časový rozsah, ktorý respondenti venujú športovo-pohybovým aktivitám vo svojom voľnom čase (tabuľka č. 6). Výskumný súbor sa zúžil o žiakov a žiačky, ktorí tieto aktivity vo svojom voľnom čase nerealizujú na celkovo 251 respondentov, z toho 109 chlapcov a 142 dievčat. Mesto je zastúpené 101 respondentmi, vidiek 150 žiakmi a žiačkami stredných škôl.

Nami skúmaný súbor počas celého pracovného týždňa aktívne realizuje športovo-pohybové aktivity vo svojom voľnom čase so ziskom 71,31% odpovedí najviac v rozsahu 1 až 2 hodiny. Rozsah 5 a viac hodín uvádza len necelé 4% žiakov a žiačok. Počas celého víkendu sú uvádzané údaje podobné. Najviac respondentov je aktívnych 1 až 2 hodiny so 74,5% zastúpením, ku rozsahu 5 a viac hodín len 2,79%.

Priemerné množstvo voľného času prežívaného športovými a pohybovými aktivitami je tak cez víkend ako aj týždeň takmer rovnaké (týždeň – 2,23 hod., víkend – 2,05 hod) čo znamená súčtom nadobudnutý údaj pripadajúci na celý týždeň 4,28 hod. Tento údaj sa v podstate stotožňuje so zistením nadobudnutým v otázke č. 3 (3,95 hodín patriaci aktívnej forme prežívania voľného času).

Tabuľka 6 Množstvo času venované aktívne športovo-pohybovým aktivitám

n=251		Chlapci		Dievčatá		Respondenti spolu	
		n	%	n	%	n	%
Prac. týždeň	1 až 2 hod.	59	54,13	120	84,51	179	71,31
	3 až 4 hod.	42	24,7	20	14,08	62	24,7
	5 a viac hod.	8	3,98	2	1,41	10	3,99
	Spolu	109	100	142	100	251	100
Víkend	1 až 2 hod.	60	55,05	127	89,44	187	74,5
	3 až 4 hod.	43	39,45	14	9,86	57	22,71
	5 a viac hod.	6	5,5	1	0,7	7	2,79
	Spolu	109	100	142	100	251	100

Zdroj: vlastné spracovanie

Z hľadiska pohlavia počas pracovného týždňa rovnako chlapci aj dievčatá venujú pohybovým a športovým aktivitám najviac 1 až 2 hodiny svojho času, avšak vo výraznej prevahe 84,51% dievčat proti 54,13% chlapcov. Naopak 38,53% chlapcov sa stotožňuje s rozsahom 3 až 4 hodiny oproti len 14,08% dievčat. Päť a viac hodín uviedlo len 1,41% dievčat. Údaje počas víkendov sú obdobné, chlapci sú opäť o niečo aktívnejší.

V priemere sú chlapci v porovnaní s dievčatami aktívnejší nie len počas pracovného týždňa (chlapci – 2,71hod., dievčatá – 1,76 hod) ale taktiež počas víkendu (chlapci – 2,43., dievčatá – 1,68 hod) s výsledným rozdielom počas celého týždňa o takmer 2 hodiny. Ku podobnému údaju dospela aj Bendíková (2010).

V otázke č. 9 sme sa respondentov pýtali na frekvenciu hrania športových hier vo voľnom čase (tabuľka č. 7). Výskumný súbor sa od tohto momentu zúžil o žiakov a žiačky, ktorí športové hry vo svojom voľnom čase nerealizujú na konečných 230 respondentov (102 chlapcov, 128 dievčat).

Tabuľka 7 Frekvencia hrania športových hier vo voľnom čase

n=230		Chlapci		Dievčatá		Respondenti spolu	
		n	%	n	%	n	%
1 až 2 krát		40	39,22	87	67,97	127	55,22
3 až 4 krát		37	36,27	38	29,69	75	32,61
5 a viac krát		25	24,51	3	2,34	28	12,17
Spolu		102	100	128	100	230	100

Zdroj: vlastné spracovanie

Zistili sme, že s narastajúcou frekvenciou realizácie športových hier vo voľnom čase zároveň klesala účasť respondentov na ich vykonávaní. Najviac 127 žiakov a žiačok (55,22%) realizuje športové hry 1 až 2 krát do týždňa čo sme aj predpokladali na základe zisteného časového rozsahu, ktorí respondenti vyčleňujú pre športovo-pohybové aktivity vo svojom voľnom čase. Takmer o polovicu menej skúmanej mládeže, konkrétne 75 respondentov (32,61%) sa športovým hrám venuje 3 až 4 krát

týždenne. S rozsahom 5 a viac krát sa stotožnilo len 28 žiakov a žiačok (12,17%).

Z hľadiska pohlavia rovnako chlapci aj dievčatá najviac uprednostňujú najmenší rozsah vykonávania športových hier vo voľnom čase avšak 87 dievčat (67,97%) má výraznú prevahu pred 40 chlapcami (39,22%). Na základe toho konštatujeme, že chlapci v porovnaní s dievčatami častejšie realizujú športové hry vo voľnom čase a tento fakt podporujú taktiež zistenia, že športové hry vo voľnom čase sú mužským pohlavím nielen výrazne uprednostňovanejšie a obľúbenejšie ale aj pravidelnejšie realizovanejšie.

Tabuľka 8 Dôvody venovania sa športovým hrám vo voľnom čase

n=230	Chlapci	Dievčatá	Respondenti spolu	
	n	n	n	%
Môžem byť s priateľmi	26	29	55	23,91
Pre zdravie	19	32	51	22,17
Pre radosť	33	10	43	18,7
Pre zlepšenie postavy	3	39	42	18,26
Je to výborný relax	21	18	39	16,96
Spolu	102	128	230	100

Zdroj: vlastné spracovanie

Posledná otázka č. 10 sa zamerala na zistenie dôvodov, ktoré vedú respondentov k realizácii športových hier vo voľnom čase (tabuľka č. 8). Dôvody, ktoré vedú dospievajúcu mládež k realizácii športových hier vo voľnom čase sú rozmanité avšak ani jeden dôvod nad druhým výrazne neprevyšuje. V najpočetnejšej odpovedi sa potvrdil význam rovesníckych skupín pre adolescentov, keď až 23,91% uviedlo, že ich motiváciou ku vykonávaniu športových hier je práve možnosť tráviť svoj voľný čas s priateľmi.

Predpokladáme, že ide o tú skupinu žiakov, ktorí v otázke č. 5 uviedli ako najobľúbenejší spôsob trávenia voľného času práve spoločné chvíle s priateľmi. Športové hry si spája 22,17% respondentov s jeho pozitívnymi účinkami na zdravie človeka, na tretej pozícii uvádza 18,7% respondentov ako dôvod radosť z ich realizácie. Tento dôvod pravdepodobne uviedli tí respondenti, ktorí športové hry vyhľadávajú a pravidelne sa im venujú. Až 18,26% mladých ľudí vidí v športových hrách cestu k zlepšeniu postavy a 16,96% respondentov považuje vykonávanie športových hier vo voľnom čase za výborný relax.

Medzi chlapcami a dievčatami sú dôvody, ktoré ich podnecujú k realizácii športových hier výrazne odlišné. Až 32,35% chlapcov sa venuje športovým hrám vo voľnom čase pretože im prinášajú radosť a 25,49% žiakov ich realizáciu považuje za dobrú príležitosť byť s priateľmi. Na treťom mieste predstavujú športové hry pre 20,59% chlapcov výborný relax. Dievčatá si zase spájajú vykonávanie športových hier s vhodným prostriedkom k zlepšeniu postavy s najpočetnejším ziskom 30,47% odpovedí. O 5,47% dievčat menej uviedlo, že športové hry realizujú predovšetkým pre zdravie a na tretiu pozíciu s 22,66% zastúpením zaradili možnosť spoločných chvíľ s priateľmi.

Záver

Náš príspevok sa zaoberal analýzou vybraných rozdielností vo využívaní voľnočasových pohybových aktivít žiakov stredných škôl v Dolnom Kubíne. Na základe nadobudnutých výsledkov konštatujeme, že dnešní mladí ľudia disponujú

skutočne dostatočným množstvom voľného času, pričom konkrétny priemerný denný rozsah našich respondentov je 3,65 hodín počas pracovného týždňa a až 7,57 hodín počas víkendu. Nepotešujúcim zistením ale je, že až 64,8% žiakov a žiačok ho prevažne trávi pasívnou formou.

Aktívnemu spôsobu prežívania voľného času vyčleňujú respondenti priemerne za celý týždeň len 3,95 hodín voľného času, pričom dievčatá v porovnaní s chlapcami dokonca až o 1,5 hodiny menej.

Pohybová pasivita, ktorú dnešní mladí ľudia vo voľnom čase pestujú sa potvrdila, pretože aj napriek zisteniu, že športovanie sa stalo pre 16,19% najobľúbenejšou voľnočasovou aktivitou, ostatné možnosti predstavovali prevažne pasívne aktivity a ku týmto aktivitám vo veľkej prevahe aj skúmaná mládež inklinuje. O realizáciu športovania vo voľnom čase má výrazne menší záujem len 8,55% dievčat oproti 26,79% evidovaných odpovedí od chlapcov. Menší záujem dievčat o športovo-pohybové aktivity zároveň potvrdzuje aj množstvo času, ktorý im vo voľnom čase venujú. V porovnaní s chlapcami je rozsah 3,44 hodiny počas celého pracovného týždňa až o 2 hodiny menší ako u chlapcov.

Priemerný rozsah u všetkých respondentov je 4,28 hodiny čo sa nám takmer stotožňuje s údajom o množstve voľného času patriaci aktívnej forme prežívania voľného času. Pozitívne zistenie je, že športové hry patria medzi najobľúbenejšie športovo-pohybové aktivity pre 28,03% našich respondentov.

Športové hry považujeme za doménu 41,96% chlapcov, keďže s rozdielom až o 24,7% ich vo voľnom čase uprednostňujú viac ako dievčatá. Tento fakt nám zároveň potvrdzuje zistenie, že až 65,14% chlapcov ich vykonáva pravidelne oproti len 19,01% zaznamenaných odpovedí od dievčat.

Rozdielom medzi pohlavím je aj frekvencia ich realizácie počas týždňa. Aj keď všeobecne až 52,22% respondentov vykonáva športové hry najviac 1 až 2 krát do týždňa, až 67,97% dievčat sa s uvedenou frekvenciou stotožňuje oveľa viac ako zástupcovia mužského pohlavia s rozdielom o 28,75%.

Najčastejším dôvodom, ktorý respondentov vedie k realizácii športových hier je možnosť byť s priateľmi, čím sa u 23,91% mládeže potvrdil význam rovesníckych skupín pre adolescenta avšak mnoho žiakov a žiačok vidí športové hry ako možnú cestu k upevňovaniu zdravia, zlepšeniu postavy alebo im jednoducho prinášajú radosť.

Mladým ľuďom by sme vzhľadom k našim zisteniam predovšetkým odporučili, aby nepodliehali technickým výtvarným svetu, ktoré majú ľuďom uľahčiť život, ale naopak aby sa ich do určitej miery stránili. Aby napríklad cestu výťahom či eskalátorom nahradili chôdzou po schodoch, mestskú hromadnú dopravu vymenili za presun chôdzou či bicyklom, počítač a televíziu vystriedali za aktívnym spôsobom trávené spoločné chvíle s priateľmi,

Literatúra

ANTALA, B. a kol. 2012. *Telesná a športová výchova v názoroch žiakov základných a stredných škôl*. Bratislava : END, spol. s.r.o., Topoľčianky, 2012. 168 s. ISBN 978–80–89324–09–5.

BENDÍKOVÁ, E. 2010. *Miesto telesnej a športovej výchovy v záujmoch adolescentov*. In *Telesná výchova – prostriedok vytvárania vzťahu mladej generácie k pohybu a športu*. Zvolen : Technická univerzita vo Zvolene, Ústav telesnej výchovy a športu, 2010. ISBN 978–80–228–2104–9, s. 15 – 25.

BETKA, M. 2014. *Rozdielnosti vo využívaní voľnočasových aktivít žiakov a žiačok stredných škôl v Brezne, so zameraním na športové hry* : Diplomová práca. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, Filozofická fakulta, 2014. 98 s.

BROZMANOVÁ GREGOROVÁ, A. - JUSKO, P. - NEMCOVÁ, L. - VAVRINČÍKOVÁ L. - ZOLYOMIOVÁ, P. 2008. *Mládež - mesto - región. (Aká je mládežnícka politika miest a samosprávnych krajov na Slovensku)*. 1. vyd. Bratislava: 2008. ISBN 978-80-8072-074.2

GALLO, O. a kol. 2007. Čo si myslia mladí – ich voľný čas a aktívna účasť na živote spoločnosti. In *Iuventa – Slovenský inštitút mládeže*[online]. 2007, [cit. 2015-05-30]. Dostupné na internete: <http://www.iuventa.sk/sk/Vyskum-mladeze/Vyskumy-katalog-dat/2007/Co-si-myslia-mladi-ich-volny-cas-a-aktivna-ucast-na-zivote-spolocnosti.alej>

GOLJAN, T. 2010. *Voľnočasové pohybové aktivity žiakov stredných škôl so zameraním na športové hry v Kysuckom Novom Meste* : Diplomová práca. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, 2010. 59 s.

GÖRNER, K. – MANDZÁK, P. 2011. *Miesto turistiky a športovo pohybových aktivít v prírode v spôsobe života 16 – 18 ročnej populácie v stredoslovenskom regióne*. 1. vyd. Banská Bystrica : Fakulta humanitných vied, Univerzity Mateja Bela, 2011. 110 s. ISBN 978–80–557–0189–9.

HRČKA, J. – MICHAL, J. – BARTÍK, P. 2004. *Drogová závislosť mládeže a šport*. Banská Bystrica : PF UMB Banská Bystrica, 2004. 70 s. ISBN 80–8055–969–4.

MATIS, M. 2013. *Voľnočasové aktivity adolescentov v Dolnom Kubíne so zameraním na športové hry* : Bakalárska práca. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, 2013. 57 s.

MICHAL, J. – NEVOLNÁ, T. 2013. *Physical activity as an effective means to a healthy life style*. In *Acta Universitatis Matthiae Belii, Physical Education and Sport*, roč. IV, No.1/2012, s. 103-114.

NEMEC, M. 2008. *Voľnočasové aktivity chlapcov staršieho školského veku so zameraním na šport*. In *Exercitatio Corpolis-Motus-Salus*. Banská Bystrica: UMB, FHV, 2008, s.107-116.

PREČUCHOVÁ, I. 2010. *Pohybovo-športové aktivity vo voľnom čase študentov stredných škôl v okrese Brezno* : Diplomová práca. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, 2010. 99 s.

SLEPIČKOVÁ, I. 2005. *Sport a voľný čas*. 2. vyd. Praha : Karolinum, 2005. 115 s. ISBN 80–246–1039–6.

DIFFERENCES IN PHYSICAL ACTIVITIES OF BOYS AND GIRLS IN HIGH SCHOOL

Keywords

Physical activity. Leisure time. Boys and girls of high schools.

Abstract

In the article the author deals with the issue of physical activities realized in leisure time of high school boys and girls in Dolný Kubín. By using the questionnaire method, we analyzed the differences in opinions of the research sample according to matter of research. According to the general finding we found out that the research sample is not different from the general population in the point of view of the amount of leisure time. The method of spending leisure time is largely passive. Only 20% of all respondents use more than three hours of time fund actively. Of those, the most frequently used form of physical activity is sport (16.3%). The most popular sport activity in their leisure time is sports games. Differences between boys and girls are most significant in the way of active leisure, when boys prefer sports and girls prefer shopping. In popularity of sporting boys prefer sports games and girls prefer dancing.

Kontakt

doc. PaedDr. Miroslav Nemec, PhD.

Katedra telesnej výchovy a športu

Filozofická fakulta Univerzita Mateja Bela

Ul. Tajovského 40

Banská Bystrica, Slovenská republika

E-mail: miroslav.nemec@umb.sk

Význam a využitie novej modernej cvičebnej pomôcky - závesný systém TRX

Igor Somorovský

Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave, Inštitút fyzioterapie, balneológie a liečebnej rehabilitácie v Piešťanoch

Abstrakt

Autor v článku predstavuje modernú pomôcku pri cvičení – závesný systém. Prezентuje toto novodobé náčinie, popisuje jeho históriu, charakteristiku, popis. Dáva do pozornosti jeho výhody. V článku sa čitateľ zoznámí s výhodami a účinkami, ktoré tréning na tejto cvičebnej pomôcke prináša. Závesný systém je veľmi rýchlo inštalovateľná cvičebná pomôcka, dá sa s ním cvičiť na malej ploche a naozaj všade. Prostredníctvom dotazníka autor vyhodnotil poznanie a využívanie závesného systému TRX, u ľudí cvičiacich v športových centrách.

Kľúčové slova

Cvičenie. Závesný systém. TRX.

Úvod

V poslednom období sa medzi cvičencami objavuje nové cvičebné náradie, známe pod skratkou TRX a získava si popularitu medzi cvičencami všetkých vekových kategórií. Nie každý športovec má v obľube cvičenia na strojoch alebo nechce strácať čas cestovaním do fitnesscentra a späť domov. Existuje veľa trénerov z rôznych športových odvetví, ktorí hľadajú metódy ako na športoviskách bezpečne a rýchlo zlepšiť kondíciu svojich zverencov a nemuseli by pritom cestovať do vybavených fitnesscentier. A tu prichádza na radu TRX – závesný systém. Techniky závesného systému sú pripravené tak, aby bolo zapojené celé telo ako jednotný koordinovaný systém.

Závesné cvičenie na TRX je ďalší veľký vývojový krok pri funkčnom výkonnostnom cvičení. Pri každom cvičení na TRX budujeme účelne pevnosť, zlepšujeme flexibilitu, rovnováhu a CORE (stred tela), to všetko pri realizácii jednotlivých cvičení v závesnom tréningu. Veľkým prínosom cvičenia s TRX závesným systémom je, že s jediným kusom náčinia, ktoré je možné uchytiť kdekoľvek, môžeme prevádzať skutočne nekonečné množstvo cvikov v rámci TRX, aby sme dosiahli akejkoľvek kondície alebo výkonnostného cieľa. Vzhľadom k tomu, že môžeme neustále upravovať záťaž nastavením polohy tela, je cvičenie bezpečné a efektívne i pre ľudí s rôznou úrovňou telesnej kondície. Cvičenie TRX je prenosné a prístupné a prináša väčšiu funkčnosť než veľké a drahé stroje, ktoré stoja niekoľko stoviek až tisíciek eur. Kompaktný a ľahký design TRX nám umožní ho využívať naozaj kdekoľvek: v areáloch pre tréningové programy, na ihriskách, v telocvičniach, doma, alebo pri cestovaní v hotelovej izbe. Závesný systém je veľmi rýchlo inštalovateľná cvičebná pomôcka, dá sa s ním cvičiť na malej ploche a naozaj všade.

História závesného systému

Závesný tréning existuje už stovky rokov a to v najrôznejších podobách. Prvá zmienka o závesnom systéme prišla v 13 storočí, od bojovníkov z rímskych légii, ktorí používali cvičenia, ktoré súvisia s telesnou hmotnosťou. Práve tu sa objavujú počiatky využívania lana, ako cvičebného náčinia. Ďalšie zmienky nájdeme u starovekých čínskych akrobatov, ktorí vyčnievali svojimi majstrovskými predstaveniami. Využívali pri nich vlastnú telesnú hmotnosť ako odpor pri vykonávaní akrobatických prvkov. Ďalej tiež jedny z prvých horolezcov po celom svete využívali prvky závesného tréningu v podobe cvičení s lanami ako prípravu na horolezecké túry v drsných podmienkach na skalách. Môžeme povedať, že položili základný stavebný kameň pre cvičenie s vlastnou váhou v závesnom tréningu, vďaka ktorému získavali potrebnú silu pre svoje výkony a zároveň formovali efektívnym spôsobom svoju postavu, ktorá je pre tieto ťažké výkony charakteristická.

TRX je moderné športové náčinie, na vývine ktorého má veľkú zásluhu bývalý americký vojak Us Navy SEAL Randy Hetrick, ktorý je považovaný za zakladateľa tohto novodobého náčinia v modernejšej podobe. Hetrick v roku 1987 vyštudoval University of Southern California. Po ukončení štúdia HETRICK narukoval do vojenskej armády, kde ako veliteľ komanda strávil 14 rokov. Kariéra tohto veľmi ambiciózneho veliteľa vyvrcholila, keď sa stal operačným veliteľom US elitných jednotiek SEAL.

Názov SEAL vznikol zo spojenia Sea - Air - Land (more - vzduch - zem), čo sú tri živly, v ktorých majú jednotky pôsobiť. HETRICK a jeho kolegovia riešili otázku ako udržať svoje jednotky v špičkovej kondícii pri pôsobení na misiách. Inovácia prišla v podobe TRX - závesného tréningu. Spočiatku sa využívali laná z padáku na konci s úchytmi, ktoré dostali medzi vojakmi názov "vecička". Zmyslom tohto cvičenia bolo nájsť kotvový bod, ako sú dvere, nádrž na vodu, jeep atď, ktorý bude dostatočne pevný pre rôzne telesné hmotnosti. Veľmi rýchlo sa začali vymýšľať záťažové cvičenia a "vecička" sa stala neoddeliteľnou súčasťou vojakov na misiách pre udržanie špičkovej kondície (www.military.com, 2011, www.trxtraining.com).

Po odchode z námorníctva v roku 2001 nadviazal HETRICK na predchádzajúce štúdie a vyštudoval Stanford University, kde získal titul MBA. Po pozitívnych skúsenostiach s TRX - závesným systémom prišiel na myšlienku rozšíriť cvičenie medzi verejnosť a založil spoločnosť Fitness Anywhere (cvičenie kdekoľvek). O tri roky neskôr sa dostáva s programom TRX na komerčný trh a jeho cvičebné programy sa masívnym spôsobom šíria po celom svete (www.getwiththemovement.com/randyhetrick).

Čo je vlastne závesný systém TRX?

Tento produkt, ktorý by nemal chýbať vo vybavení žiadneho trénera alebo fitnescentra. Prináša maximálne výsledky v minimálnom čase. Je to najžiadanejšie náradie posledných rokov. TRX (Training Resistance Exercise) je originálny závesný systém, ktorý tvorí jednoduchý popruh s niekoľkými karabínami.

Závesný systém ponúka cvičiť veľké množstvo cvičebných zostáv, zameraných na všetky partie tela. Cvičenia na strojoch alebo s činkami budú v budúcnosti na vedľajšej koľaji.

Spojnice medzi pohybom, pružnosťou, silou, stabilitou, koordináciou a posilňovaním sa navzájom prelínajú v jedinečnej a funkčnej forme.

TRX predstavuje všestranné cvičenie, s ktorým sa môžete stretnúť nielen vo fitness centrách. Na prvý pohľad si možno nebudete vedieť cvičenie na TRX príliš dobre predstaviť. Môže sa Vám zdať, že cvičenie na ňom je ľahší tréning, pri ktorom sa len pomaly ponaťahujete a trochu si precvičíte svaly. Ale opak je pravdou a prvé zdanie môže klamať.

Vďaka nemu si môžete vytvoriť veľmi efektívnu tréningovú jednotku, ktorá do činnosti zapája maximálne množstvo svalových skupín. Môže ísť čisto o posilňovací tréning, ale vytvoríte na ňom aj kvalitný kondičný tréning.

Princípom tréningu je zavesenie jednej časti tela do popruhov, pričom druhá časť zostáva v kontakte s podložkou. Intenzitu cvičenia si každý môže regulovať sám, a to iba zmenou polohy tela oproti závesnému bodu (www.military.com/military-fitness). Je až neuveriteľné, ako posunutie tela o pár centimetrov zmení intenzitu vykonávaného prvku. Čím ste nižšie pod závesným bodom, tým je cvik náročnejší, a naopak. Počas cvičenia zapájate aj svaly, o ktorých často ani neviete, že ich máte. Vďaka tomu, že si môžete regulovať veľkosť záťaže (percento telesnej hmotnosti), s ktorou cvičíte, je TRX vhodný pre všetky úrovne fyzickej zdatnosti.

Cvičenia na závesnom systéme sú zaujímavé najmä tým, že naozaj precvičujú svaly celého tela. Hlavne svaly vnútorné, hlboké svaly zo všetkých strán. Pri každom cvičení zapájame svoje jadro (CORE), ktoré je základom všetkých efektívnych a účinných pohybov ľudského tela. Všetko, čo robíme vo svojom živote, začína jadrom: skláňame sa na zem pre pero, umývame auto alebo sa hráme s deťmi. Medzi hlavné partie CORE patrí brušná oblasť, chrbát, hrudník a panva. Jadro umožňuje telu flexibilitu a stabilitu.

Veľmi dôležité je dýchanie, kedy pri prevedení cviku sa vydychuje a pri vracaní sa do počiatočnej pozície nasleduje nádych.

Jednostranné zaťaženie je veľmi častou chybou cvičencov pri cvičení. Premáhajú brušné svalstvo a potom vznikajú sekundárne problémy s chrbtovým svalstvom. Pri cvičení na závesnom systéme, tým, že sa posilňujú hlboké vnútorné svaly a svalový korzet zo všetkých strán, toto jednostranné zaťaženie odpadá. Tým sa vyhýbame rôznym svalovým disbalanciám, ktoré nám môžu skôr uškodiť ako pomôcť. Po prvých 14 dňoch cvičenia na závesnom systéme je cvičenec schopný rozpoznať zmenu. Zvyšuje sa schopnosť vzpriamene stáť, chodiť, sedieť, samotná koordinácia tela je úplne iná. Má to vplyv na prenášanie energie, produkciu sily, ide rovnako aj o presun telesnej hmotnosti, tým si chránime kríž a vnútorné orgány. V tomto ohľade je tento systém nezastupiteľný.

Cviky na závesnom systéme ponúkajú možnosť precvičiť všetky svalové partie. Existuje veľké množstvo cvikov na partie ľudského tela. Niektorí si možno pomyslia, že väčšinou sa zaťažujú len horne končatiny. Rovnako sa ale zaťažujú i dolné partie ako sú stehna, hamstringy ale i tie svaly, ktoré sú na bokoch ako sú abduktory a adduktory. Výhodou cvičenia je i to, že jednotlivé cviky možno precvičovať ako doplnok k rôznym športom.

Existujú tri základné metódy nastavenia obtiažnosti cvičenia na TRX:

1. Zmena uhla nášho tela. Toto nazývame Princíp vektorového zaťaženia (Vector Resistance Principle).

Keď stojíme vzpriamene, kedy je základný oporný bod nášho tela priamo pod ťažiskom (najnižším uhlom tela), naše nohy podopierajú 100 % váhu tela. Keď uhol nášho tela ostrejšie stúpa (pri TRX stlačení hrudníka a veslovanie), naše ťažisko sa

posúva mimo základnej opory a váha sa prenáša na TRX, čo cvičeniu dodáva na náročnosti. Čím ostrejší je uhol nášho tela zvierajúci s podložkou, tým sa zvyšuje náročnosť cviku.

2. Zmena predvolenej polohy vzhľadom k bodu ukotvenia. Toto nazývame Princíp kyvadla (Pendulum Principle).

TRX normálne smeruje priamo nadol v neutrálnej polohe pod bodom ukotvenia. Môžeme zvýšiť alebo znížiť náročnosť cvičenia zmenou východiskovej pozície do relatívne neutrálnej polohy. Posun z východiskovej polohy na druhú stranu vzhľadom k neutrálnej polohe spôsobí, že gravitácia kyvadlovo rozkýva TRX v smere vášho pohybu. Toto uľahčí prevedenie cviku s menšou námahou. Keď naopak položíme naše telo tak, aby sme mali nohy na bližšej strane vzhľadom k neutrálnej polohe, spôsobí to, že gravitácia pôsobí proti pohybu a cvičenie je náročnejšie.

3. Zmena veľkosti a polohy základného oporného bodu. Toto nazývame Princíp stability (Stability Principle) (TRX Suspension Training Course, 2009).

Stabilita je funkciou vzťahu medzi naším ťažiskom a naším základným oporným bodom. Stabilita je maximálna u veľkého základného oporného bodu a ťažisko je umiestnené uprostred tohto oporného bodu. Ako základný oporný bod klesá alebo sa ťažisko posúva mimo základného oporného bodu, stabilita klesá. Pri pozícii v stojí znížením nášho základného oporného bodu (napríklad stoj znožný alebo stoj na jednej nohe) sa zhorší naša schopnosť udržať stabilitu a vyžiada si väčšiu námahu celého tela. Čím viac sa naše ťažisko posunie mimo náš základný oporný bod, tým menej budeme stabilní a naše telo sa bude snažiť preklopiť alebo rotovať. Tieto rotačné sily sa musia silou spojiť, aby sa pozícia tela stabilizovala (Cacek, Michálek, Hlavoňová, 2009)

Pri pozícii v ľahu čelom k zemi a ľahu na chrbte stabilita klesne, v momente keď sa ťažisko dostane vertikálne ďalej od základného oporného bodu. Preto rovné cvičenie v závese je náročnejšie, keď sa vykonáva vo vzpore ležmo s nohami v závese. Vykonávanie cvičení v rovnej pozícii vo vzpore na lakťoch je stabilnejšie, vyžaduje menej sily hornej časti tela a menej vynaloženej energie.

Pri cvičení na TRX používame šesť základných polôh:

1. Pozícia čelom k bodu ukotvenia
2. Pozícia chrbtom k bodu ukotvenia
3. Postoj bokom k bodu ukotvenia
4. Čelom k zemi
5. Ľah na chrbte
6. Ľah na pravom alebo ľavom boku (TRX Suspension Training Course, 2009).

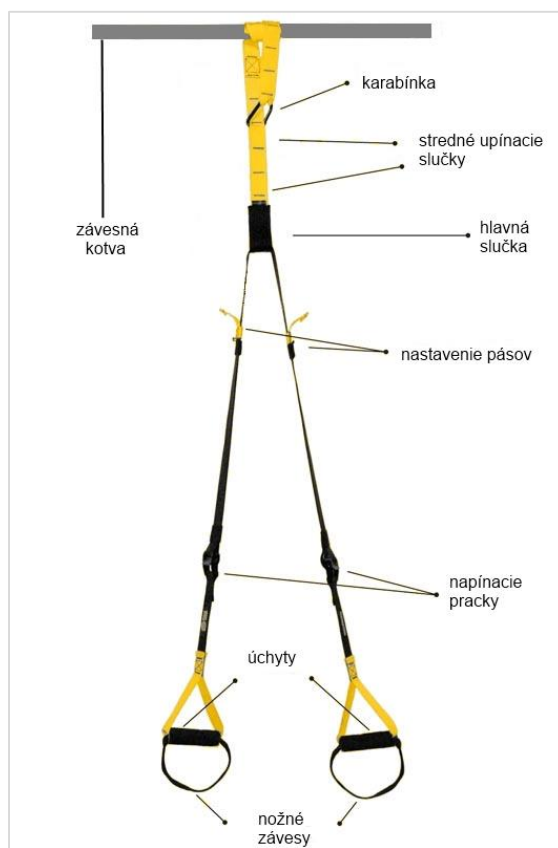
Výhody TRX

Veľkým prínosom cvičenia s TRX závesným systémom je, že s jediným kusom náčinia, ktoré je možné uchytiť kdekoľvek, môžeme vykonávať skutočne nekonečné množstvo cvikov v rámci TRX, pre dosiahnutie akejkoľvek kondície alebo výkonnostného cieľa.

Vzhľadom k tomu, že môžeme neustále upravovať záťaž nastavením polohy tela, je cvičenie bezpečné a efektívne aj pre ľudí s rôznou úrovňou telesnej kondície. TRX má rad výhod, medzi ktoré patrí napr: účelnosť a odľahčený dizajn umožňuje cvičiť prakticky kdekoľvek (v parku, na ihriskách, v telocvičniach alebo doma) môžete vykonávať prakticky nekonečný počet cvičení, intenzitu cvičenia si volí cvičiaci sám, posilňujeme len s váhou vlastného tela, tréningy sú teda bezpečné a efektívne pre ľudí všetkých rôznych pohybových i vekových úrovní. TRX je

prenosné, nezaberá príliš priestoru máme, stály kontakt s podložkou, cvičenia sú navrhnuté tak, aby úmyselne presúvali naše centra gravitácie, ktoré potom povzbudí jadra svalov. Počas cvičenia zlepšujeme pevnosť, flexibilitu, rovnováhu a CORE (stred tela). V kondičnej príprave je dôležitý predovšetkým posledný bod výhod TRX - pevnosť, flexibilita, rovnováha a CORE. (Stackeová, 2008)

Závesné cvičenie rozvíja telesnú silu pomocou funkčných pohybov a dynamických polôh, nie len v ľahu na chrbte na zemi, ako zahŕňa väčšina tradičných cvičení na brušné svaly. Okrem toho ponúka množstvo intenzívnych pohybov zameraných špeciálne na brušné svaly, významné posilňovanie tela je tiež spojené so cvikmi na chrbát, ramená, hrudník, boky a nohy. Preto hovoríme, že TRX cvičení precvičuje stále celé telo. Významné obmedzenie tradičného cvičenia so záťažou je, že stroje a dokonca aj bez závažia, obmedzujú roviny možného pohybu počas cvičenia. Závesné cvičenie poskytuje neobmedzené obmeny v uhle pohybu pre naozaj všetky cviky. TRX umožňuje, aby boli pohyby naplánované v akejkoľvek rovine alebo aj vo všetkých rovinách naraz. Aby bol dosiahnutý špecifických funkčných cieľov, môžu byť funkčné cvičebné princípy integrované pomocou TRX do jedného programového plánu (tj hod futbalovou loptou, skok vysoký, golfový úder, beh, atď) každého cvičenia. (Fitness Anywhere, 2010).



Obrázok 1 Závesný systém TRX

Závesný tréning dáva niečo viac nad rámec čistého protokolu konvenčného posilňovacieho cvičenia. Každé cvičenie vytvára skutočne funkčné posilňovanie a zároveň zvyšuje pružnosť, rovnováhu a základnú stabilitu, ako sa požaduje na športoviskách i v živote. wellness centrách, športových medicínskych klinikách i v ordináciách chiropraktikov. V súčasnej dobe prebiehajú klinické štúdie, ktoré Generujú najlepšiu prax pre ošetrovanie rôznych bežných ortopedických neduhov a športových zranení. (Stackeová, 2008)

Z čoho sa skladá závesný systém TRX

- Karabínka
- Stredné upínacie slučky
- Hlavná slučka
- Zariadenie pre nastavenie pásov
- Napínacie pracky
- Úchytky
- Nožné závesy

Cieľ

Predmetom prieskumu bolo zistiť, ako sú športovo aktívni ľudia, či už profesionálne alebo rekreačne orientovaní, informovaní o cvičebnom náčiní – závesný systém TRX a do akej miery ho využívajú vo svojich tréningových plánoch. Keďže je toto náčinie považované za novodobé, je na mieste otázka, či sa dostalo do povedomia ľudí a či je medzi nimi preferované

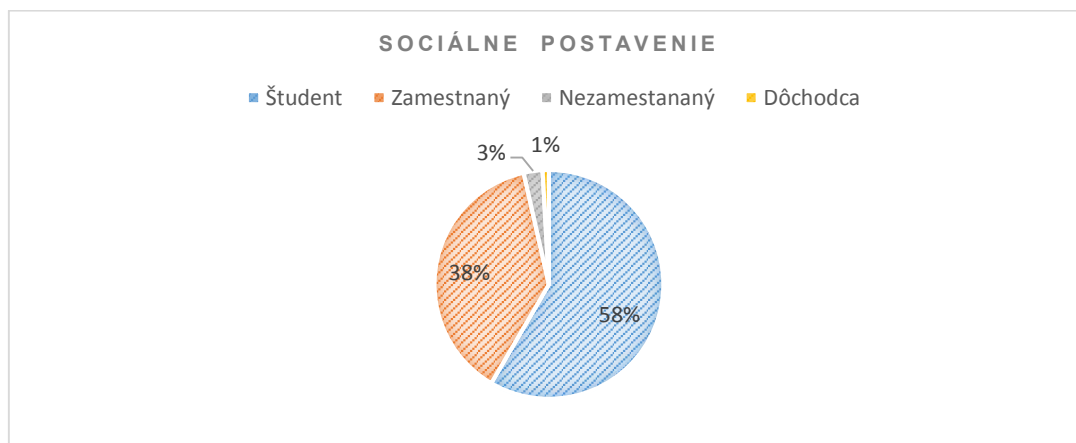
Metodika

Za výskumný nástroj prieskumu bol zvolený dotazník. Prieskum sa zrealizoval v období od decembra 2013 do marca 2014. Oslovených bolo spolu 113 respondentov z Trnavy, Piešťan a Bratislavy. Vzorku tvorilo 76 (67 %) mužov a 37 (33 %) žien s pozitívnym vzťahom k športu. Ich vek sa pohyboval v rozpätí od 10 do 55 rokov.

Výsledky

Výsledky prieskumu sú zobrazené do jednotlivých grafov s následným popisom.

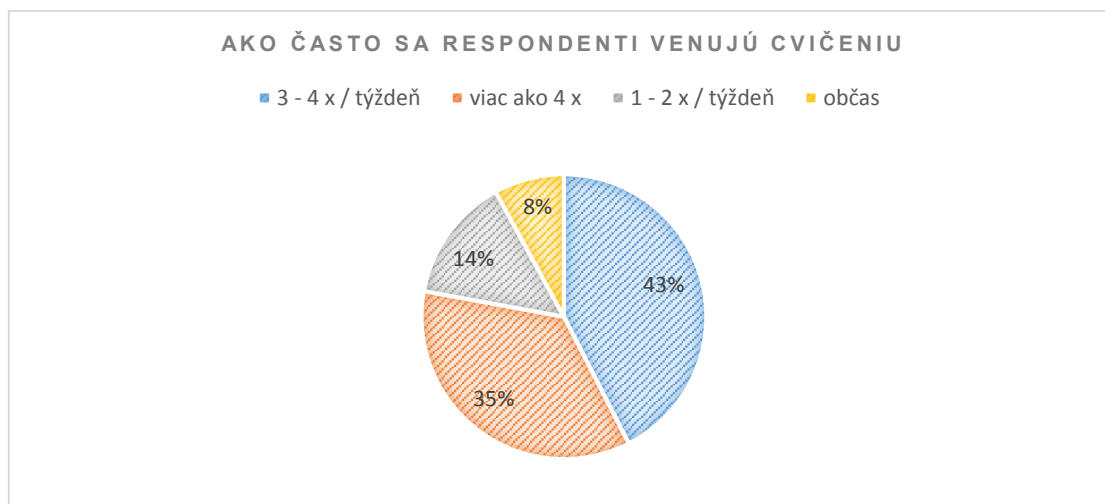
Čo sa týka sociálneho postavenia, tak prieskumu sa zúčastnilo 66 študentov (58 %), 43 zamestnaných ľudí (38 %), 3 nezamestnaný (3 %) a jeden dôchodca (1 %)



Obrázok 2 Sociálne postavenie

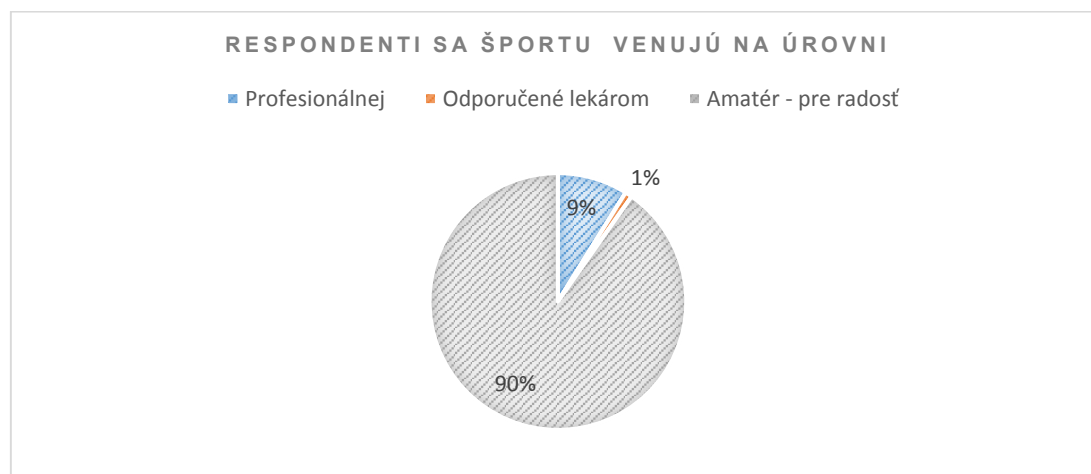
Prieskumu sa zúčastnili 3 respondenti do 15 rokov (3 %). Najväčšiu skupinu oslovených tvorili respondenti v rozmedzí 16 - 25 rokov, ktorých bolo 79 (70 %). 23 opýtaných osôb bolo vo vekovej kategórii 26 - 35 rokov (20 %). Dotazník vyplnilo 7 osôb vo veku 36 - 45 rokov (6 %). Najmenej, a to len jeden (1 %) zo zúčastnených, sa zaradil do kategórie vo veku 46 - 55 rokov.

Ako často sa respondenti venujú cvičeniu bolo premetom nasledujúcej otázky. Najčastejšou odpoveďou, ktorá sa v dotazníku vyskytovala u 48 (43 %) zúčastnených, bola odpoveď 3 – 4 krát do týždňa. Tí, ktorí preferujú šport viac ako 4 krát do týždňa bolo 40 (35 %). 1 až 2 krát do týždňa chodí bežne cvičiť 16 (14 %) opýtaných. Občas si zájde zacvičiť 9 (8 %) ľudí z nášho prieskumu



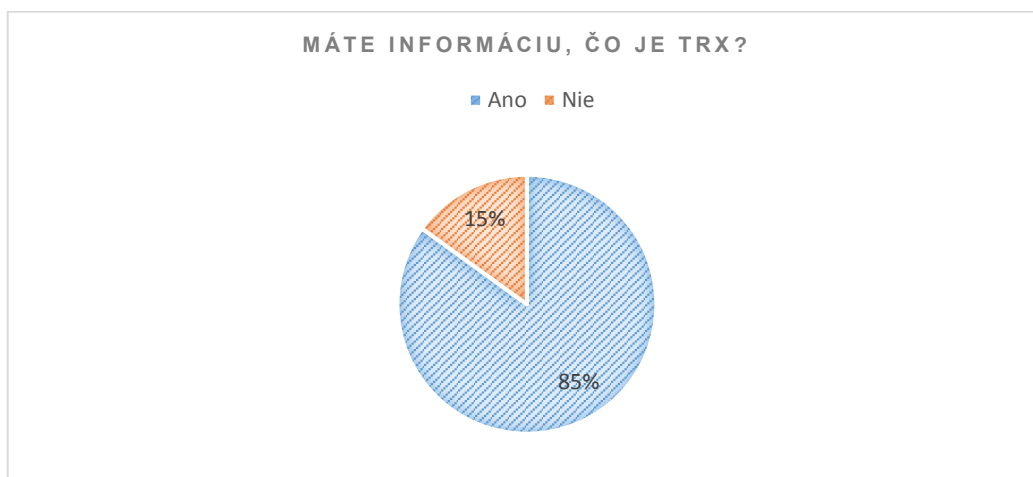
Obrázok 3 Ako často sa respondenti venujú cvičeniu

Ďalšia otázka mala za úlohu zistiť na akej úrovni sa opýtaní respondenti venujú športu. Z výsledkov vyplynulo, že až 102 respondentov (90 %) sú amatéri, cvičia hlavne preto, že ich šport baví a majú z neho radosť. Možnosť, ktorá poukazovala na odporúčenie lekára, označila jedna (1 %) respondentka. 10 respondentov (9 %) má profesionálny vzťah k športu a venujú sa týmto športom: armwrestling, jazdectvo, kulturistika, fitness, crossfit, trojboj, futbal, florbal, veslovanie, beh.



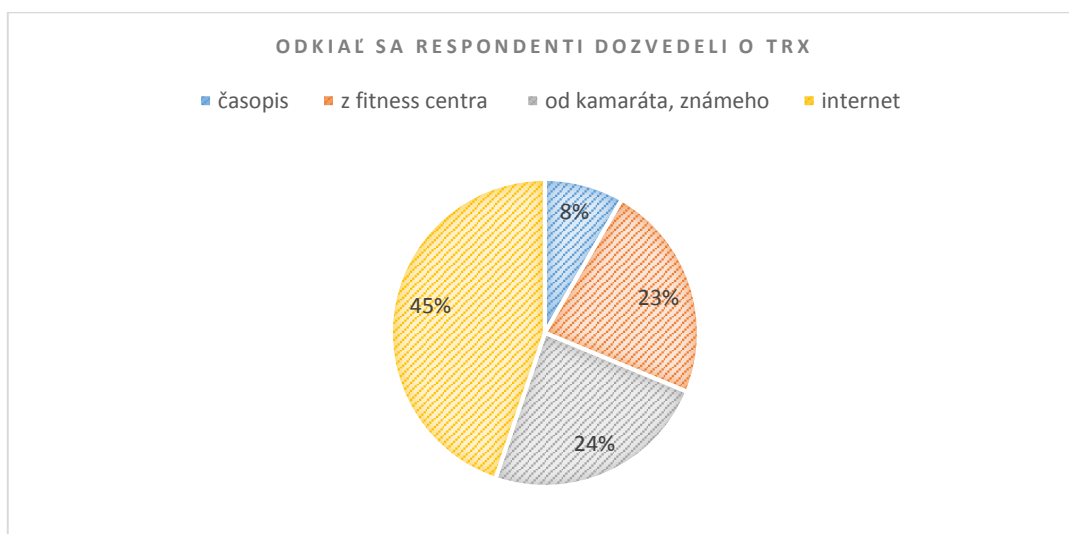
Obrázok 4 Úroveň, na ktorej sa respondenti venujú športu

Nasledujúca otázka bola určená týkajúca sa priamo závesného systému TRX, teda na zistenie či respondenti majú informácie a či vôbec vedia, čo je TRX. Z účastníkov výskumu pozná spomínané novodobé náčinie 96 (85 %) respondentov a 17 (15 %) z opýtaných sa s týmto pojmom ešte nestretlo. Preto sa pri ďalších otázkach vychádzalo z odpovedí opýtaných, ktorí sa s TRX už stretli.



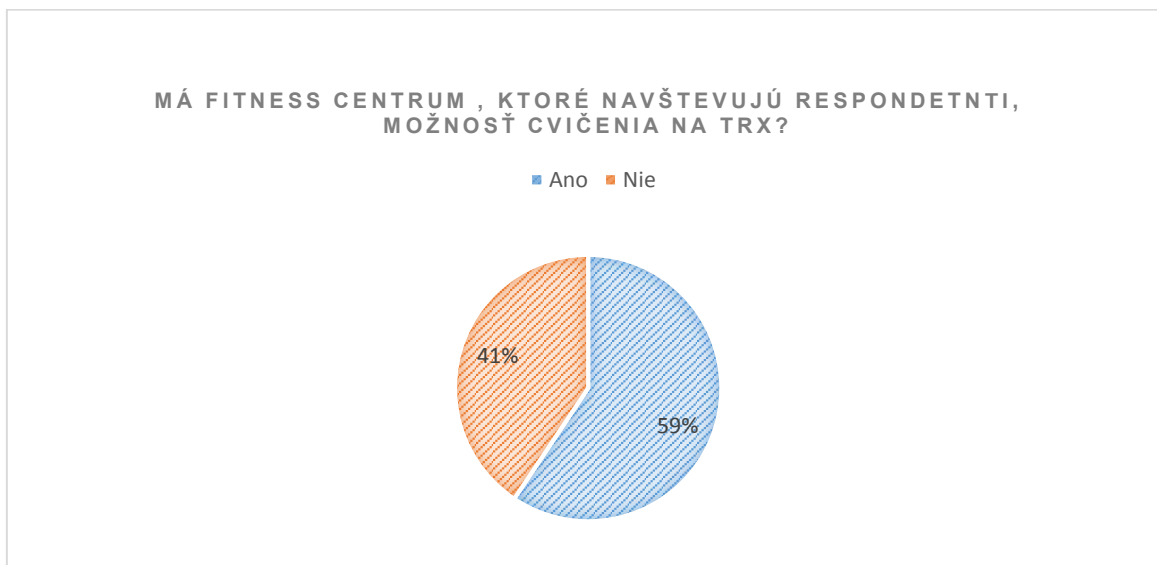
Obrázok 5 Informácie o TRX

Informácie vznikajú všade okolo nás. Preto bola ďalšia otázka zameraná na to, akým spôsobom sa k respondentom dostala práve tá o existencii TRX. Najväčší úspech šírenia informácii mal v tomto prípade internet. Vďaka nemu sa o posilňovacom systéme dozvedelo 43 (45 %) oslovených. Od známych sa o tomto náčiní dozvedelo 23 (24 %) zúčastnených prieskumu. O niečo menej, v počte 22 (23%) ho malo možnosť spoznať pri návšteve fitness centra. O TRX si v časopise prečítalo 8 (8 %) opýtaných.



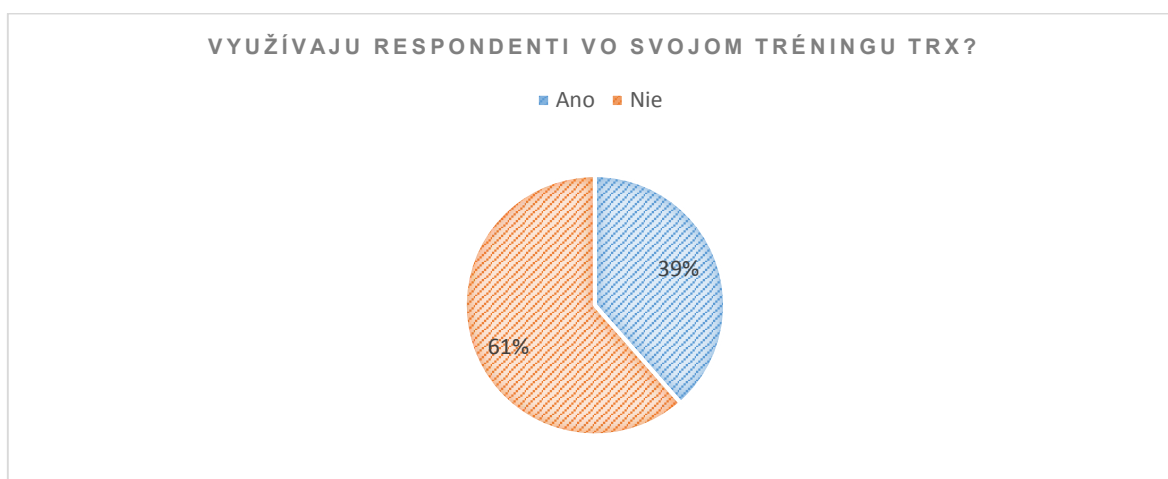
Obrázok 6 Informácie o TRX - zdroj

Tak ako bolo už v úvode spomenuté, TRX je novodobé náčinie, preto sa predpokladalo, že väčšina fitness centier bude mať vo svojom repertoári náčiní, túto pomôcku. Potvrdilo sa nám to, keďže 57 respondentov (59 %) povedalo že áno a 39 (14 %) nie.



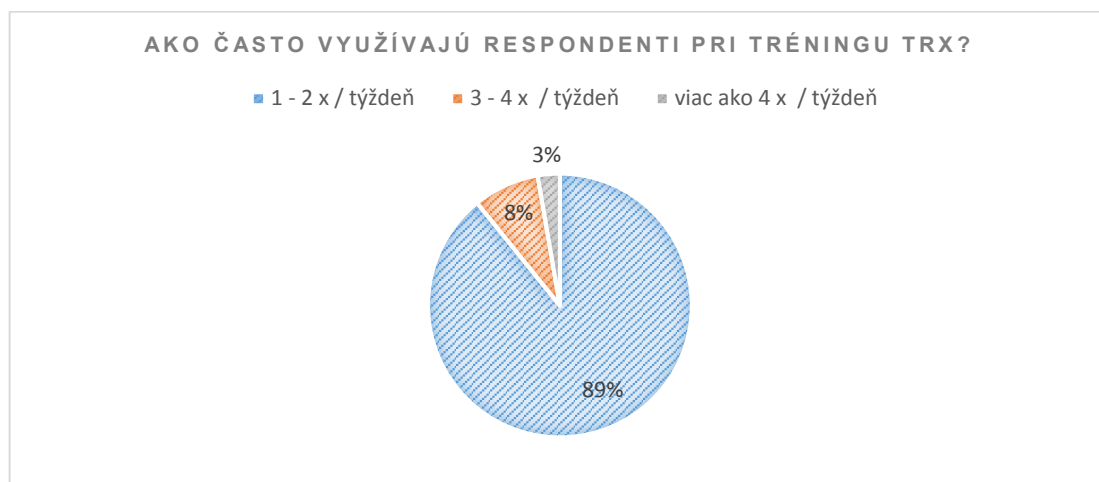
Obrázok 7 Možnosť cvičenia na TRX vo fitness centre

Ďalšia otázka podáva informáciu o zahrnutí TRX v tréningovom pláne respondentov. Väčšia časť zúčastnených prieskumu, a to 59 (61 %), nezahŕňa TRX do svojho tréningu. Naopak, cvičenie na TRX je blízke 37 (39 %) oslovených.



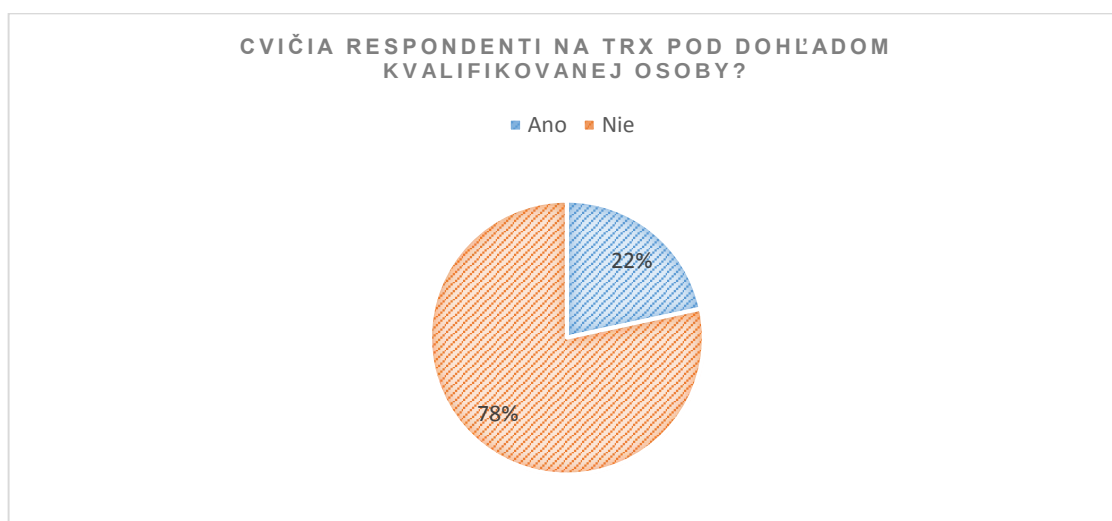
Obrázok 8 Využité TRX na tréningu

Cieľom ďalšej otázky bolo zistiť, ako často využívajú respondenti vo svojom tréningovom programe závesný systém. Týkala sa len 37 opýtaných respondentov, ktorým je cvičenie na TRX blízke. Z odpovedí bolo zistené, že 33 opýtaných (89 %), preferuje cvičenie na TRX jeden až dva krát do týždňa. 3 (8 %) z účastníkov prieskumu využíva závesný systém tri až štyri krát do týždňa a 1 (3 %) respondent ho využíva viac ako štyri krát do týždňa.



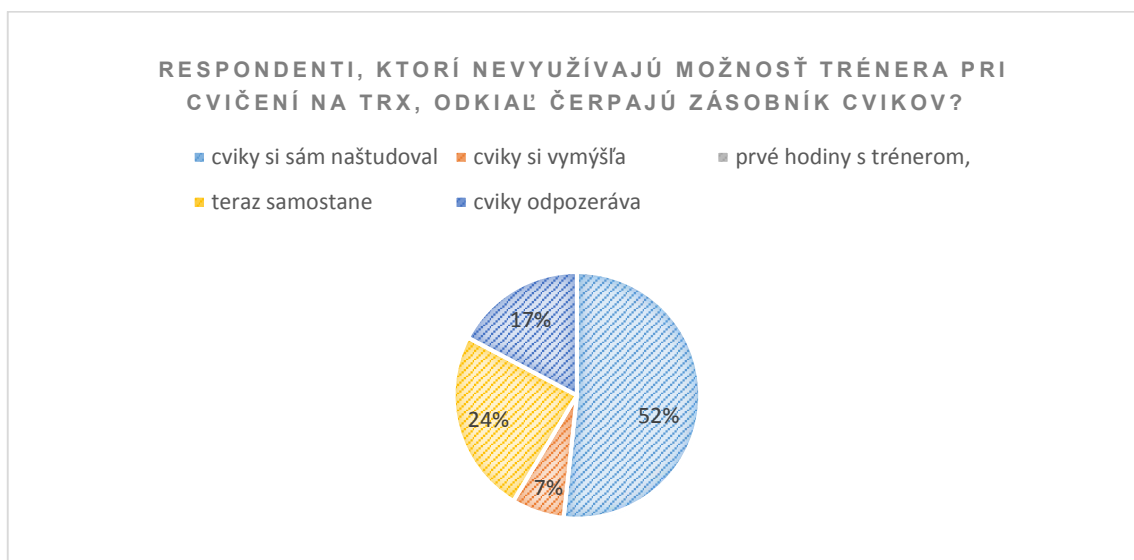
Obrázok 9 Frekvencia využívania TRX na tréning

Cvičenie s osobným trénerom – kvalifikovanou osobou prináša celú radu výhod, nehovoriac o profesionálnom dohľade a usmerňovaní pri cvičení. Preto sa zisťovalo, či respondenti využívajú služby kvalifikovanej osoby pri cvičení na posilňovacom závesnom systéme. 29 (78 %) opýtaných prezradilo, že pri cvičení možnosť usmerňovania kvalifikovanou osobou nevyužívajú. Ďalších 8 (22 %) respondentov spolupracuje s trénerom.



Obrázok 10 Cvičenia pod dohľadom kvalifikovanej osoby

Predmetom poslednej otázky bolo, aké a akú batériu cvikov respondenti využívajú pri cvičení, ktorí cvičia bez kvalifikovanej osoby. Táto otázka sa týkala len tých osôb, ktorí v predchádzajúcej odpovedi uviedli, že pri cvičení možnosť usmerňovania kvalifikovanou osobou nevyužívajú. Najviac účastníkov 15 (52 %) si cviky vopred našťudovalo. Pod dohľadom trénera najskôr cvičilo na posilňovacom systéme 7 (24%) respondentov a potom vychádzali z cvikov a techník, ktorej sa pri ňom naučili. V počte 5 (17 %) oslovených cviky odpozeráva od iných cvičiacich a 2 (6,90 %) si cviky vymýšľajú.



Obrázok 11 Zásobník cvikov – zdroj pre respondentov

Záver

V článku autor predstavil a priblížil jedno z novodobých cvičebných náradí TRX závesný systém. Prostredníctvom prieskumu zistil, že toto náradie je dnes už pomerne známe medzi ľuďmi, ktorí sa venujú športu a je prístupné vo fitnesscentrách pre všetkých, ktorí oň prejavia záujem. Na základe spracovania údajov sa môže skonštatovať, že TRX je už medzi slovenskými športovcami dosť populárne, aj keď ho ešte nie všetci z opýtaných poznali. Z vyhodnotenia v dotazníku vyplynulo, že väčšia časť opýtaných ľudí – športovcov sa do kontaktu so závesným systémom TRX dostala. Zo 113 opýtaných respondentov to bolo až 85 %. Prekvapením možno bolo, že TRX sa až v 40 % nenachádza v repertoári cvičebných pomôcok vo vybraných fitness centrách.

Záverom možno konštatovať, že cvičenie na TRX závesnom systéme je vhodné pre všetkých, tak pre začiatočníkov, ako aj pre vrcholových športovcov. Je možné na ňom stupňovať obtiažnosť cvikov, takže ani začiatočníci sa nemusia obávať, že cviky na ňom nezvládnu. Závesný tréning TRX pravidelne zaraďujú tréneri známych vrcholových športovcov do ich tréningových plánov, vďaka čomu ich zverenci dosahujú vynikajúce športové výsledky, našiel svoje uplatnenie aj vo wellness centrách, kde ho zaraďujú do programov pre seniorov, pretože umožňuje seniorom pohybovať sa bez strachu z pádu a v neposlednom rade, je TRX využívané aj fyzioterapeutmi pri rehabilitačných cvičeniach v nemocniciach a na športových klinikách.

Literatúra

CACEK, J., MICHÁLEK, J., HLAVOŇOVÁ, Z. *Aktuální trendy v silovém tréninku dětí a mládeže*. Atletika, Praha : Česká atletika s.r.o., 2009, 8, od s. 27-29, 32 s. ISSN 0323-1364. 2009.

HAJNOVIČ, M. *Trx. Závesný tréning*. Brno: Masarykova Univerzita, Fakulta sportovních studií. Katedra gymnastiky a úpolů. 2010

PRÍTRSKÁ, M. *Využitie závesného posilňovacieho systému TRX pri posilňovaní celého tela*. Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave, 2014.

STACKEOVÁ, D. *Motivace k pohybové aktivitě – výsledky studie provedené na návštěvnících fitness center*. Rehabilitace a fyzikální lékařství. 1, 2008, 15. Str. 22-26. ISSN 1211-2658

Internetové odkazy

<http://www.trxtraining.com/discover/who-we-are/heritage>

<http://www.fitnessanywhere.com/>

<http://www.military.com/military-fitness/equipment/fort-bragg-trx-suspension-training>

<http://www.military.com>, 2011

<http://www.military.com/military-fitness/workouts/trx-suspension-training>

<http://images.military.com/slideshows/trx-suspension-trainer.htm>

<http://www.getwiththemovement.com/randyhetrick>

TRX Suspension Training Course, 2009, Fitness Anywhere, Inc., San Francisco, California

THE SIGNIFICANCE AND USE OF UP-TO-DATE EXERCISE TOOL STRENGTH-BUILDING SYSTEM TRX

Key words

Exercise. Strength-building. TRX.

Abstract

The author describes modern aid during the exercise – strength-building system TRX. He presents up-to-date tools, describes its history, advantages. It is well installing exercise tool which can be used everywhere. The research method used was a questionnaire by which the author evaluated the knowledge and use of TRX in people using it in sports centres.

Kontaktná adresa:

Mgr. Igor Somorovský

Univerzita sv.Cyrila a Metoda v Trnave

Inštitút fyzioterapie, balneológie a liečebnej rehabilitácie v Piešťanoch

Rázusová 14

921 01, Piešťany

igor.somorovsky@gmail.com

Pohybové a športovo-rekreačné aktivity vysokoškolákov vo Zvolene

Karin Baisová – Martin Kružliak

Ústav telesnej výchovy a športu, Technická univerzita Zvolen

Abstrakt

Príspevok je orientovaný na problematiku vzťahu študentov TU vo Zvolene k pohybovým a športovo - rekreačným aktivitám a ich miestu v ich každodennom živote. Problematika nadväzuje na predošlý výskum a interpretáciu výsledkov z roku 2011. V úvodnej časti sú prezentované výsledky práce Valjenta (2010), kde sú zvýraznené hlavné dôvody nešportovania v jeho výskume, ktorý sa realizoval na vzorke študentov ČVUT. V tomto príspevku sú odpovede z dotazníka s 14 otázkami sú porovnávané s predošlým výskumom autorov z roku 2011 a tvoria základ výsledkov, interpretovaných v závere príspevku.

Kľúčové slová

Pohybové aktivity. Športové aktivity. Vzťah k športovaniu. Dôvody nešportovania. Motivácia k športovaniu.

Úvod

O tom, že pohybová aktivita je pre každého jedinca dôležitá a mala by tvoriť súčasť jeho života, niet pochýb. V praxi sa často stretávame s realitou, že to tak nie je vždy. Preto hlavnou úlohou odborných telovýchovných pedagogických pracovníkov je naďalej rozširovať ponuku športov pre študentov vysokej školy a vytváranie podmienok pre ich realizáciu na hodinách telesnej výchovy, ako aj pri trávení ich voľného času počas štúdia na vysokej škole.

Z pohľadu vysokoškolských telovýchovných pedagógov je to ideálny čas, kedy svojím odborným pôsobením na jedinca – študenta, môžu zasiahnuť do formujúcej sa osobnosti. Jedným z mnohých motivačných činiteľov na dosiahnutie cieľa (ktorým môže byť aj zmena v životnom štýle vysokoškoláka) sú športovo- rekreačné aktivity v čase vyučovania i v čase mimo neho. Svojím obsahom ponúkajú širokú škálu športov, v ktorých sa študent môže nájsť, športovanie sa mu stane bežnou potrebou v jeho živote, čím sa vytvárajú predpoklady, že športovať bude aj po ukončení štúdia (Kružliak, 2011).

Valjent (2010) vo svojom výskume hovorí o športovaní vysokoškolákov vo voľnom čase skôr ako o zábave, odreagovaní sa, o relaxe a kompenzácii práce psychickej fyzickou, o aktívnom oddychu. Hlavným dôvodom nezaraďovania pohybu do svojho denného režimu je u vysokoškolákov hlavne nedostatok voľného času aj napriek tomu, že zdravie považujú za najdôležitejšie. Spoznaním hlavných dôvodov celkového nezaujmu môžeme ponúknuť nové riešenia, čím vytvoríme podmienky, v ktorých si mnohí nájdu svoj motivačný činiteľ, ktorý ich privedie k aktívnemu a pravidelnému športovaniu.

V tom istom výskume Valjenta (2010) môžeme nájsť hlavné dôvody, ktoré motivujú jeho respondentov k aktívnemu športovaniu.

Poradie dôvodov:

1. Dôvod k zábave, sociálnemu kontaktu, priateľstvu.
2. Dôvod k relaxácii, kompenzácii, znižovaniu tlaku pri štúdiu.
3. Dôvod k zvyšovaniu zdatnosti, zlepšenie zdravia, vylepšeniu vzhľadu a kondície.

4. Dôvody k rozvoju osobnosti, charakteru, sebavedomia.
5. Dôvody k prežitiu napätia, rizika, dobrodružstva, zvyšovaniu odvahy.
6. Dôvody k zvyšovaniu výkonu, výkonnosti, súťaženiu, dosiahnutiu úspechu.
7. Dôvody k estetike, kráse a ladnosti pohybu.

K podobným výsledkom sme sa dopracovali aj v našom výskume na pôde TU vo Zvolene, čo nám dáva možnosť porovnať názory respondentov, po uplynutí troch rokov.

Cieľ

Prostredníctvom dotazníka sme zisťovali vzťah študentov Technickej univerzity vo Zvolene k športovo- rekreačným aktivitám, ako aj ich postoj k problematike školskej telesnej výchovy. Spracované výsledky sme porovnali s výskumom realizovaným na TU vo Zvolene v roku 2011.

Metodika

Počas hodín telesnej výchovy sme v rámci akademického roka 2014/2015 realizovali výskum zameraný na zistenie vzťahu a záujmu študentov Technickej univerzity vo Zvolene k športovo - rekreačným aktivitám, ich postoj a záujem o výberový predmet telesná a športová výchova a o pohybovo – rekreačné aktivity v ich voľnom čase. Keďže sme dotazníky respondentom odovzdávali na vyplnenie počas hodín telesnej výchovy, s ich návratnosťou sme problém nemali – 100%. Rozdali sme 550 dotazníkov, z ktorých sme však pre ich nekompletné vyplnenie, alebo z iných dôvodov museli vyradiť 24. Z 526 použiteľných dotazníkov – 95,64% návratnosť – sme respondentov rozdelili podľa pohlavia na kategóriu mužov a žien.

V príspevku sa venujeme spracovaniu výsledkov študentov 1. – 5. ročníka Technickej univerzity vo Zvolene bez ohľadu na študijný odbor. Dotazníkovou metódou nám 201 študentiek a 325 študentov odpovedalo na 14 otázok, ktorých zaradením sme chceli anonymne zistiť ich vzťah k pohybu a športu vo voľnom čase, ale aj v rámci štúdia vo voliteľnom predmete telesná výchova. Po spracovaní odpovedí sme zisťovali ich záujem o určitý druh športu, časovú dotáciu pre pohyb a šport, prípadne aký šport nenašli v našej ponuke. Priemerný vek respondentov bol 21,5 roka.

Výsledky

Študentky TU vo Zvolene, školský rok 2014-15.

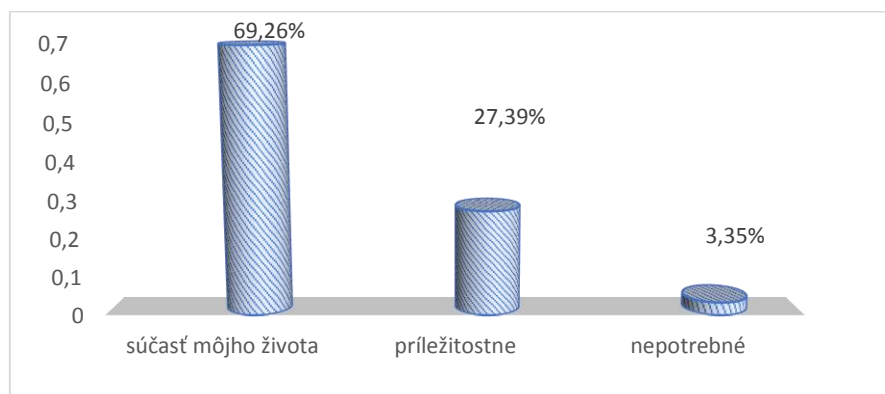
Tabuľka 1 Hierarchia hodnôt respondentiek

Hierarchia hodnôt respondentiek					
1.	Zdravie	4.	Financie	7.	Pohyb a šport
2.	Rodina	5.	Priateľstvo	8.	Spoločenské uznanie
3.	Vzdelanie	6.	Šťastie		

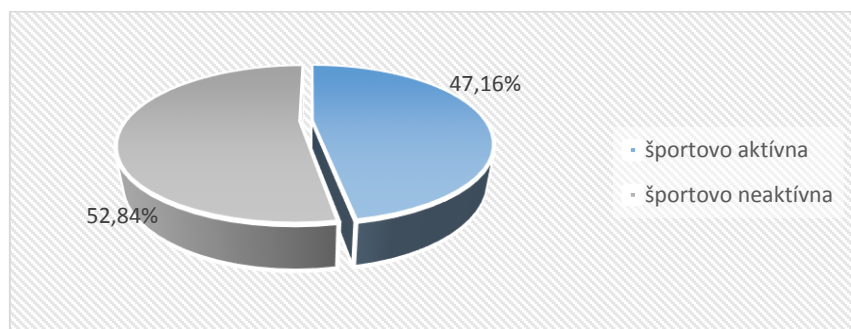
Zdravie a rodina sú v popredí všetkých hodnôt a to dosť výrazne. Dokonca percentuálne sa zastúpenie oboch hodnôt ešte zvýšilo. Keďže sa nám hierarchia nezmenila ani v porovnaní s predchádzajúcim rokom, aj teraz je pre respondentky dôležitejšie vzdelanie. Za ním nasleduje menej zastúpené hodnoty - šťastie a financie. Ak výsledky výskumu porovnáme s kategóriu mužov, aj u nich nájdeme zhodu vo voľbe poradia hodnôt s kategóriou žien. Najvyššou hodnotou je teda hodnota zdravia. Študentky ale aj študenti si uvedomujú jeho silu, nenahraditeľnosť a potrebu nielen pre denný študentský život, ale aj do budúcnosti, čo je veľmi

pozitívne zistenie, ktoré smeruje k pravidelnej starostlivosti o zdravie a jeho udržanie aj formou pravidelnej pohybovej aktivity a športovania v prospech zdravého životného štýlu a zdravého človeka.

Pohybové a športovo – rekreačné aktivity tvoria súčasť života u 69,26 %, čo v porovnaní s predchádzajúcim výskumom znamená mierny pokles o viac ako 2 %. V porovnaní s mužmi ide taktiež o nižšiu hodnotu, čo môže súvisieť aj so skutočnosťou, ktorá tento výsledok potvrdzuje, a to, že každý rok si telesnú a športovú výchovu volí viac študentov ako študentiek, čo svedčí o ich väčšom záujme o šport a pohyb v komparácii so súborom žien.



Obrázok 1 Význam športovo – rekreačných aktivít

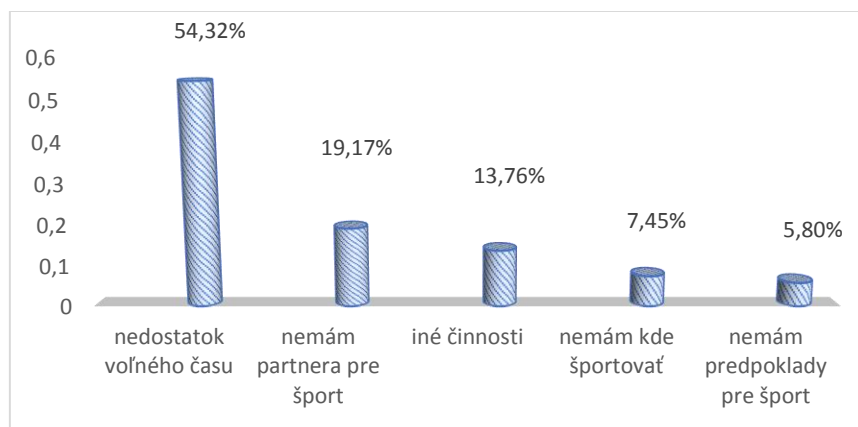


Obrázok 2 Pomer aktívnych športovkýň a neaktívnych respondentiek

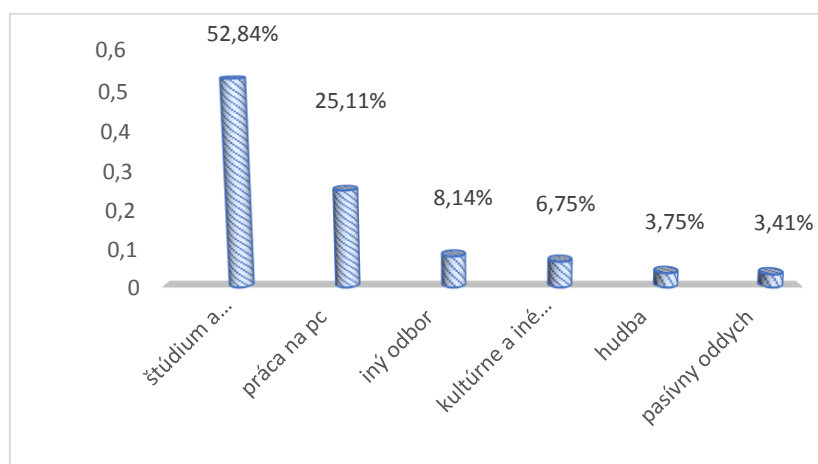
Ďalšia otázka smerovala k zisteniu percentuálneho zastúpenia žien, ktoré sa kedysi venovali, prípadne sa ešte venujú športu aktívne. Z opýtaných sa 47,13 % respondentiek kedysi venovalo aktívne športovej činnosti, alebo sa jej venujú ešte aj naďalej. Druhá skupina žien sa nevenuje a ani nevenovala aktívne a pravidelne pohybu a športu. Podiel spomínanej skupiny je až 52,84 % – obr. 2. V súbore študentov bol stav takmer vyrovnaný, mierne však v prospech aktívnych športujúcich respondentov – 50,65 %.

Uvedené obrázky 3 a 4 zobrazujú dôvody nešportovania študentiek a tiež činnosti, ktoré pred pohybovou aktivitou vo svojom voľnom čase uprednostňujú. Opäť ako hlavný dôvod respondentky uvádzajú nedostatok voľného času (54,32%), ktorý je obsadený práve činnosťami týkajúcimi sa štúdia a vzdelávania. Ďalšej skupinke žien chýba partner na šport, alebo sa venujú iným činnostiam. Viac ako 7% tvrdí, že nemajú kde športovať. Odpovede sa nám však obohatili o možnosť, kde študentky tvrdia, že im chýbajú predpoklady a vlohy pre pohyb a šport. Popritom ich zamestnávajú a zaujímajú viac činnosti v oblasti počítačových zručností, práce v iných odboroch, v oblasti kultúry, hudby. Prvýkrát sa nám však vo výskume vyskytla aj možnosť pasívneho oddychu, ktorým

pravdepodobne študentky kompenzujú duševnú námahu vyplývajúcu z povinností vysokoškolského študenta. Podľa nášho názoru sa študenti venujú nielen štúdiu, ale mnohí z nich sú už zamestnaní, prípadne vykonávajú brigádnickú činnosť. Spomínané aktivity im potom zaberajú podstatnú časť dňa i voľného času.



Obrázok 3 Hlavné dôvody nešportovania respondentiek

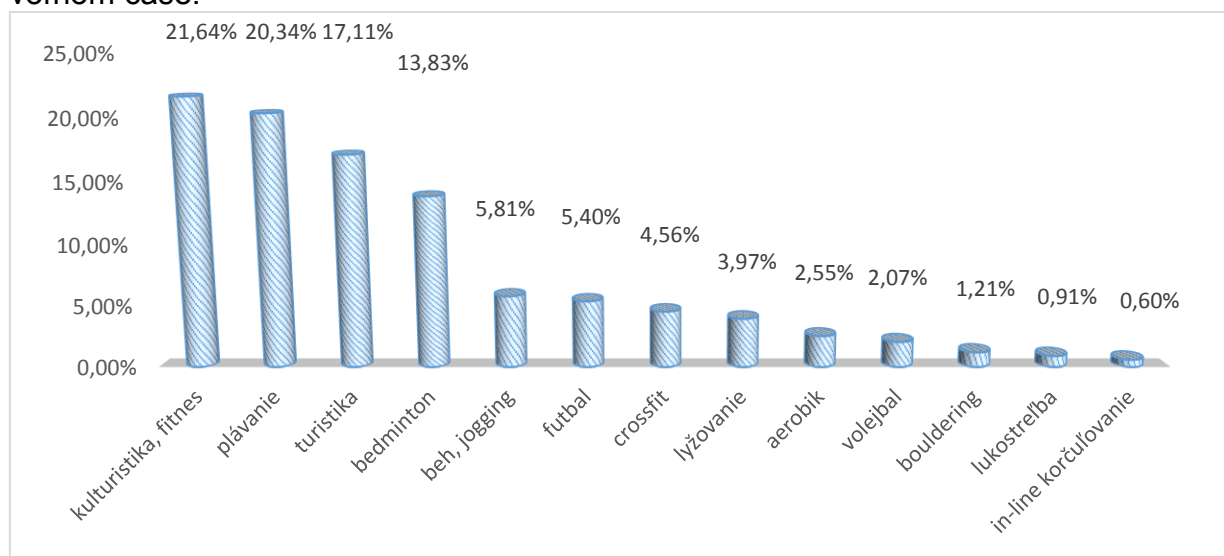


Obrázok 4 Činnosti uprednostňované pred pohybovými aktivitami

Zistené údaje korešpondujú aj s výsledkami oveľa podrobnejšieho výskumu uskutočneného v Českej republike na početnejšej výskumnej vzorke. Jeho autor Valjent (2010) zistil, že najvyššie percentuálne zastúpenie u českých respondentov má tak isto ako u našich študentov nedostatok voľného času a chýba im partner, s ktorým by sa športu venovali a tiež nepociťujú potrebu pohybovej aktivity. Jedná sa teda pravdepodobne o všeobecný trend momentálne patriaci k študentskému životu, aj napriek faktu, že 50% respondentov v rámci výskumu športuje pravidelne.

Z obrázku 5 nad textom je spracovaná odpoveď študentiek na otázku, ktoré pohybové aktivity uprednostňujú vo svojom voľnom čase. Hodnoty, ale aj poradie jednotlivých športov sa nám v porovnaní s predchádzajúcim výskumom dosť zmenili. Prvá zmena je v prvenstve, kde si svoje pozície vymenili navzájom plávanie a kulturistika s fitness. Trend cvičení pre ženy v posilňovni sa stále upevňuje a je oň väčší záujem v porovnaní s plávaním, ktoré kleslo zo svojho jednoznačného prvého miesta z roku 2011 na druhú pozíciu. Príčinou zmeny môžu byť cvičenia aeróbného charakteru, intervalové tréningy, crossfit tréningy, ktoré sa tešia v poslednej dobe veľkej obľube v súbore žien. Pomer mužov v posilňovni a žien na fitness sa pomaly

vyrovnáva, čo nás teší. Mnohé z dievčat využívajú rôzne fitness cvičenie aj vo svojom voľnom čase.



Obrázok 5 Športové aktivity preferované vo voľnom čase

Turistika obhájila svoje tretie miesto, bedminton sa drží v popredí tak isto. Zaujímavé je však zaradenie behu a joggingu, crossfitu a hlavne futbalu do voľno - časových aktivít študentiek. Tieto športy dokonca predbehli aj aerobik, volejbal a lyžovanie. Domnievame sa, že beh a jogging je populárny a v okolí internátov je mnoho možností pre študentky na voľný beh. Crossfit získal popularitu hlavne zaradením k športom výberovej TV, preto sa s ním stretávame aj v našom výskume – u dievčat je obľúbený. Pred spomenutým športom sa však objavil futbal, čo je dosť neobvyklé u skupiny respondentiek, ale domnievame sa, že tento výsledok súvisí už s pravidelnou jarnou a jesennou ligou študentov vo futbale na TU. V rámci nej jednotlivé družstvá trénujú na voľnej ploche a vtedy sa často k nim pripájajú aj študentky. Na konci rebríčka sa vyskytol okrem klasických športov – volejbal, bouldering a in – line korčuľovanie aj nový šport, ktorý sa tiež vyskytol aj vo výberovej telesnej výchove a hneď si získal mnoho priaznivcov, nielen v radoch žien, ale aj mužov – lukostreľba.

Na základe výsledkov môžeme opäť potvrdiť neustály pokles záujmu študentov o kolektívne športy, ktorý sme zaznamenali aj v predchádzajúcom výskume. Zastúpenie má tento rok len volejbal a futbal. Ostatné vôbec nefigurujú u dievčat ako zvolený šport pre voľný čas.

Veľmi podobné výsledky zaznamenávame v otázke pravidelnosti a frekvencie pohybových aktivít študentiek. 3x a viac za týždeň z opýtaných športuje len okolo 10%. Nezaznamenali sme teda výrazný vzostup rekreačných športovkýň. Najviac je zastúpená skupina žien, ktoré športujú 1x v týždni – skoro 44%, 2x v týždni – takmer 30%. Stretávame sa však aj so skupinou študentiek, ktoré sa nevenujú pohybu a športu vôbec – až 16,36%. Dôvodom sú často zaneprázdnenosť z hľadiska študijných povinností, ale aj pracovné, či brigádnické povinnosti, ale aj úplný nezáujem o pohyb a šport.

V otázke, kde mali respondentky vysvetliť hlavný dôvod voľby Telesnej výchovy ako výberového predmetu sme v porovnaní s výsledkami výskumu z roku 2011 zaznamenali pozitívny posun. Pohyb a šport je momentálne súčasťou života u 32,26% opýtaných, čo je oproti 8,5% z roku 2011 značný pozitívny výsledok. Okolo 25% z nich vidí v tomto predmete vhodný prostriedok na vyplnenie voľných hodín

počas dňa. Zhruba 15% volilo možnosť formovania postavy a tiež sa domnievajú, že ide o jednu z vhodných foriem podpory zdravia a kondície. Len z dôvodu získania kreditu si TV volí menej ako 13%. Vzhľadom na fakt, že predchádzajúci výskum hovoril až o 18%, považujeme toto zistenie za vysoko kladné.

Tabuľka 2 Záujem študentiek o šport v rámci ponuky TV na ÚTVŠ

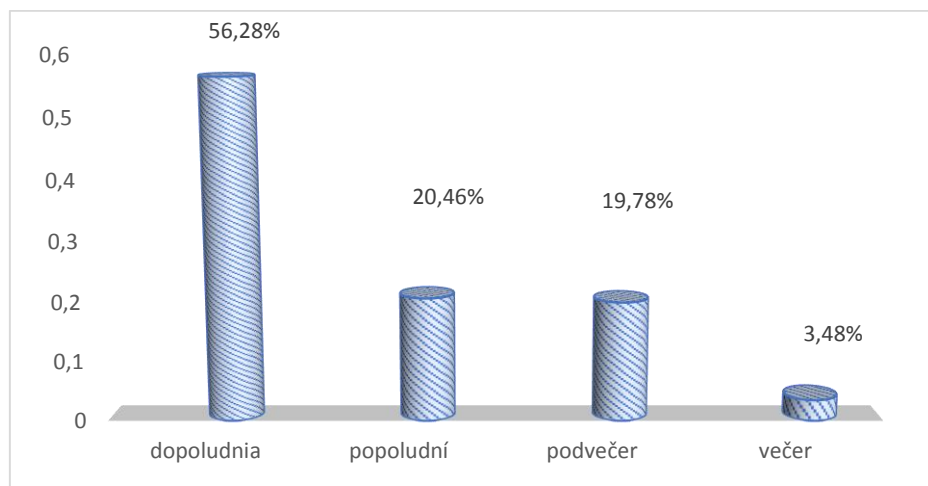
Športy preferované v rámci výberového predmetu TV					
1.	Kulturistika a fitness %	34,15	5.	Volejbal 7,15 %	
2.	Bedminton %	20,14	6.	Bouldering 6,38 %	
3.	Florbal %	10,67	7.	Futbal 5,26 %	
4.	Crossfit %	7,72	8.	Aerobik, Lukostreľba, Basketbal 2 – 3 %	

Vzhľadom na širokú ponuku športov na ÚTVŠ TU si študentky najčastejšie podobne ako muži vyberajú posilňovanie a fitness, ale v komparácii s predchádzajúcim výskumom, ich percentuálne zastúpenie výrazne kleslo. Aj napriek tomu si však udržali tieto športy prvenstvo. Vzniknutú situáciu si vysvetľujeme aj zaradením nových športov do Telesnej výchovy, ktoré sa veľmi dobre etablovali a hoci nemajú až také výrazné zastúpenie, majú u študentiek úspech. Hovoríme hlavne o crossfite a lukostreľbe. U žien sú hodiny fitness aj naďalej obľúbené, hlavne z dôvodu možnosti voliť si cvičenie, aké im vyhovuje - posilňovacie cvičenia bez náčinia, alebo s náčiním, ktoré napomáhajú formovať, tvarovať a spevňovať problémové partie tela. Taktiež majú možnosť využívať cyklotrenažéry a orbitreky, prípadne chodia do posilňovne. V rámci fitness môžu dievčatá využívať aj aeróbnu formu cvičenia ako aerobik, ale aj zumbu, prípadne špeciálne programy založené na aeróbnom tréningu. Druhé miesto si udržal bedminton, zvláštnosťou je ale tretie miesto florbalu. Ten hrávajú väčšinou študenti, aj keď sa nájdu aj ženy, ktorým tento šport učaroval. Domnievame sa, že vysoké percento voľby florbalu u respondentiek vzniklo hlavne tým, že niektoré z nich si vzhľadom na časovú dotáciu florbalu a jeho zaradenie do vlastného rozvrhu nemohli zvoliť florbal. Aspoň takto však prezentovali svoj záujem. Florbal je jediným kolektívnym športom, ktorý sa dostal medzi štyri najobľúbenejšie športy, neustále zaznamenávame pokles záujmu a posun ostatných kolektívnych športov do úzadia.

Na základe odpovedí na ďalšiu otázku zisťujeme, že väčšine študentiek nechýba v ponuke žiadny druh športu. Vo výskume z roku 2011 sa objavila absencia hlavne a zaradenie tanca, streľby, jogy a viac hodín plávania do výberovej ponuky v rámci nášho výberového predmetu. V tomto sa nám podarilo práve tanec – spoločenský tanec a streľbu – lukostreľbu zaradiť do ponuky s kladnou odozvou. Naďalej však niektorým respondentkám chýba joga, plávanie, atletické disciplíny.

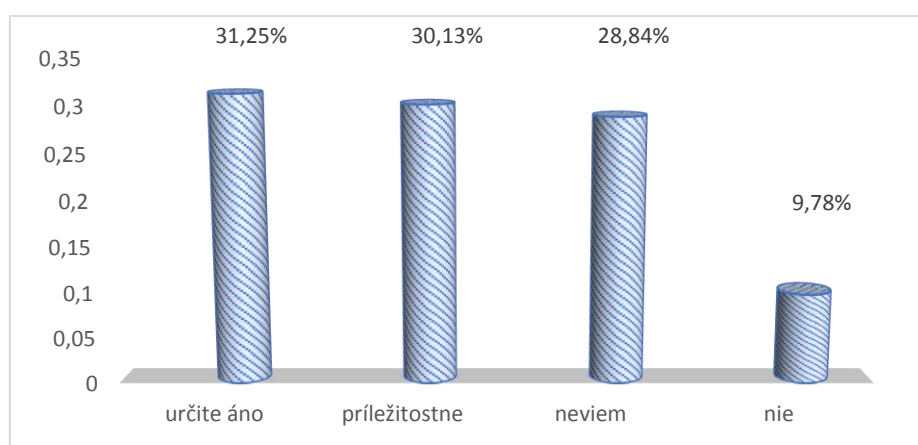
Zaradenie telesnej výchovy do denného režimu u študentiek je závislé v prvom rade od ich vlastného rozvrhu v škole a samozrejme aj od ich osobných aktivít mimo školy, ako práca, brigády, či iná záujmová činnosť. Najviac z nich však neustále uprednostňuje cvičenie v dopoludňajších hodinách, aj napriek tomu, že zo 69 % klesla voľby tohto času na 56 %. Popoludňajšia aktivita vyhovuje až 20,46 % žien a podvečerná až 19,78 % žien. V týchto prípadoch sme zaznamenali nárast

záujmu študentiek o športovanie popoludní a podvečer. Uvedené výsledky v prípade ďalšieho nárastu smerujú k prehodnoteniu nami ponúkaného rozvrhu športov a zváženia možnosti presunúť niektoré z nich z dopoludňajších hodín na poobedie. V súčasnosti sú totižto hodiny TV sústredené hlavne do dopoludňajších a skorých popoludňajších hodín, prípadne večerných hodín.



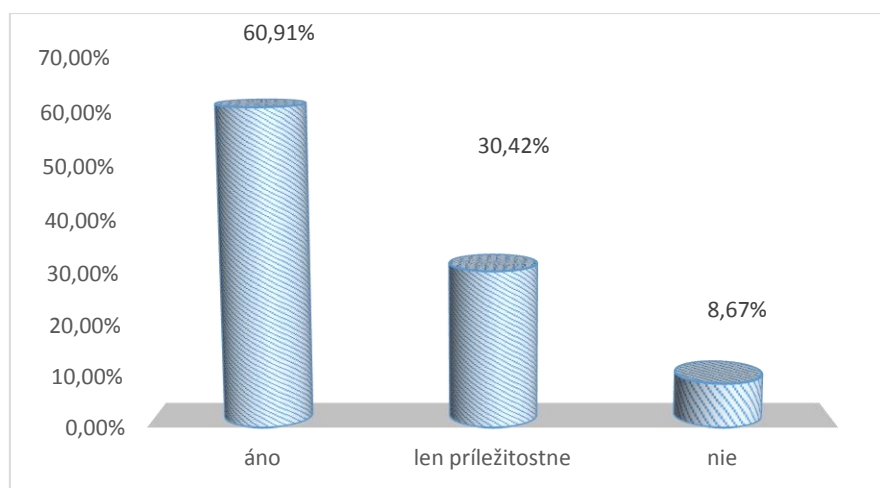
Obrázok 6 Ideálny čas pre športovanie (z pohľadu študentov)

V nasledujúcom obrázku 7 sme spracovali odpovede študentiek na otázku záujmu navštevovať hodiny telesnej a športovej výchovy viackrát do týždňa. Cez 31 % s touto ponukou súhlasilo, aj keď v roku 2011 bolo takýchto respondentiek takmer o 10% viac. Príležitostne by si prišlo častejšie zacvičiť 30 % z nich a k otázke sa nedokázalo vyjadriť až 28%, čo predstavuje dosť vysoké zastúpenie. Dôvod zrejme opäť spočíva v ich časovej zaneprázdnenosti, mnohé z nich sú v práci, majú iné záujmy, alebo sa venujú športu na pretekárskej úrovni, o im nedovoľuje viac krát v týždni prísť na hodiny TV. Prioritnou úlohou pre nás aj naďalej ostáva snaha o udržanie si všetkých študentov, ktorí navštevujú TV a tiež presvedčiť a priťahnúť ostatných k pravidelnému športovaniu viac krát v týždni.



Obrázok 7 Záujem o TV viackrát v týždni

V rámci svojho voľného času a teda úplne mimo hodín voliteľného predmetu TV športuje skoro 61% študentiek. Objavuje sa však vyššie percento tých, ktoré nešportujú vôbec a to z 5,19 % až 8,67 %. Príležitostne vykonáva pohybovú aktivitu 30,42 %, čo je znepokojujúci poznatok.



Obrázok 8 Pohybové aktivity a šport v rámci voľného času

Na záver nás zaujímalo, aký vplyv a motivačný význam mali hodiny výberovej telesnej výchovy na športovanie respondentiek v rámci ich voľného času. Výsledky výskumu preukázali, že takmer 30% opýtaných sme motivovali k pravidelnej športovej aktivite, čo je samozrejme potešiteľné. Viac ako 30 % odpovedalo negatívne, ale domnievame sa, že sa jedná práve o študentky, ktoré bez ohľadu na navštevovanie hodín TV pravidelne športovali už predtým, čiže hodiny TV ich nemotivovali k tejto aktivite. Základom je však aj naďalej vytvárať priestor a vhodnú ponuku zaujímavých a žiadaných športov pre študentov, voliť čo najvhodnejší čas so snahou zvyšovať percento pravidelne športujúcich študentov na TU vo Zvolene a motivovať ich nielen ponukou športov, ale aj organizovaním rôznorodých športových súťaží a podujatí na pôde TU, ale aj mimo nej.

Študenti TU vo Zvolene, školský rok 2014-15.

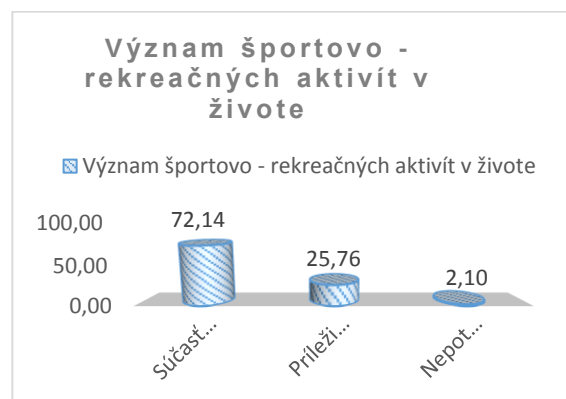
Tabuľka 3 Hodnoty podľa dôležitosti

Poradie dôležitosti hodnôt	1.	Zdravie	Pri poradí dôležitosti hodnôt sme na 1. a 2. mieste nezaznamenali rozdiel. Zaujímavé je ale uvedenie vzdelania na 3. mieste, ktoré oproti predchádzajúcemu výskumu poskočilo zo 6. miesta. Respondenti si pravdepodobne viac uvedomujú, že vzdelanie je pre ich ďalšie profesijné zaradenie jedným z najdôležitejších faktorov.
	2.	Rodina	
	3.	Vzdelanie	
	4.	Peniaze	
	5.	Priateľstvo	
	6.	Šťastie	
	7.	Uznanie	
	8.	Pohyb	
	9.	Šport	

Ako súčasť života uviedlo 72,14 % respondentov športovo- rekreačné aktivity na 1. miesto, čo zodpovedá predošlému výskumu., ale nie celkom to korešponduje z ďalšou otázkou, v ktorej len 49,35 % opýtaných uvádza, že má aktívny prístup k športovaniu. Ak už športujú, alebo majú aspoň kladný vzťah k športovaniu, najviac ich priťahujú loptové hry a posilňovanie.

Tabuľka 4 Význam športových aktivít

	Význam športovo - rekreačných aktivít v živote	
1.	Súčasť môjho života	72,14 %
2.	Príležitostná záležitosť	25,76 %
3.	Nepotrebné	2,10 %

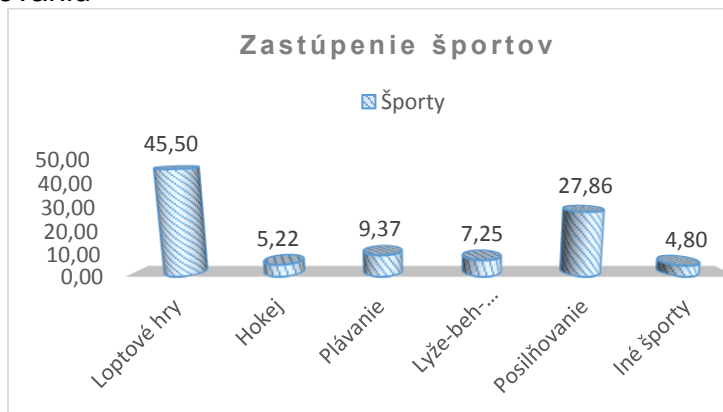


Obrázok 9 Význam športových aktivít

Vzhľadom na celkovú vyrovnanosť je zaujímavý pohľad na aktívny prístup k športovaniu, lebo len menšia polovica opýtaných uviedla ich kladný postoj, pričom za najatraktívnejšie pohybové aktivity považujú loptové hry, posilňovanie a plávanie.

Tabuľka 5: Prístup študentov k športovaniu

Aktívny prístup k športovaniu			
ÁNO	50,65 %	NIE	49,35 %



Obrázok 10 Prístup študentov k športovaniu

Rôznorodé odpovede môžeme nájsť aj pri hlavných dôvodoch nešportovania, lebo tak ako v predošlom výskume, aj teraz respondenti uvádzali podobné odpovede, ale zhodli sa na poradí prvých dvoch odpovedí a to: venovaniu sa iným činnostiam 59,12 % a nedostatok času pre pravidelné športovanie 32,21 %, čo je z pohľadu učiteľov telesnej výchovy znepokojujúce, lebo podľa výskumov sa stretávame s podobnými názormi aj pri iných výskumoch.

Náš názor je taký, že len skvalitnenie práce a hľadanie nových, tejto dobe atraktívnych pohybových aktivít prinesie obrat v záujme o pravidelný pohyb, v spojitosti s celospoločenskou osvetovou činnosťou v oblasti celoživotného športovania, ako jedného zo základného prostriedku k vytváraniu správneho životného štýlu.

Ak sa pozrieme na výskum Valjenta (2004), ktorý robil podobný výskum na vzorke študentov na ČVUT, môžeme pozorovať podobné hlavné dôvody pravidelného nešportovania, pričom 45,9 % respondentov uvádza, že im počas štúdia prekážalo problematické zaradenie telesnej výchovy do rozvrhu spolu s ostatnými predmetmi. Zhodu odpovedí s predošlým výskumom sme postrehli aj v otázke uprednostňovania iných činností pred športovaním. Štúdium s 64,61 % a práca s PC 54,13 % dominujú prakticky vo všetkých podobných výskumoch domácich odborníkov

Tabuľka 6 Percentuálny pomer k ponúkaným možnostiam – možnosť výberu viacerých odpovedí - hlavné dôvody

Hlavné dôvody pravidelného nešportovania					
1.	Nemám k športovaniu vzťah	24,31 %	7.	Šport je pre mňa nepotrebný	2,21 %
2.	Nevidím v tom zmysel	6,99 %	8.	Venujem sa iným činnostiam	59,12 %
3.	Nemám predpoklady	1,02 %	9.	Nemám dostatok času	32,21 %
4.	Nik ma nevedol k športu	14,32 %	10.	Nemám partnera pre šport	6,55 %
5.	Finančný problém	2,03 %	11.	Zdravotné problémy	10,77 %
6.	Nemám vhodný priestor	7,12 %	12.	Iné dôvody	4,35 %

Tabuľka 7 Percentuálny pomer k ponúkaným možnostiam – možnosť výberu viacerých odpovedí - uprednostňujem

Pred športom uprednostňujem					
1.	Hudbu	8,31%	6.	Čítanie kníh	5,31%
2.	Inú záujmovú činnosť	16,19%	7.	Iná tvorivá činnosť	9,12%
3.	Práca s PC	54,13%	8.	Kultúrne vyžitie	2,21%
4.	Sledovanie televízie	3,32%	9.	Štúdium - vzdelávanie	64,61%
5.	Pasívny oddych	8,03%	10.	Iné	4,77%

Výrazný podiel pri uprednostňovaní pohybovej aktivity si udržala kulturistika- fitness- crossfit 56,12 %, čo je zrkadlom popularity tejto ľahko dostupnej činnosti. Vyrovnanosť pohybových činností sme postrehli pri behu, turistike, futbale, lyžovaní, kde sa pohyboval záujem respondentov okolo 16,50 %. Pre porovnanie s iným výskumom Valjenta (2004) môžeme pozorovať, že študenti na ČVUT uprednostňujú vo voľnom čase cyklistiku, beh - jogging, plávanie, kondičné posilňovanie, futbal, turistiku, lyžovanie, tenis, basketbal, volejbal.

Tabuľka 8 Percentuálny pomer k ponúkaným možnostiam – možnosť výberu viacerých odpovedí – pohybové aktivity

Vo voľnom čase uprednostňujem pohybové aktivity					
1.	Beh – jogging – bicykel	16,13 %	11.	Bedminton	8,14 %
2.	Turistika – vodná turistika	14,17 %	12.	Tenis	12,69 %
3.	Plávanie	11,48 %	13.	Stolný tenis	9,50 %
4.	Horolezectvo – bouldering	2,87 %	14.	Korčuľovanie - In- line	4,27 %
5.	Kulturistika- fitness- crossfit	56,12 %	15.	Hokej – florbal –hokejbal	11,32 %
6.	Aerobik – Zumba - tance	0,25 %	16.	Gymnastika – akrobacia	0,12 %
7.	Futbal	17,13 %	17.	Lyže- bežky – snowboarding	16,51 %
8.	Volejbal	7,96 %	18.	Strelba – lukostrelba	1,11 %
9.	Basketbal	4,76 %	19.	Netradičné športy	0,68 %
10.	Hádzaná	1,23 %	20.	Iné	9,56 %

Oproti predošlému výskumu sme spozorovali značnú zmenu vo frekvencii športovo- pohybových aktivít 3x týždenne 9,52 % oproti roku 2011 viac ako 50,0 %, pričom

podobne ako v predošlom výskume najviac respondentov športuje 2x týždenne 54,13% a 1x týždenne 27,13 %. Spomínanú zmenu v podmienkach TU vo Zvolene môžeme priradiť k faktu, že naši študenti majú sústredený vyučovací proces do 3 dní v týždni a na častejšie športovanie im jednoducho neostáva čas.

Pri voľbe možností pravidelného športovania na TU vo Zvolene až 47,35 % respondentov uvádza, že ich motivuje pohyb, ako súčasť životného štýlu, formovanie postavy 25,19 % podobne ako v predošlom výskume.

Tabuľka 9 Frekvencia v týždni

Frekvencia športovo-pohybových aktivít		
1.	1x týždenne	27,13 %
2.	2x týždenne	54,13 %
3.	3x týždenne a viac	9,52 %
4.	Nevenujem sa	9,22 %

Tabuľka 10 Dôvody výberu TV na TU Zvolen

Dôvody výberu TV na TU vo Zvolene		
1.	Pohyb a šport je súčasť môjho životného štýlu	47,35 %
2.	Vhodná forma vyplnenia času medzi vyučovaním	4,14 %
3.	Z dôvodu získania kreditu za absolvovanie TV	7,14 %
4.	Formovanie postavy a získanie kondície	25,19 %
5.	Zdravotné dôvody	16,18 %

Zmenu záujmu o športy ponúkané v rámci TV na TU sme spozorovali u posilňovaní 89,31 %, bedmintonu 74,35 %, loptových hrách a u nového športu na TU - crossfite.

Tabuľka 11 Percentuálny pomer k ponúkaným možnostiam – možnosť výberu viacerých odpovedí – ponúkané športy

Záujem o ponúkané športy v rámci TV na TU					
1.	Volejbal	30,36 %	9.	Aerobik	0,69 %
2.	Basketbal	16,25 %	10.	Bouldering	12,26 %
3.	Futbal	44,4 2%	11.	Turistika	5,68 %
4.	Florbal	23,16 %	12.	Plávanie	14,45 %
5.	Bedminton	74,35 %	13.	Crossfit	26,98 %
6.	Tenis	12,25 %	14.	Lukostreľba	10,32 %
7.	Stolný tenis	22,31 %	15.	Netradičné športy	3,52 %
8.	Posilňovanie - fitness	89,31 %			

V predošlom výskume sa študenti na TU vo Zvolene dožadovali nových foriem pohybových aktivít, ako sú hokejbal, streľba, turistika. Po zavedení nových športov do hodín Tv (florbal, lukostreľba, turistika) dominuje pre študentov ďalšia pohybová aktivita tanečný šport, ktorý sme počas školského roku 2014-15 operatívne zaradili do ponuky. Výrazný záujem o adrenalínové športy 45,68% je síce v spojení s aktivitami, ktoré sú hlavne pocitovo atraktívne, ale pre školskú telesnú výchovu ťažko realizovateľné. Skôr sa hodia ako doplnkové kurzové formy pri vodáckej turistike, lyžovaní, či kurzov pobytov v prírode.

Z časového hľadiska sa v porovnaní s predošlým výskumom na prvom mieste nič nemení, lebo respondenti by telesnú výchovu najradšej absolvovali podvečer 63,60 %. Večerné hodiny s 22,01 % preskočili podvečerné hodiny, čo si vysvetľujeme zhusteným vyučovaním počas dňa a podvečera.

Tabuľka 12 Percentuálny pomer k ponúkaným možnostiam – možnosť výberu viacerých odpovedí – chýbajúce športy

Aké športy Vám v ponuke ÚTVŠ TU chýbajú		
1.	Tanečné športy	15,23 %
2.	Rafting	22,98 %
3.	Kondičné plávanie	18,13 %
4.	Cykloturistika	11,32 %
5.	Adrenalinové športy	45,68 %
6.	Korčuľovanie	32,36 %
7.	Hokej	22,38 %

Tabuľka 13 Termíny TV

Hodiny TV by mi vyhovovali v termíne		
1.	Dopoludnia	2,11 %
2.	Popoludní	12,28 %
3.	Podvečer	63,60 %
4.	Večer	22,01 %

Z časového hľadiska väčšine študentov 79,68 % stačí telesná výchova 1x do týždňa. Pohybové aktivity na TU pre študentov riešime klubovou formou, ktorú môžu záujemcovia využívať aj viac krát v týždni.

Tabuľka 14 Frekvencia TV

Záujem o častejšie hodiny TV v týždni		
1.	Určite áno	4,25 %
2.	Stačí mi 1x do týždňa	79,68 %
3.	Príležitostne podľa osobného uváženia	13,28 %
4.	Neviem sa vyjadriť	2,79 %

Okrem hodín telesnej výchovy športuje 51,33 % opýtaných, čo sa nám javí ako prijateľná informácia vzhľadom k výsledkom v predošlých otázkach, keď len tesne pod 50,0 % respondentov uvádzalo aktívny prístup k športovaniu.

Tabuľka 15 Záujem o športovanie

Záujem o športovanie aj mimo hodín TV		
1.	Áno	34,33 %
2.	Len príležitostne	51,98 %
3.	Nie	13,69 %

Telesnú výchovu v rámci vyučovacích hodín berie ako motiváciu do ďalšieho športovania len 12,58 % opýtaných respondentov, čo zodpovedá predošlému

výskumu, nevedelo sa vyjadriť až 61,13 %, motivovaných k športu aj pred nástupom na vysokú školu bolo motivovaných 24,36 % respondentov.

Tabuľka 16 Motivácia hodín TV

Motivácia k ďalšiemu športovaniu prostredníctvom hodín TV na TU		
1.	Áno	12,58%
2.	Nie	1,93%
3.	Motivovaný som z predošlého obdobia	24,36%
4.	Neviem	61,13%

Záver

Výsledky nášho výskumu nám ukázali, že študenti na TU vo Zvolene majú záujem o pravidelné športovanie (viac ako polovica opýtaných respondentov). Vo všeobecnosti môžeme popísať hlavné dôvody pravidelného nešportovania tak, ako v predchádzajúcom výskume z roku 2011. Ukazuje sa, že nahustené štúdium do menej ako 5 pracovných dní v týždni (tak, ako je to na TU vo Zvolene) sa odráža aj do záujmu o pravidelné športovanie. Vytváranie nových možností, zavádzanie nových pre študentov atraktívnych športov a modernizácia športového prostredia priláka časť nových študentov, ale opak je realitou, keď dochádza k postupnému pravidelnému znižovaniu záujmu o pravidelné športovanie. Najpálčivejšie dôvody prečo k tomu dochádza poodhalil v Čechách vo svojom výskume Valjent (2010), ktorý na základe rozhovorov so študentmi vyšších ročníkov konštatuje, že je náročné zlúčiť povinnosti v škole s novými pracovnými povinnosťami v nových pracovných pomeroch, ktoré študenti počas školy uzatvárajú, aby si zlepšili svoju finančnú situáciu, prípadne si vytvárajú podmienky pre budúce povolanie.

S podobnou dilemou zápasia aj naši študenti a reálne zvažujú, či chcú vo voľnom čase športovať a zápasit' s nedostatkom finančných prostriedkov, alebo pracovať za peniaze s možnosťou ich míňania na zábavu, cestovanie a pokrývanie bežných potrieb. Je to realita mnohých študentov, ale na druhej strane to neznamena, že sa neoplatí pracovať s druhou časťou, ktorá má záujem o pravidelné športovanie a o svoj aktívny postoj k športovaniu. Skúsenosti z našej praxe nám potvrdzujú, že ak získame študentov v prvých ročníkoch, radi športujú počas celého štúdia, prípadne sa k športu opäť vracajú vo vyšších ročníkoch. Preto si myslíme, že treba pokračovať v nastolenej ceste a snažiť sa o získavanie čo najväčšieho počtu študentov pre aktívne športovanie na hodinách telesnej výchovy, ako aj pre športovanie v ich voľnom čase.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

BAISOVÁ, K. 2011. *Vzťah a hodnotová orientácia študentiek TU vo Zvolene k pohybovým a športovo- rekreačným aktivitám*. In: Zborník vedeckých príspevkov z konferencie s medzinárodnou účasťou „Telesná výchova a šport - prostriedok vytvárania vzťahu mladej generácie k pohybu a športu. Zvolen: TU ÚTVŠ, 2011. s.35- 42. ISBN 978-80-228-2279-4

KRUŽLIAK, M. 2011. *Športovo- rekreačné aktivity, ako motivačný činiteľ pre celoživotné športovanie vysokoškolákov*. In: Telesná výchova a šport- prostriedok vytváraníu vzťahu mladej generácie k pohybu a športu. Zborník z 2. ročníka vedeckej konferencie s medzinárodnou účasťou, Zvolen, 2011, s. 138-145, ISBN 978-80-228-2279-4.

MICHAL, J. 2002. *Názory, postoje a vzťah študentov UMB k telesnej výchove, športu a pohybovým aktivitám*. In: Acta universitatis Matthiae Belli, Telesná výchova a šport, vol. 4, č. 4. Banská Bystrica: PF UMB, 2002. ISBN 80 - 8055 – 727 - 6

VALJENT, Z. (2004). *Vývoj v hodnotení telesnej výchovy a športu studenty FEL ČVUT*.

In Jílek, M., Ryba, J.(eds.) pp. 131- 136. Optimální působení tělesné zátěže a výživy,

Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové. ISBN 80-7041-666-1.

VALJENT, Z. (2010). *Aktivní životní styl vysokoškoláků*. České vysoké učení technické

v Praze, Elektrotechnická fakulta. s 160, ISBN 978-80-01-04669-2

MOVEMENT AND SPORTS – RECREATIONAL ACTIVITIES OF UNDERGRADUATE STUDENTS IN ZVOLEN

Key words

Movement activity. Sports activity. Attitude to sports. Reasons for passive attitude to sports. Motivation to sports.

Abstract

The study focuses on the problem of the attitude of undergraduate students of TU in Zvolen to movement and sports – recreational activities and their place in their everyday lives. The problem is closely connected with the research from 2011. In the introduction we present the research results by Valjenta from 2010 where we highlight the main reasons of passive attitude towards sports in his research with students of ČVUT. We present the data from the questionnaire and compare them with the research of the authors from 2011 which form the basis of the research results interpreted in the conclusion of the study.

Kontakt

Mgr. Karin Baisová, PhD., PaedDr. Martin Kružliak, PhD.

Ústav telesnej výchovy a športu (ÚTVŠ)

T. G. Masaryka 24

960 53 Zvolen

E-mail: karin.baisova@tuzvo.sk / martin.kruzliak@tuzvo.sk

Tel. 045 5206 182, 045 5206 181

Názory žiakov na pohybovú aktivitu, telesnú výchovu a zdravie

Stanislava Straňavská

Filozofická fakulta, Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica

Abstrakt

V súčasnosti sa čoraz častejšie u detí a mládeže stretávame s názorom, že hodiny telesnej a športovej výchovy sú pre nich nezaujímavé a nudné. Je na nás učiteľoch, aby sme tento postoj žiakov zmenili, a to využívaním nových, atraktívnych a netradičných foriem športu. Učiteľ je úspešný vtedy, keď sa neustále vzdeláva, nadobúda nové vedomosti, ale hlavne vtedy, keď je pre svoje okolie a hlavne pre svojich žiakov vzorom.

Cieľom realizovaného prieskumu v rámci projektu VEGA č. 1/0758/14 „Intervencia hravých aktivít na zmenu postojov žiakov k školskej telesnej výchove“, bolo zistiť názory žiakov na pohybovú aktivitu, telesnú výchovu a zdravie.

Prieskum sa uskutočnil na troch stredných školách v Prešove. Prieskumu sa zúčastnilo 185 žiakov, z toho 93 chlapcov a 92 dievčat. Z celkového počtu 185 žiakov bolo v prvých ročníkoch 47 žiakov, v druhých ročníkoch 45 žiakov, v tretích ročníkoch 44 žiakov a vo štvrtých ročníkoch to bolo 49 žiakov. Ako hlavnú metódu nášho prieskumu sme použili dotazníkovú metódu.

Telesná a športová výchova a pohybová aktivita sú dôležitou súčasťou výchovno-vzdelávacieho procesu a majú významný vplyv na celkový rozvoj osobnosti človeka. Človek, ktorý sa venuje aktívnemu pohybu, pozitívne vplýva nielen na rozvoj svojho zdravia, zdatnosti, kondície, ale tiež vo veľkej miere ovplyvňuje svoju cieľavedomosť a morálne vlastnosti. Na základe analýzy výsledkov môžeme konštatovať, že 39,5% dievčat a 35,3% chlapcov považuje pohybovú aktivitu za pozitívnu pre zachovanie dobrého zdravotného stavu a upevnenia zdravia.

Prostredníctvom zrealizovaného prieskumu sme zistili rozdiely v pohybovej aktivite medzi jednotlivými strednými školami a taktiež medzi ročníkmi. Vzťah žiakov k pohybovej aktivite je stále pozitívny, svedčí o tom aj fakt, že až 79% žiakov z celkového počtu opýtaných respondentov sa pravidelne venuje nejakej pohybovej činnosti. Veľmi dôležitým faktorom pri vytváraní postojov žiakov k telesnej a športovej výchove a pohybovým aktivitám je rodinné prostredie a takisto dôležitú úlohu zohráva aj škola.

Kľúčové slová

Žiaci. Telesná a športová výchova. Pohybová aktivita. Zdravie

Úvod

Vo viacerých výskumných prácach sa poukazuje na fakt, že v dôsledku komfortného života sa vo všeobecnosti znižuje telesná a duševná zdatnosť, ale že sa vyskytujú aj škodlivé chorobné javy. Napriek tomu na druhej strane sú vo všeobecnosti známe pozitívne účinky cielene zameranej pohybovej činnosti tak na telesné a psychické funkcie ako aj na upevnenie zdravia.

„Telesná výchova je cieľavedomá výchovná a vzdelávacia činnosť pôsobiaca predovšetkým na telesný a pohybový vývoj človeka, upevňovanie jeho zdravia, zvyšovanie telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti, získanie základného teoretického a praktického telovýchovného vzdelávania, vzdelania a kladných

citových zážitkov z tejto oblasti“ (Antala a kol., 2001, s. 8). Zaradenie pohybovej aktivity do denného režimu žiakov a pravidelné stravovanie sú základom dobrého zdravia mládeže, čo vo svojich výskumoch potvrdzujú aj Boreham, Riddoch, (2001) a Kirby, (2006). Podľa Trudeau, Shephard, (2009) šport a pohybová aktivita má nielen pozitívny vplyv na fyzické a mentálne zdravie, ale vedie aj k rozvoji pamäte, koncentrácie pozornosti a zlepšeniu akademických výsledkov u žiakov v škole. Trost et al. (2001) uvádza, že nedostatok pohybovej aktivity je dôležitým faktorom, ktorý prispieva k výskytu obezity. Výsledky výskumov Görnera - Staršieho (2001) na vybraných základných školách Stredoslovenského kraja uvádzajú u žiakov šiestych a ôsmych ročníkov prevažujúce pozitívne postoje k školskej telesnej výchove a športu. Za dôležitý faktor pozitívne ovplyvňujúci žiakov považujú dobrú prácu učiteľov a popularitu športu vytvorenú médiami. V súčasnosti sa čoraz častejšie u detí a mládeže stretávame s názorom, že hodiny telesnej a športovej výchovy sú pre nich nezaujímavé a nudné. Je na nás učiteľoch, aby sme tento postoj žiakov zmenili, a to využívaním nových, atraktívnych a netradičných foriem športu. Učiteľ je úspešný vtedy, keď sa neustále vzdeláva, nadobúda nové vedomosti, ale hlavne vtedy, keď je pre svoje okolie a hlavne pre svojich žiakov vzorom.

Zdravie a pohyb vytvára priestor na realizáciu a uvedomenie si potreby celoživotnej starostlivosti o svoje zdravie a to prostredníctvom pohybových aktivít, telesnej a športovej výchovy, či športovej činnosti a nie len v prírodnom prostredí. Pohybové činnosti pomáhajú ľuďom uvedomiť si potrebu starostlivosti o svoje telo, pohybový rozvoj a zdravie, ktoré môžu ovplyvniť kvalitu ich budúceho života (Štátny vzdelávací program, 2008). Liberalizácia obsahu učebných osnov telesnej a športovej výchovy kladie na vyučujúcich zvýšené nároky aj pri výbere nových, netradičných pohybových činností a tým aj priestor spestriť ponuku pohybových aktivít (Bendíková – Jančoková, 2008). Podľa Bebcákovej a kol. (2002) je telesná výchova svojím zameraním špecifický povinný vyučovací predmet, pretože sa orientuje na telesné, funkčné, pohybové, psychické a rozumové zdokonaľovanie žiakov. Žiaci v ňom nezískavajú iba teoretické a praktické telovýchovné vzdelanie z vybraných odvetví telesnej výchovy a športu, ale jedným z jeho cieľov je stimulovať biopsychosociálne účinný celoživotný pohybový režim a prevenciu pred civilizačnými chorobami a rozvoj a formovanie pozitívnych postojov žiakov k športovej činnosti a k telesnej výchove.

Poznanie štruktúry záujmov žiakov o športové odvetvia je dôležité z hľadiska tvorby kurikula v telesnej výchove na základných a stredných školách a v profesijnej príprave kandidátov učiteľstva telesnej výchovy (Nevolná, 2013; Sothern, 2004). Michal (2005) v oblasti záujmov a postojov zistil, že veľká väčšina študentov má kladný vzťah k telesnej výchove a prejavujú záujem o rôzne formy telovýchovnej a športovej činnosti. Študenti väčšinou správne chápu význam telesnej výchovy a športu z osobného i odborného hľadiska, avšak dodáva, že praktická realizácia z viacerých subjektívnych i objektívnych dôvodov zaostáva.

Cieľ

Výchovno-vzdelávací proces vrátane školskej telesnej výchovy, musí smerovať k tomu, aby si žiak obľúbil pohybové aktivity a chcel si prostredníctvom nich upevniť svoje zdravie. Cieľom realizovaného prieskumu v rámci projektu VEGA č. 1/0758/14 „Intervencia hravých aktivít na zmenu postojov žiakov k školskej telesnej výchove“, bolo zistiť názory žiakov na pohybovú aktivitu, telesnú výchovu a zdravie.

Metodika

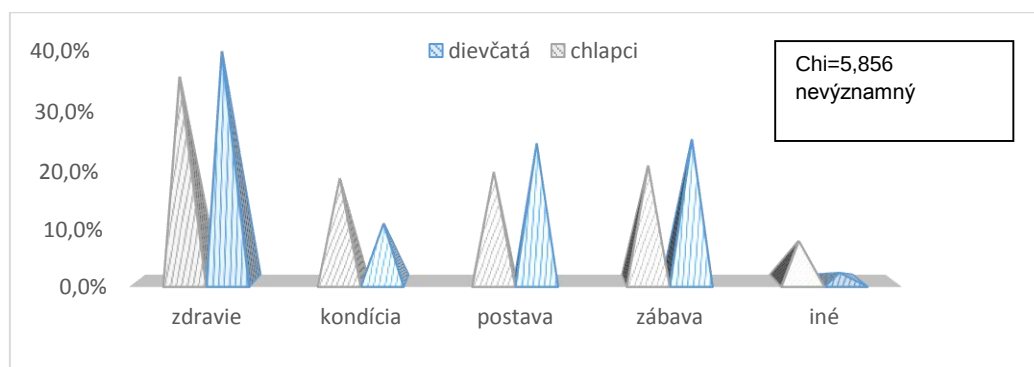
Prieskum sa uskutočnil na troch stredných školách v Prešove: Gymnázium, Stredná odborná škola a Stredná zdravotnícka škola. Prieskumný súbor tvorili žiaci prvého, druhého, tretieho a štvrtého ročníka vo veku od 15 – 19 rokov. Prieskumu sa zúčastnilo 185 žiakov, z toho 93 chlapcov a 92 dievčat. Z celkového počtu 185 žiakov bolo v prvých ročníkoch 47 žiakov, v druhých ročníkoch 45 žiakov, v tretích ročníkoch 44 žiakov a vo štvrtých ročníkoch to bolo 49 žiakov. Ako hlavnú metódu nášho prieskumu sme použili dotazníkovú metódu. Dotazník obsahoval 24 otázok, 16 z toho bolo uzavretých.

Výsledky a diskusia

Výsledky mnohých autorov zaoberajúcich sa témou obľúbenosti školskej telesnej výchovy zistilo, že predmet telesná a športová výchova patrí u žiakov stredných škôl medzi najobľúbenejšie predmety. Je obľúbeným predmetom aj napriek narastajúcemu počtu necvičiacich žiakov, aj napriek nedostatočným a mnohokrát aj nevyhovujúcim podmienkam na vykonávanie vyučovacieho procesu.

Telesná a športová výchova a pohybová aktivita sú dôležitou súčasťou výchovno-vzdelávacieho procesu a majú významný vplyv na celkový rozvoj osobnosti človeka. Človek, ktorý sa venuje aktívnemu pohybu, pozitívne vplýva nielen na rozvoj svojho zdravia, zdatnosti, kondície, ale tiež vo veľkej miere ovplyvňuje svoju cieľavedomosť a morálne vlastnosti. Práve preto v dnešnom svete, plnom násilia a techniky treba deťom zabezpečiť dostatok možností pre aktívne trávenie voľného času, aby nehľadali únik pred nudou, stresom a problémami pomocou rôznych negatívnych závislostí.

V prieskume sme zisťovali dôvody, prečo dievčatá a chlapci vykonávajú pohybovú aktivitu. Z výsledkov je zrejmé (obr.1), že dôvody vykonávania pohybovej aktivity sú podobné u dievčat aj chlapcov.



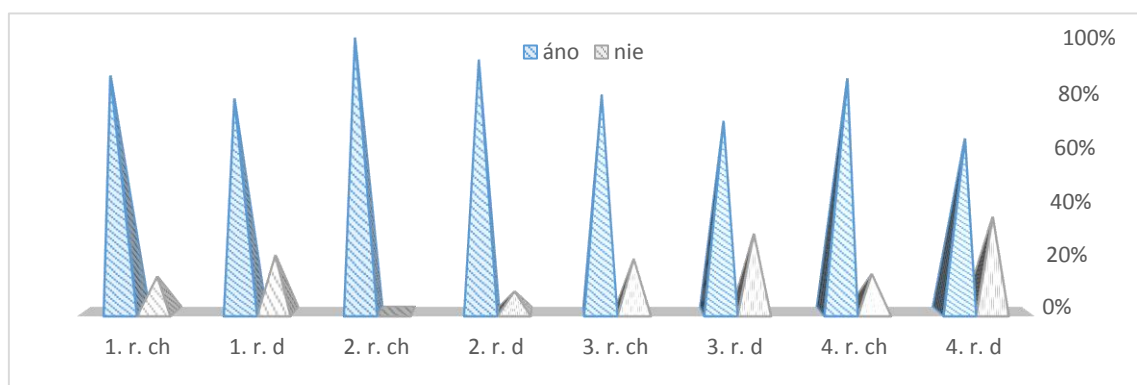
Obrázok 1 Dôvody vykonávania pohybovej aktivity

Analýza ukázala, že 39,5% dievčat a 35,3% chlapcov považuje pohybovú aktivitu za pozitívnu pre zachovanie dobrého zdravotného stavu, 24,8% dievčat a 20,3% chlapcov vykonáva pohybovú aktivitu pre zábavu a uvoľnenie, 24,1% dievčat a 19,2% chlapcov si pohybovou aktivitou a športom vylepšuje postavu, pre 18,1% chlapcov a 10,2% dievčat je pohybová aktivita najlepším prostriedkom na zlepšenie kondície. Zvyšných 1,4% dievčat a 7,1% chlapcov vykonáva pohybovú činnosť pre iné- (napr. pre dosiahnutie najlepších výkonov...). Podľa týchto údajov je vidieť, že dievčatá aj chlapci si uvedomujú dôležitosť a prospešnosť vykonávania pohybových

činností pre podporu svojho zdravia, taktiež v nemalej miere si uvedomujú aj estetickú stránku

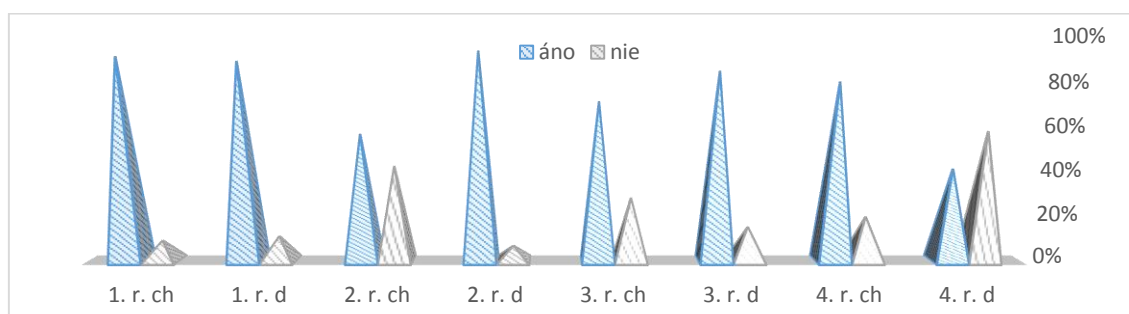
Zaujímalo nás, či sa žiaci venujú pravidelnej pohybovej aktivite, o aké aktivity ide a aký majú vzťah k hodinám telesnej a športovej výchovy na ich škole.

Z výsledkov vyplýva (obrázok 2a), že u žiakov Gymnázia sa pravidelnej pohybovej aktivite najviac venujú žiaci 2. ročníka – 95,45%, pričom pohybovým aktivitám sa venuje až 100% chlapcov 2. ročníka. Na druhom mieste boli žiaci 1. ročníka s 82,76%, potom 75% žiakov 4. ročníka a nakoniec 74,07% žiakov 3. ročníka. Výsledky poukazujú na to, že z celkového počtu respondentov Gymnázia sa pravidelnej pohybovej aktivite venujú viac chlapci – 87,5% ako dievčatá – 75,86%.



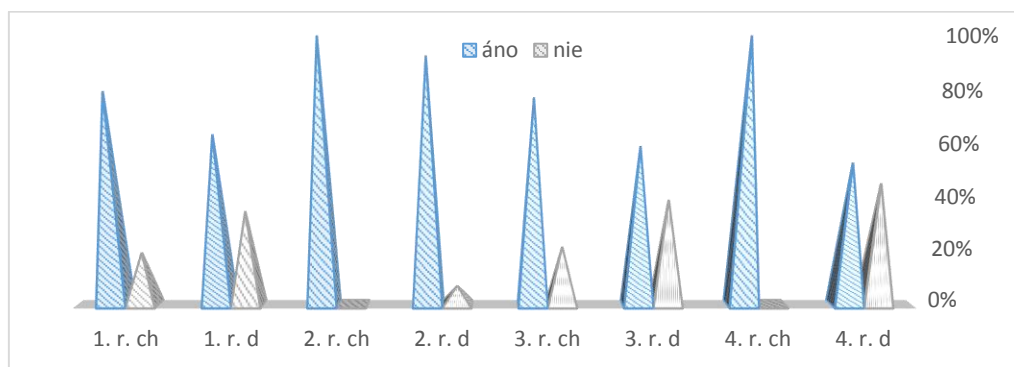
Obrázok 2a Pravidelná pohybová aktivita žiakov Gymnázia (%)

U žiakov Strednej odbornej školy z výsledkov vyplýva (obrázok 2b), že najviac sa pravidelnej pohybovej aktivite venujú žiaci 1. ročníka, čo je 90%, tesne za nimi boli žiaci 2. ročníka, čo je 81,82%, potom žiaci 3. ročníka, čo je 80% a nakoniec žiaci 4. ročníka, čo je 59,09%. Prieskum poukazuje na to, že z celkového počtu respondentov medzi chlapcami a dievčatami SOŠ nie sú žiadne rozdiely vo venovaní sa aktívnemu pohybu, obidve skupiny dosiahli hodnotu 77%.



Obrázok 2b Pravidelná pohybová aktivita žiakov Strednej odbornej školy (%)

U žiakov Strednej zdravotníckej školy sme zistili (obrázok 2c), že pravidelnej pohybovej aktivite sa najviac venujú žiaci 2. ročníka – 96,15%, potom žiaci 4. ročníka – 72,73%, za nimi boli žiaci 1. ročníka – 70,83% a ako poslední skončili žiaci 3. ročníka – 68,42%. Z výsledkov nám ďalej vyplýva, že pravidelnému aktívnemu pohybu sa venuje 100% chlapcov 2. ročníka a 100% chlapcov 4. ročníka. Na základe týchto údajov, môžeme konštatovať, že chlapci SZŠ s 90% majú pozitívnejší vzťah k pohybovým aktivitám ako dievčatá SZŠ s 68,63%.

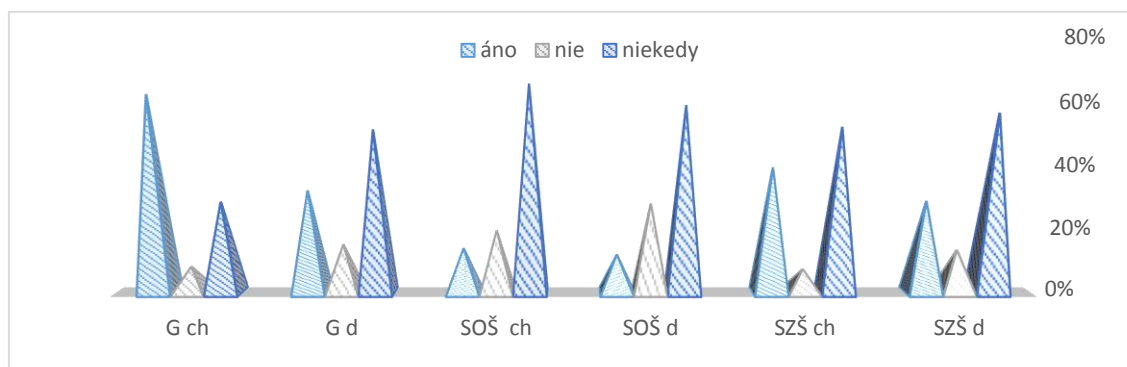


Obrázok 2c Pravidelná pohybová aktivita žiakov Strednej zdravotníckej školy (%)

Vyhodnotením údajov (obrázok 3) vyplýva, že hodiny telesnej a športovej výchovy sú zaujímavé pre 32,38% všetkých respondentov, 51,96% respondentov uvádza, že sú pre nich hodiny telesnej a športovej výchovy zaujímavé niekedy a 15,66% všetkých žiakov uvádza, že sú hodiny telesnej a športovej výchovy pre nich nezaujímavé. Najväčší záujem o hodiny telesnej a športovej výchovy prejavujú žiaci Gymnázia, kde 46,23% žiakov sa priklonilo k odpovedi áno, 41,51% k odpovedi niekedy a k odpovedi nie sa priklonilo 12,26%, pričom ako hlavné dôvody žiaci uvádzali oslobodenie od telesnej a športovej výchovy, nudu, výsmech spolužiakov a pod.

Na druhom mieste v obľúbenosti telesnej a športovej výchovy skončili žiaci Strednej zdravotníckej školy, kde odpoveď áno si vybralo 34,07% žiakov, odpoveď niekedy 54,94% žiakov a odpoveď nie si vybralo 10,99% žiakov, pričom tiež ako hlavné dôvody uvádzali oslobodenie od hodín telesnej a športovej výchovy a nudu na hodinách telesnej a športovej výchovy.

Najmenej obľúbená bola telesná a športová výchova u žiakov Strednej odbornej školy, kde odpoveď áno si zvolilo len 13,10% žiakov, odpoveď niekedy 61,90% a odpoveď nie 25% žiakov, pričom 4 žiaci boli oslobodení od hodín telesnej a športovej výchovy, niektorí uvádzali nudu na hodinách a 4 žiaci dokonca uviedli, že nie sú spokojní s učiteľom telesnej a športovej výchovy.



Obrázok 3 Obľúbenosť predmetu telesná a športová výchova u žiakov (%)

Nami prezentované výsledky sú v úzkej zhode aj s prácami mnohých výskumníkov v oblasti telesnej a športovej výchovy Bartíka (2009), Michala (2005; 2011).

Ďalším dôvodom pravidelnejšieho vykonávania pohybových aktivít by mohlo byť aj uvedomovanie si významnosti športovo - rekreačných aktivít v živote skúmaných žiakov. Výsledky vyšli veľmi pozitívne, nakoľko žiaci si uvedomujú potrebu a význam vykonávania športovo - rekreačných aktivít. Až 59,33% žiakov si veľmi uvedomuje významnosť už spomínaných aktivít. O niečo nižšiu dôležitosť kladie vykonávaniu pohybových športových aktivít 27,58%.

Zistenie že žiaci si uvedomujú dôležitosť vykonávania pohybových športových aktivít je veľmi pozitívnym zistením, nakoľko práve táto uvedomelosť môže byť u mnohých hnacím motorom k ich realizácii. K podobným výsledkom dospeli aj Adamčák – Nemec (2011) a Michal – Kollár – Kružliak (2010), ktorí zisťovali v akej miere sa respondenti venujú aktívnej športovej činnosti. Vyhodnotením dotazníkov zistili, že športovo - rekreačnej činnosti sa vo väčšej miere venujú chlapci ako dievčatá.

Záver

Prostredníctvom zrealizovaného prieskumu sme zistili rozdiely v pohybovej aktivite medzi jednotlivými strednými školami a taktiež medzi ročníkmi. Vzťah žiakov k pohybovej aktivite je stále pozitívny, svedčí o tom aj fakt, že až 79% žiakov z celkového počtu opýtaných respondentov sa pravidelne venuje nejakej pohybovej činnosti, pričom najviac sa aktívnemu pohybu venujú žiaci Gymnázia – 81,13%, na druhom mieste sa umiestnili žiaci Strednej zdravotníckej školy s 78,02% a nakoniec to boli žiaci Strednej odbornej školy, ktorí dosiahli hodnotu 77,38%.

Na základe analýzy výsledkov môžeme konštatovať, že 39,5% dievčat a 35,3% chlapcov považuje pohybovú aktivitu za pozitívnu pre zachovanie dobrého zdravotného stavu a upevnenia zdravia. Veľmi dôležitým faktorom pri vytváraní postojov žiakov k telesnej a športovej výchove a pohybovým aktivitám je rodinné prostredie a takisto dôležitú úlohu zohráva aj škola. Práve prostredníctvom hodín telesnej a športovej výchovy či už v telocvični alebo prostredníctvom školských kurzov. Pomocou pohybových aktivít a telesnej a športovej výchovy je potrebné vybudovať u detí kladný vzťah k vlastnému telu, k sebe samému a svojmu zdraviu.

Literatúra

ADAMČÁK, Š. – NEMEC, M. 2011. Vzťah žiakov 2. stupňa základných škôl k športu, telesnej výchove a obľúbenosť vybraných pohybových aktivít na hodinách telesnej a športovej výchovy. In *Perspectives of Physical Training Process at Schools*. Innsbruck – Austria: SAS School, 2011, 199 s. ISBN 978-80-557-0327-5, s. 21-30.

ANTALA, B. a kol. 2001. Didaktika školskej telesnej výchovy. 1. vyd. Bratislava : FTVŠ UK, 2001. 236 s. ISBN 80-968252-5-9.

BARTÍK, P. 2009. *Postoje žiakov základných škôl k telesnej výchove a športu a úroveň ich teoretických vedomostí z telesnej výchovy v intenciách vzdelávacieho štandardu*. Banská Bystrica: FHV UMB, 2009. 132 s. ISBN 978-80-8083-764-8.

BEBČÁKOVÁ, V. a kol. 2002. Telesná výchova a šport – teoretické požiadavky pre prijímacie skúšky z telesnej výchovy na FHPV PU v Prešove. Prešov: FHPV PU, 2002. ISBN 80-8068-092-2.

BENDÍKOVÁ, E. – JANČOKOVÁ, Ľ. 2008. Inovácia školskej telesnej výchovy. In *Studia Kinanthropologica*. ISSN 1213-2101, 2008, roč. 9, č. 1, s. 83-87.

BENDÍKOVÁ, E. 2010. Miesto telesnej a športovej výchovy v záujmoch adolescentov. In: *Telesná výchova – prostriedok vytvárania vzťahu mladej generácie k pohybu a športu, 1. ročník vedeckej konferencie*. Zvolen: Technická univerzita, 2010, ISBN 978 – 80 – 228 – 2104 – 9, s. 15-22.

GORNER, K. – STARŠÍ, J. 2001. *Postoje, vedomosti a názory žiakov II. stupňa ZŠ na telesnú výchovu*. Banská Bystrica: Fakulta humanitných vied Univerzity Mateja Bela, 2001. 164 s. ISBN 80-8055-565-6.

KIRBY, J. 2006. Exercise does not prevent obesity in pre-school children, In: Downloaded: 17 september. 2008.

MICHAL, J. 2005. Názory a postoje žiakov vybraných stredných škôl k pohybovým aktivitám a športovaniu. In *Studia Kinanthropologica*. 2009, ISSN – 1213-2101, s. 127-130.

MICHAL, J. 2011. Postoje a názory žiakov na vyučovanie TV na stredných školách v redióne mesta Zvolen. In *Perspectives of Physical Training Process at Schools*. Innsbruck – Austria: SAS School, 2011, 199 s. ISBN 978-80-557-0327-5, s. 131-139.

MICHAL, J. – KOLLÁR, R. – KRUŽLIAK, M. 2010. Názory a postoje študentov stredných škôl k pohybovým aktivitám, telesnej a športovej výchovy. In *Pohybová aktivita v živote človeka- Pohyb detí*. Zborník recenzovaných vedeckých príspevkov. Prešov: Prešovská univerzita, 2010. ISBN 978-80-555-0301-1. s. 122-129.

NEVOLNÁ, T. 2013. Záujmovo rekreačná telesná výchova ako účinný prostriedok k zdravému životnému štýlu. In *Spolupráce v kinantropologii I*. Brno : Masarykova univerzita Brno, 2013. ISBN 978-80-210-6201-6, s. 65.

SOTHERN, M.S. 2004. Obesity Prevention in Children: Physical Activity and Nutrilon. In. *Nutrilon no.20 : 7/8* . Printed in the United States: Elsevier. 2004, s. 704-708. Štátny vzdelávací program. [online]. 2008. [cit.1.09.2013]. Dostupné na internete: <<http://www.statpedu.sk/sk/Statny-vzdelavaci-program.alej>>.

TROST, S.G. - KERR, L.M. - WARD, D.S. 2001. Physical activity and determinants of physical activity in obese and non-obese children. In: *International Journal od Obesity*, 25.822-829.

TRUDEAU, F. - SHEPHARD, R.J. 2009. Relationships of physicalactivity to brain health and the academic performance of schoolchildren. In: *American Journal of lifestyle medicine no.10*. 2009, s. 2-15.

THE VIEWS OF STUDENTS ON PHYSICAL ACTIVITY, PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH

Key words

Students. Physical education and sports. Physical activity. Health.

Abstract

At present, more and more frequently in children and young people encounter the view that hours of physical and sport education for them uninteresting and boring. It is for us teachers to the pupils' attitude changed, and the use of new, attractive and non-traditional forms of sport. The teacher is successful when the continuous training, to acquire new skills, but especially when it is for their surroundings mainly for their pupils pattern.

The aim of the survey carried out by the project VEGA no. 1/0758/14 "Intervention playful activities to change attitudes of students to school physical education" was to ascertain the views of students on physical activity, physical education and health.

The survey was conducted in three secondary schools in Prešov. The survey covered 185 students, including 93 boys and 92 girls. Of the 185 students in the first years were 47 students in the second year 45 students in third grade and 44 students in the fourth year it was 49 students. As the main method of our survey, we used the questionnaire method.

Physical education and sport and physical activity are an important part of the education process and have a significant impact on the overall development of the human personality. A person who pursues an active movement, positive impact not only on the development of their health, fitness, fit, but also greatly affects their self-discipline and moral qualities. Based on the analysis results, we can conclude that 39.5% of girls and 35.3% of boys considered physical activity as positive for the maintenance of good health and improve health.

Through the executed survey, we found differences in physical activity between secondary schools and also between years. The relationship of students to physical activity is still positive, it is shown by the fact that up to 79% of the total number of students surveyed respondents regularly covers some physical activity. A very important factor in creating attitudes of students to physical education and sport and exercise is a family environment also plays an important role school.

Kontakt

Mgr. Stanislava Straňavská
Katedra telesnej výchovy a športu
Filozofická fakulta Univerzita Mateja Bela
Ul. Tajovského 40
Banská Bystrica, Slovenská republika
E mail: stanislava.stranavska@umb.sk

Využití Halliwickovy metody plavání u pracovníků pomáhajících profesí

Marie Blahutková¹ – Petr Přikryl² – Jarmila Kelnarová²

¹ Centrum sportovních aktivit VUT v Brně

² Střední zdravotnická škola Jaselská, Brno

Abstrakt

Studium na středních zdravotnických školách bylo vždy koncipováno pouze pro zdravotnické pracovníky, teprve v posledních letech se některé studijní obory věnují více oblasti pomáhajících profesí. Studijní program pro sociální pracovníky má ve své náplni SZŠ Jaselská v Brně. Učí studenty jak pracovat s klienty v sociální sféře. Do programu studia byla zařazena speciální metoda pro plavání handicapovaných – Halliwickova metoda plavání. Uvádíme dvouleté zkušenosti studentů s praktickým využíváním této metody a zkušenosti pedagogických pracovníků.

Klíčová slova

Zdraví. Kvalita života. Klienti. Studenti. Sociální pracovník.

Úvod

K základním cílům práce všech pracovníků pomáhajících profesí a k jejich hlavní pracovní náplni patří zejména péče o zdraví klientů. Je důležité respektovat všechny specifické požadavky klienta tak, aby nedocházelo k porušování jeho osobní svobody, k ohrožení zdraví nebo i kvality života. Snaha pomoci klientovi může být zcela bez účinku nebo i dokonce opačná, pokud pracovník není dostatečně prakticky připraven na práci s klientem v terénu a může se stát, že ohrozí jeho psychoteritorium. To potom snižuje jeho sebedůvěru a zejména důvěru v pomoc, která je nabízena. Psychoteritorium chápeme jako osobní prostor člověka, který potřebuje k vlastnímu životu. Je u každého jiný, záleží na mnoha faktorech, které tento osobní prostor omezují vzhledem k okolí (Kováč, 2001).

Péči o klienta zabezpečuje zpočátku rodina, později v ní pomáhají i další osoby. Tak se klient dostává do kontaktu s okolím. Pokud klient pracuje, potom to bývá okolí v pracovním prostředí, se kterým se dostává denně do styku. Asistentem je školená osoba, která má za úkol pomáhat klientovi v jeho životních potřebách. Jednotlivé typy pomoci (primární, sekundární nebo terciální) lze využívat pro pomoc jedinci, rodině anebo skupině lidí (Baštecká, 2003).

V rámci terapeutického působení používáme při práci s klientem tyto přístupy (Baštecká, 2003):

- kauzální – tedy příčinný, jeho podmínkou je nutná znalost etiologie,
- symptomatický – je zaměřen na příznaky (příhoda, shoda okolností apod.),
- paliativní – zaměřuje se na zmírnění obtíží (ale neléčí)
- alternativní – využívá prostředků přírody
- psychoterapeutický – využívá psychologických přístupů.

Pokud se žádný z přístupů neosvědčí, je nutné zahájit léčbu.

Při práci s klientem rozeznáváme řadu přístupů, které může uplatňovat nejen psycholog, ale i pracovník pomáhající profese:

1. Psychofyziologicky orientovaný – psycholog nebo asistent si vede přesné měření a záznamy o klientech, diagnostikuje, hodnotí a plánuje. Opírá se o čísla a grafy.
2. Psychoterapeuticky orientovaný – psycholog nebo asistent má absolvovaný výcvik v psychoterapii (např. hlubinná, psychosomatická apod.) a je schopen terapeuticky pracovat s osobnostmi a se vztahovou diagnostikou.
3. Učitelství – prezentuje psychologickou tematiku tak, aby to vzbudilo pozornost a zájem klientů nebo asistentů a blízkého klientova okolí (zejména rodiny) o hlubší poznání psychologické problematiky.
4. Systematicky (týmově) orientovaný – psycholog nebo asistent se stává členem týmu, kde jednotliví členové týmu mohou přebírat různé úkoly, které on na ně deleguje (případně je řídí), některé úlohy však zastává sám.
5. Kamarádský – psycholog nebo asistent si s klienty tyká, vnímá jejich potřeby a snaží se jim být oporou, dělá jim společnost a navozuje správnou atmosféru (tento přístup je časově velmi náročný).
6. Asistující – psycholog nebo asistent flexibilně zastává funkce, které jsou potřebné (např. řídí auto, obsluhuje video, asistuje psychologovi nebo ostatním pracovníkům pomáhajících profesí, zejména zdravotnickému personálu).
7. Mentální kouč – psycholog nebo asistent učí klienty individuální nebo i kolektivní mentální cvičení, která posilují mentální výkonnost a psychickou odolnost (hardiness).
8. Integrativní – kombinace jednotlivých přístupů, ve kterých hraje hlavní úlohu vzdělání a zkušenosti podle osobnosti klienta a daných možností.

Při práci s klientem vždy respektujeme vývoj klienta, jeho ontogenezi a sociokulturní podmínky. V těchto souvislostech lze také hovořit o dostatečném prostoru pro něco, co dává podmínky pro uvědomování si sebe sama i o dějích kolem nás, tedy o smyslu. Základ těchto úvah vychází z logoterapie, kde *logos* je chápán jako smysl (Kondáš, 2002).

Do skupiny osob pečujících o klienty se dostává také pracovník, který má na starosti sociální činnost. Jedná se o činnost, která je podpůrná a má léčebné účinky na naše duševní i tělesné zdraví (Kassin, 2007). K tomu, aby mohl pečovatel vykonávat sociální činnost je zapotřebí získat dostatečné vzdělání. Vzdělávací instituce, které jsou zaměřeny na sociální činnost, většinou patří pod zdravotnické obory. Na Střední zdravotnické škole Jaselská Brno byl tento studijní obor otevřen jako Sociální činnost, 75-41-M/01 ve formě denního čtyřletého studia. Tento studijní obor se otevírá vždy jednou za dva roky a zájem o studium je značný. Náplní učebních osnov jsou běžné zdravotnické předměty a specifikum je v oblastech pro sociální činnost nejvíce potřebných, tedy v předmětech Ekonomika a finanční gramotnost, Sociální politika, Sociální péče, Speciální pedagogika, Pečovatelství a osobní asistence, Péče o klienty, Psychomotorika, Výchova ke zdraví a Zdravotní tělesná výchova. Součástí studijního oboru je také praxe v oblasti sociální práce a Halliwickova metoda plavání. Jedná se o specifickou metodu, která má svůj původ v Anglii a zaměřuje se na vodní aktivity, pohyb ve vodě a plavání dětí a dospělých s různými postiženími. Autorem této metody je James Mc Milan, který ji v roce 1949 vymyslel a začal používat v Halliwickově škole pro postižené dívky v Londýně (po této škole dostala metoda i jméno). Tato metoda byla vytvořena na základě dobré znalosti autora o

hydrodynamice a hydromechanice. V roce 1950 byla založena AST (Association of Swimming Therapy), která se podílí na výcviku instruktorů a fyzioterapeutů. Halliwickův koncept je založen na následujících oblastech:

- voda – znalosti o hydrodynamice a hydrostatice s důrazem na rotace
- lidské tělo – rovnováha ve vodě a způsoby jak jí dosáhnout
- postižení – držení těla postižených
- motivace – umění motivovat jedince
- výzvy – cesty k začlenění
- vyučování a učení – techniky pro instruktory a plavce, komunikační dovednosti, odhad schopností ve vodě
- aktivity a hry – individuální a skupinová spolupráce
- skupina – sociální integrace, spolupráce, komunikace a přátelské soutěže
- plavecké záběry – někteří jedinci se naučí plavat

Tato metoda je založena na individuálním přístupu „one to one“, tedy jeden plavec a jeden instruktor (asistent). Může jím být fyzioterapeut, lékař, učitel, pomocník nebo i rodič. Každý zapojený jedinec se nazývá plavec bez ohledu na to, zda plavat umí. Výuka většinou probíhá v malých skupinách plavců a instruktorů. Tímto způsobem se jednak zlepšuje proces učení a jednak je skupinová výuka pro plavce zábavnější. Filozofie této metody vychází zejména z důrazu na radost z pohybu ve vodě, z plavání a ze hry. Tato metoda pracuje s desetibodovým programem (Pacholík et al., 2009):

1. Psychická adaptace – schopnost přiměřeně reagovat na různá prostředí a situace. Základním cílem na tomto stupni je naučit se kontrole dechu.
2. Uvolnění a osamostatnění se – proces získávání pocitu fyzické i psychické nezávislosti ve vodě.
3. Transverzální rotace
4. Sagitální rotace
5. Longitudinální rotace
6. Kombinované rotace
7. Vztlak – naučit se důvěřovat v podporu vody. Někdy je nazývána jako „mentální inverze“ neboť plavec musí změnit své myšlení a zjistit, že bude plout a nepotopí se.
8. Rovnovážná poloha – poloha na zádech (plavec leží na zádech, nohy má mírně od sebe, ruce mírně od těla tak, aby jeho poloha byla co nejstabilnější) a relaxace ve vodě, což závisí na psychické i fyzické kontrole rovnovážné polohy.
9. Turbulence – plavec v poloze na zádech je vychylován z rovnovážné polohy prostřednictvím pohybů vody, které vytváří asistent, aniž by došlo mezi nimi ke kontaktu. Plavec se musí naučit kontrolovat nechtěné rotace.
10. Základní plavecké pohyby – rozvoj od jednoduchých pohybů až po plavecké záběry, které jsou však individuální.

Při učení nejsou využívány žádné pomůcky, které by plavce nadnášely nebo mu jinak pomáhaly. Plavec se musí naučit najít si svou vlastní rovnovážnou polohu ve vodě a schopnost ji kontrolovat. Pomůcky nedovolí plavci poznat nechtěné rotace a způsoby jejich vyrovnávání, které jsou nezbytné ke zlepšování rovnováhy a pohybu ve vodě. Pomůcky, které jsou používány jsou pouze pro hru – pro nácvik foukání do vody jsou používány speciální míčky, dále jsou využívány míče pro hraní (Association of Swimming Therapy, 1992).

Ciele práce

Cílem našeho výzkumného šetření bylo zjišťování vlivu experimentální výukové metody plavání na odbourávání stresu u studentů oboru Sociální pracovník na střední zdravotnické škole. Vzhledem k tomu, že studium tohoto oboru připravuje budoucí odborníky v sociální sféře, musí se studenti sami naučit zvládat práci s klienty a musí mít vysokou míru frustrační tolerance pro práci v terénu. Ke splnění cíle práce jsme si stanovili výzkumnou otázku a k ní vytyčili úkoly.

Výzkumná otázka: *Jak působí Halliwickova metoda plavání na úroveň stresu u studentů oboru Sociální pracovník na střední zdravotnické škole?*

Úkoly práce:

1. Sestavit experimentální výukovou metodu pro potřeby studijního oboru Sociální pracovník na vybrané střední zdravotnické škole a tuto metodu prakticky realizovat.
2. Oslovit ředitelství střední zdravotnické školy a požádat o spolupráci na výzkumném šetření, vybrat skupinu studentů střední zdravotnické školy pro realizaci experimentální výukové metody a testování stresu, požádat studenty o souhlas ke spolupráci.
3. Připravit testovou baterii pro zjišťování míry stresu u vybraného souboru studentů a provést výzkumné šetření.
4. Doplnit výzkumná šetření pozorováním a rozhovory se studenty
5. Navázat na pilotní studii provedenou v prvním roce výzkumným šetřením u dvou ročníků studentů.
6. Vyhodnotit získané výsledky a na jejich základě sestavit podklady pro teoretické i praktické závěry.
7. Seznámit veřejnost se získanými výsledky práce.

Metodika práce

Výzkum probíhal ve školním roce 2013/2014 a 2014/2015. Spolupráce s ředitelstvím školy i s vybranou skupinou studentů bylo na velmi dobré úrovni a všechna vyšetření realizovala stejná osoba se stejnými instrukcemi, proto jsou získané výsledky relevantní. Všichni účastníci nebo jejich zákonní zástupci s výzkumným šetřením souhlasili.

Popis zkoumaného souboru:

Skupina studentů oboru Sociální pracovník, která navštěvovala 3. ročník, posléze i 4. ročník střední zdravotnické školy v Brně a další skupina studentů 3. ročníku. Jednalo se o 24 studentů 4. ročníku, z toho bylo 22 dívek a 2 chlapci a 21 studentů 3. ročníku, z toho bylo 17 dívek a 4 chlapci. Celkem se tedy výzkumného šetření zúčastnilo 45 studentů, z toho 39 dívek a 6 chlapců. Všichni byli zdraví, 2 studentky v průběhu výzkumu otěhotněly a výuky se všichni pravidelně zúčastňovali (rozdělení na poloviny) vždy 2 hodiny jednou za 14 dnů. Studenti byli ve věku 17 – 19 let (pouze jeden student byl ve věku 26 let).

Použité metody:

K tomu, abychom mohli realizovat náš výzkum, jsme použili tyto nástroje:

1. Experimentální výuková metoda plavání – Halliwickova metoda plavání – výuka probíhala v průběhu školního roku vždy 1 x týdně 2 hodiny pro polovinu studentů. Každý student tedy absolvoval vždy 4 výukové hodiny za měsíc. Výuka byla vedena podle zásad Halliwickova konceptu s praktickými ukázkami, zatím bez účasti osob s disability. Praktické ukázky byly vedeny vždy tak, aby všichni zúčastnění měli možnost si vyzkoušet novou dovednost, například v lekci pro zrakový handicap bylo použito speciálních brýlí (maska na spaní), aby studenti pochopili práci se slabozrakým nebo nevidomým klientem. Na konci školního roku pracovali studenti s klienty s handicapem, aby si prakticky nabyté zkušenosti ověřili přímo při práci s klienty.
2. Ve druhém roce výzkumu absolvovala pod naším vedením skupina lekce psychomotoriky, mohli jsme tedy pokračovat v longitudinálním sledování úrovně stresu a nová skupina studentů absolvovala výuku plavání.
3. Test stresu (Selye, 1993, Křivohlavý 1994) – jedná se o diagnostickou metodu, kterou pro svoje výzkumy používá Světová zdravotnická organizace (WHO). Jedná se o odpovědi na fyziologické, emocionální a behaviorální příznaky stresu (celkem 32 otázek). Pro potřeby české populace je standardizoval Křivohlavý (2001). Tento test jsme studentům předložili na počátku školního roku (září 2013, 2014) a v prosinci 2013, 2014 a v červnu 2014, 2015.
4. Test Jste zranitelní stresem? (Miller, Smithová, 1983) – jedná se o dotazníkovou metodu, pomocí níž zjišťujeme míru frustrační tolerance u zkoumaného subjektu (celkem 20 otázek).
5. Rozhovory – po každé lekci jsme provedli řízený rozhovor, ve kterém jsme se zajímali o subjektivní pocity studentů a současně jsme zjišťovali i následné psychické stavy (většinou do 24 hodin po praktické lekci ve vodě nebo v tělocvičně).
6. Pozorování – součástí každé výukové lekce bylo pozorování vybraného souboru studentů a poté zápisky z pozorování, které doplnily výzkumná šetření.
7. Osobní anketa – v prosinci 2013, 2014 a v červnu 2014 a 2015, jsme požádali při realizaci druhého a třetího testování stresu a dále o aktuální písemné výpovědi jednotlivců, které byly založeny na prožívání před experimentální výukovou lekcí, na prožívání v průběhu lekce a na prožívání po lekci plavání.

Výsledky a diskuze

Vzhledem ke skutečnosti, že žádný ze studentů, kteří se výuky plavání účastnili, neměl možnost předtím tuto metodu poznat, jsou získané výsledky originální a nelze je poměřovat s jinými.

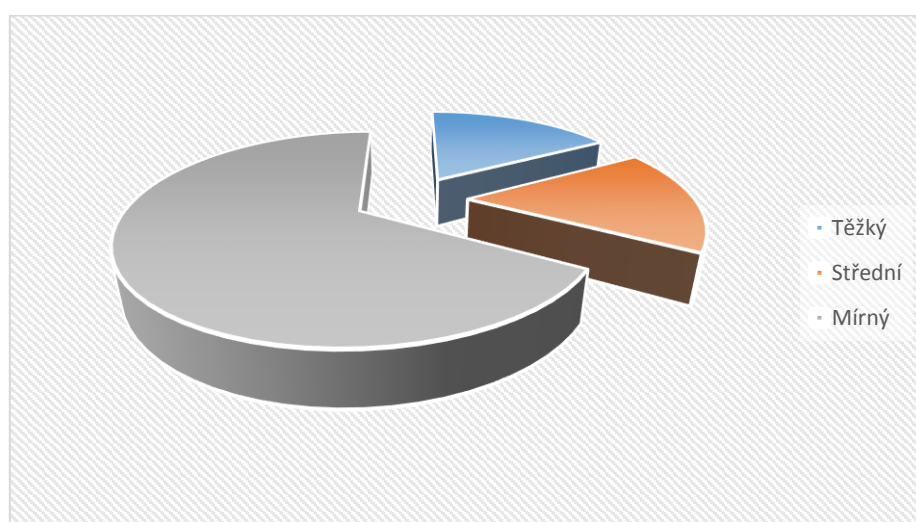
Při zjišťování míry stresu u středoškolských studentů na střední zdravotnické škole jsme zjistili, že na počátku výzkumného šetření se pohybovaly 4 studentky a 2 studenti na úrovni těžkého stresu, což je pro studenty střední školy dosti závažné. Při hlubší analýze získaných výsledků se však ani v jednom případě nejednalo o patologický stres (nemoc). Příčiny jsme hledali v následných rozhovorech a vzhledem k tomu, že tři studentky byly zamilované (nešťastně), bylo možno spatřovat podíl výše stresu na této skutečnosti. Pouze v jednom případě se jednalo o stres z rodinného prostředí – studentka uváděla strach ze své váhy a kritiku rodiny z její postavy (jednalo se přitom pouze o nadváhu, nikoli obezitu). U studentů se jednalo o sociální příčiny – jeden žije v dětském domově a druhý je také bez rodičů, bydlí v podnájmu a sám se stará o obživu (je starší – 26 roků). Úroveň psychického stavu

jmenované studentky byl velmi vážný, proto jsme doporučili rozhovor s psychologem. Po několika intervencích se její psychický stav zlepšil, včetně dobré spolupráce v kolektivu a úroveň stresu se významně snížila (z kategorie těžkého stresu do kategorie stresu – na spodní hranici). Stres vykazovali pouze čtyři studenti v prvním roce výzkumu, 6 studentů v druhém roce výzkumu. Všichni ostatní se pohybovali v oblasti mírného stresu (jedna studentka uváděla pouze jednu hodnotu kladnou – tedy byla prakticky na úrovni minimálního stresu). Získané výsledky ukazují na běžnou hodnotu adolescentů ve středoškolském prostředí (obr. 1a, b).

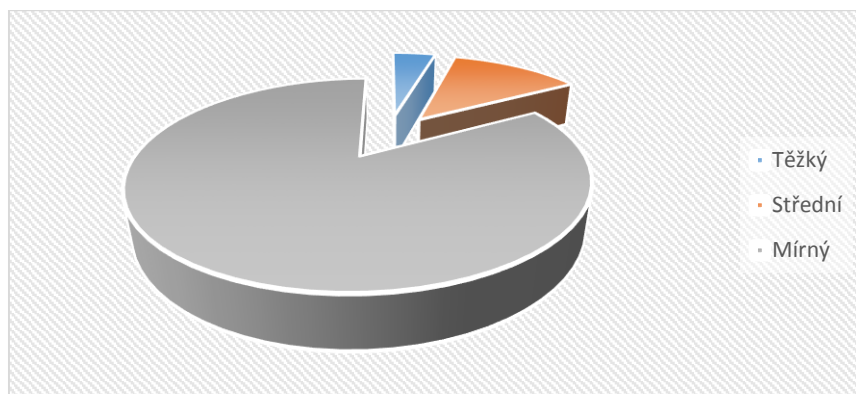
Při realizaci experimentální výuky úroveň stresu u jednotlivců mírně kolísala, obecně však lze říci, že při druhém výzkumném šetření (po 4 měsících) jsme zaznamenali značný pokles u většiny studentů. Vysokou míru stresu vykazovala pouze jedna studentka, stres pouze 3 studentky a ostatní se pohybovali v pásmu mírného stresu. Vysokou míru stresu vykazovala stejná studentka jako na počátku výzkumného šetření, výše stresu mírně poklesla, i nadále však zůstávala v kategorii těžkého stresu. Při následných rozhovorech bylo zjištěno, že jí vážně onemocněla matka. Ve druhém roce výzkumného šetření se u této skupiny míra stresu příliš neměnila, i když kolísala v závislosti na školním roce, největší stres se projevil před maturitními písemkami a před maturitou (obr. 2).

Ve druhém ročníku se situace podobala, pouze s výjimkou výše stresu u chlapců, kteří vykazovali obecně vyšší hodnoty než děvčata.

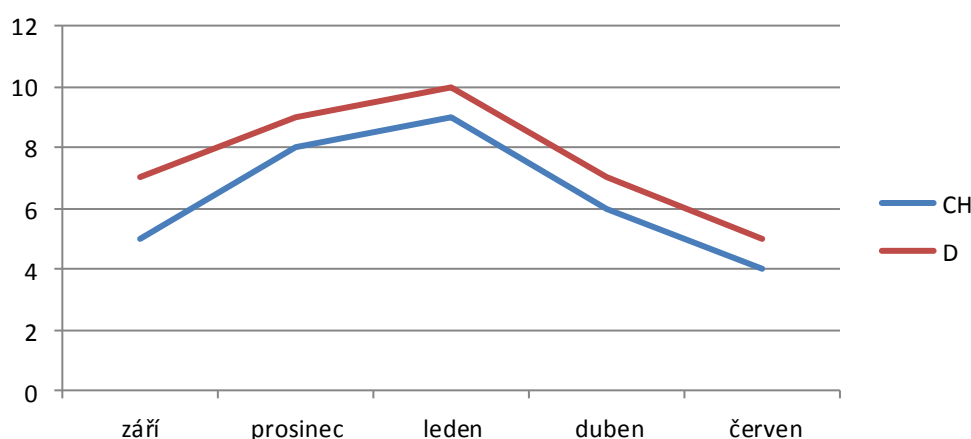
Při individuální analýze lze konstatovat, že u všech studentů se hladina stresu snížila, přitom druhé výzkumné šetření se uskutečnilo v prosinci, tedy v době, kdy většina populace vykazuje poměrně vysokou míru stresu v souvislosti s blížícími se vánočními svátky a ve škole většinou studenti očekávají větší zátěž a větší nároky ze strany profesorského sboru. Ve třetím šetření se situace opakovala, vzhledem k ukončení ročníku nebo k maturitám.



Obrázek 1a Úroveň stresu u vybraného souboru studentů na počátku výzkumného šetření (1 rok)



Obrázek 1 b: Úroveň stresu u vybraného souboru studentů na konci roku



Obrázek 2 Kolísání stresu v průběhu školního roku u vybraného souboru studentů

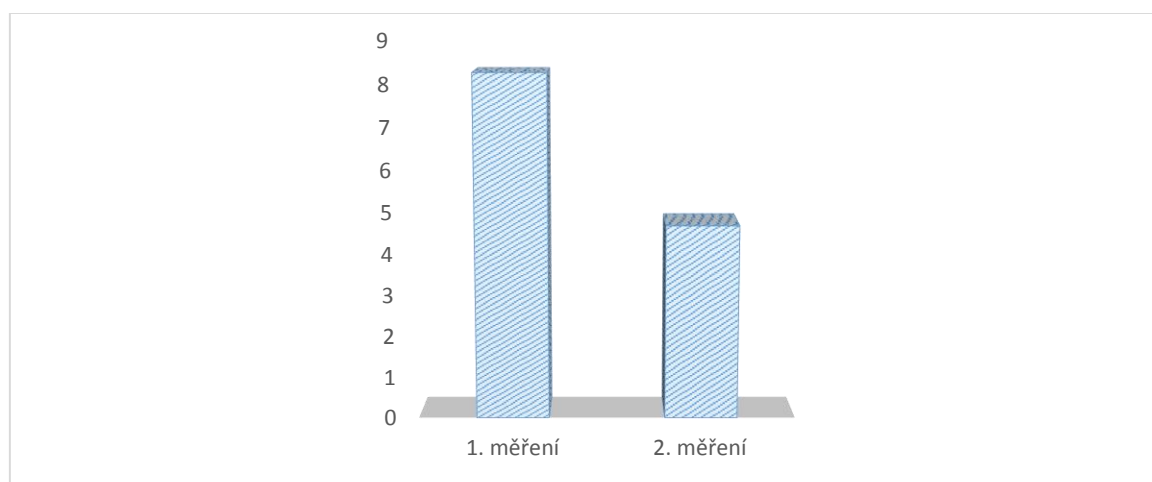
Obecně lze konstatovat, že úroveň stresu se v průběhu školního roku snížila a můžeme říci, že jistý podíl na výsledcích bude mít i experimentální metoda výuky plavání a posléze psychomotoriky (obr. 3). Lektor těchto metod se snažil při každé výukové lekci individuálně i skupinově pozitivně působit na všechny zúčastněné tak, aby mohli každou lekci pozitivně prožívat a radovat se z každé chvílky ve vodě, nebo v tělocvičně. Hlavní důraz byl kladen na prožitkovou sféru osobnosti, kde prostředkem působení byl zejména pohyb a sociální prostředí (náhodní návštěvníci bazénu se v době výuky zajímali o učitelské přístupy i o metodu a často se stávali pozorovateli části praktické výuky).

Při zjišťování míry frustrační tolerance jsme zjistili, že na konci realizovaného výzkumu vykazují skupiny studentů poměrně dobrou hladinu odolnosti vůči stresu. Celá skupina vykazovala vyšší frustrační tolerance v kategorii hodnocení dobrá hladina frustrační tolerance. Při statistickém vyhodnocení získaných dat jsme porovnávali výsledky druhého testování stresu a vyšší frustrační tolerance a korelační závislost se pohybuje na hranici 0,7861. Je tedy významná.

V rozhovorech po ukončení jednotlivých výukových lekcí jsme zaznamenali většinou kladné hodnocení získaných znalostí a dovedností, občas se však objevily obavy z plánované spolupráce s vozíčkáři. Studenti se většinou obávali, že nemají ještě dostatek praktických zkušeností s prací s klienty. Při práci s klientkou na vozíku ve vodě všichni prokázali, že metodu zvládli a jsou schopni s klienty se specifickými

potřebami ve vodě pracovat. V písemném projevu jsme zaznamenali řadu zkušeností a poznatků, které se zejména dívky studentky bály vyslovit před ostatními, např. odpověď jedné *„konečně se nebojím jít do bazénu v plavkách, přestala jsem se stydět. Nejde právě o mou postavu, ale o to, zda dokážu tomu klientovi být dostatečnou oporou“*. Někteří se po lekci cítili unavení, jiní naopak povzbuzení k další práci. Jejich pocity však byly vždy pozitivní – *„po hodině jsem bez starostí a bez stresu, ... po výuce jsem relaxovaný, ... po výuce se cítím uvolněně a s dobrou náladou, ... mám příjemný pocit, ... mám nové zážitky“* apod.

Lze tedy konstatovat, že experiment má pozitivní vliv na studenty a i dobrou odezvu. O těchto skutečnostech hovoří i vyučující, ve třídě se jim dobře se skupinou pracuje.



Obrázek 3 Průměrná úroveň stresu u zkoumaného souboru na počátku a na konci výzkumného šetření (po 2 letech)

Závěry

Z dosavadních výsledků vyplývá, že realizace experimentální výukové metody plavání na vybrané střední škole má velký vliv na jednotlivce, ale i pozitivní dopad na budoucí práci sociálních pracovníků s potencionálními klienty. Po ukončení experimentu lze konstatovat, že cíl práce byl splněn a výběr Halliwickovy metody plavání jako prostředek pro péči o klienty a o jejich zdraví má pozitivní dopad na jednotlivce i na úroveň studijního oboru. Z výsledků práce můžeme odpovědět na výzkumnou otázku:

Jak působí Halliwickova metoda plavání na úroveň stresu u studentů oboru Sociální pracovník na střední zdravotnické škole ?

Praktická realizace Halliwickovy metody plavání působí pozitivně na snižování úrovně stresu u studentů oboru Sociální pracovník na střední zdravotnické škole. Prostřednictvím netradičních výukových metod lze dosahovat kladných přístupů studentů ke klientům s disabilitou, ale i k sobě samým. Ve vodním prostředí s vhodně vedenými pozitivními přístupy dochází k odbourávání předsudků a negativních pocitů u klientů, rozvíjí se kladně spolupráce i komunikace, včetně neverbální komunikace. Mění se i přístupy jednotlivců ke způsobu řešení složitějších situací při práci s klientem. Všechny tyto prostředky působí zejména na zdraví člověka, přispívají

k plnohodnotnému životu a k jeho zkvalitňovaniu. Bylo prokázáno, že pohyb působí pozitivně na osobnost studenta i na jeho zdraví a na jeho přístupy k životu.

Literatura

Association of Swimming Therapy (1992). *Swimming for People with Disabilities*. London: A&C Black. 128 s. 0 7136 3441 3

Baštecká, B. et al. (2003). *Klinická psychologie v praxi*. Praha: Portál. 420 s. ISBN 80-7178-735-3

Kassin, S. (2007). *Psychologie*. Brno: C Press. 771 s. ISBN 978-80-251-1716-3

Kondáš, O. (2002). *State z klinickej psychológie*. Trnava. FF

Kováč, D. (2001). Kvalita života – naliehavá výzva pre vedu nového storočia. In *Československá psychologie* 45. s. 34-44.

Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál. 279. s. ISBN 80-7178-551-2

Pacholík, V., Vlčková, I. & Blahutková, M. (2009). *Halliwickova metoda plavání*. Brno: FSpS MU. 42 s. ISBN 978-80-210-4840-9

USE OF HALLWICK METHOD OF SWIM TEACHING IN HELPING PROFESSIONALS

Keywords

Health. Quality of life. Clients. Students. Social worker.

Abstract

Study on secondary medical schools has always been designed for healthcare professionals, only in recent years, some branches of study devoted more the helping professions. Study program for social workers has in its content SZŠ Jaselská in Brno. It teaches students how to work with clients in the social sphere. The study was included in a special method for the handicapped swimming - swimming Halliwick method. We bring the experience of students with the practical use of this method and experience of teaching staff.

Kontakt

Doc. PaedDr. Marie Blahutková, PhD.

Centrum sportovních aktivit, Vysoké učení technické Brno

Technická 2896/2, 616 69 Brno, Česká republika

marie.blahutkova@email.cz

Mgr. Petr Přikryl, PhD. Jarmila Kelnarová, PhD.

Střední zdravotnická škola Jaselská, Brno

Jaselská 7/9, 602 00 Brno, Česká republika

pprikryl@szs-jaselska.cz

jkelnarova@szs-jaselska.cz

REGISTER AUTOROV

Autor	Strana
Adamčák Š.	4
Baisová K.	11, 106
Bátorová M.	27
Bergendiová F.	19
Blahutková M.	27, 128
Gotowski R.	47
Kelnarová J.	128
Kraček S.	66
Kružliak M.	11, 106
Labudová J.	19
Lepková H.	27
Michal J.	38
Muchová M.	27
Nemec M.	83
Nevolná T.	74
Pačesová P.	66
Peráčková J.	66
Příkryl P.	128
Straňavská S.	57, 120
Somorovský I.	94
Šmela P.	66

Názov: POHYBOVÁ AKTIVITA A ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL
Recenzovaný zborník vedeckých prác

Editori: PaedDr. Lubomír Král, PhD.
PaedDr. Eva Králová, Ph.D.
RNDr. Zdenka Krajčovičová, PhD.
RNDr. Vladimír Meluš, PhD., MPH.

Vydal: Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka v Trenčíne
Vydanie: prvé
Náklad: 100 ks
Počet strán: 137
Rok vydania: 2015

ISBN 978-80-8075-711-3
EAN 9788080757113