



UNIVERZITA  
KONŠTANTÍNA  
FILOZOFA  
V NITRE

Šport a rekreácia 2017

# Šport a rekreácia 2017

**Zborník vedeckých prác**

Nitra 2017



## **ŠPORT A REKREÁCIA 2017**

### **Zborník vedeckých prác**

Recenzovaný nekonferenčný zborník vedecko-výskumných a odborných prác, zameraný na prezentáciu poznatkov v oblasti športu, telesnej výchovy, diagnostiky, zdravia, rekreácie, cestovného ruchu, regenerácie, manažmentu, atď.

#### **Zostavovatelia zborníka:**

doc. PaedDr. Jaroslav Broďáni, PhD.  
Mgr. Ľuboslav Šiška

#### **Recenzenti:**

prof. PaedDr. Karol Görner, PhD., prof. PaedDr. Pavol Bartík, PhD.,  
doc. PaedDr. Jiří Michal, PhD., doc. Mgr. Nad'a Novotná, PhD.,  
doc. PaedDr. Anton Lednický, PhD., doc. PhDr. Ján Košťal', PhD.,  
doc. PaedDr. Nora Halmová, PhD., doc. PaedDr. Janka Kanášová, PhD.,  
doc. PaedDr. Vladimír Šutka, CSc., MUDr. Bibiána Vadašová, PhD.,  
PaedDr. Zuzana Pupišová, PhD., PaedDr. Jaroslav Kompán, PhD.,  
PhDr. Mgr. Miroslav Sližik, PhD., PhDr. Wioletta Mikul'áková, PhD.,  
Mgr. Katarína Baňasová, PhD., Mgr. Dagmar Nemček, PhD.,  
PaedDr. Jaroslav Krajčovič, PhD., Mgr. Jaroslav Popelka, PhD.,  
PaedDr. Ildikó Viczayová, PhD., PaedDr. Ľubomír Paška, PhD.

Zborník je súčasťou výskumnej úlohy MŠ SR  
KEGA 003UKF-4/2016 Pohybová aktivita a kvalita života žiakov stredných škôl.

Príspevky prešli recenziou.  
Za odbornú úroveň a pôvodnosť zodpovedajú autori.

ISBN 978-80-558-1179-6  
EAN 9788055811796

## OBSAH

|                                                                                                                                                                                 | Str. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| <b>INFORMOVANOSŤ ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL O GLOBÁLNO<br/>POLOHOVOM SYSTÉME A HRE GEOCACHING V MESTE VEĽKÝ KRTÍŠ A<br/>OKOLÍ</b><br>Štefan ADAMČÁK, Anna KOZAŇÁKOVÁ, Boris BEŤÁK   | 4    |
| <b>ANALÝZA POSTOJOV ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL K TELESNEJ<br/>A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE V MESTE BANSKÁ BYSTRICA</b><br>Štefan ADAMČÁK                                                     | 13   |
| <b>VPLYV PRÁZDNIN A ŠKOLSKÉHO ROKA NA ZMENY TELESNÝCH<br/>UKAZOVATEĽOV A POHYBOVEJ VÝKONNOSTI ŽIAČOK ZÁKLADNEJ<br/>ŠKOLY</b><br>Ladislava DOLEŽAJOVÁ, Daniela KOVÁČOVÁ          | 19   |
| <b>ÚROVEŇ RÝCHLOSTNÝCH SCHOPNOSTÍ MLADÝCH HRÁČOV A HRÁČOK<br/>BASKETBALU, REPREZENTANTOV SLOVENSKA V KATEGÓRII U14</b><br>Ladislava DOLEŽAJOVÁ, Anton LEDNICKÝ, Tatiana GALLOVÁ | 28   |
| <b>ZMENY V DRŽANÍ TELA V DIMENZII CHRBTICA U 11 AŽ 15 ROČNÝCH<br/>ŽIAKOV ZŠ</b><br>Janka KANÁSOVÁ, Lenka DIVINEC                                                                | 35   |
| <b>ANALÝZA MOŽNOSTÍ REALIZÁCIE ŠKÔL V PRÍRODE V PRIMÁRNOM<br/>VZDELÁVANÍ</b><br>Jaroslav KOMPÁN, Júlia VITKOVÁ                                                                  | 43   |
| <b>ROZVOJ ŠPECIÁLNEJ VYTRVALOSTI VO VODE S POUŽITÍM<br/>PLAVECKÉHO EXPANDERA</b><br>Peter MANDZÁK, Romana PAVLÍKOVÁ                                                             | 53   |
| <b>ANALÝZA TRÉNINGOVÉHO ZAŤAŽENIA PLAVCOV V PRÍPRAVNOM<br/>OBDOBÍ RTC 2016/2017</b><br>Martina MANDZÁKOVÁ                                                                       | 59   |
| <b>VPLYV ZRÝCHLENÉHO PLAVECKÉHO VÝCVIKU NA PLAVECKÚ<br/>GRAMOTNOSŤ ŽIAKOV ZŠ</b><br>Natália KOVÁČOVÁ, Jaroslav BROŽÁNI                                                          | 64   |
| <b>IDENTIFIKÁCIA RODOVÝCH ROZDIELOV V MOTIVÁCII K POHYBOVEJ<br/>AKTIVITE U ŠTUDENTOV STREDNÝCH ŠKÔL</b><br>Martina ROMANOVÁ, Tomáš SOLLÁR                                       | 72   |
| <b>ŠPORTOVÉ PREDPOKLADY 7 ROČNÝCH DETÍ ZARADENÝCH<br/>DO FUTBALOVEJ PRÍPRAVY</b><br>Róbert KANDRÁČ, Beáta RUŽBARSKÁ, Pavel RUŽBARSKÝ, Dalibor DZUGAS,<br>Petra TOMKOVÁ          | 79   |
| <b>VZŤAH POHYBU A JEDNOTLIVÝCH OBLASTÍ KVALITY<br/>ŽIVOTA UČITEĽOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL</b><br>Mária KALINKOVÁ, Jaroslav BROŽÁNI, Ľubomír PAŠKA, Vladimír ŠUTKA                      | 85   |

|                                                                                                                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>ROZDIELY V MOTIVÁCH K FYZICKEJ AKTIVITE U ŠTUDENTOV<br/>STREDNÝCH A VYSOKÝCH ŠKÔL</b><br>Tomáš SOLLÁR, Martina ROMANOVÁ                                                 | 93  |
| <b>SUBJEKTÍVNA POHODA DETÍ NA PRVOM STUPNI ZÁKLADNÝCH ŠKÔL</b><br>Stanislava KOVÁČOVÁ, Jaroslav BROŽÁNI, Ľuboslav ŠÍŠKA                                                    | 100 |
| <b>OUTDOOROVÉ AKTIVITY VO VOĽNOM ČASE STREDOŠKOLSKÉJ<br/>MLÁDEŽE</b><br>Stanislava STRAŇAVSKÁ, Karol GÖRNER                                                                | 109 |
| <b>NÁZORY VRCHOLOVÝCH ŠPORTOVCOV NA DVOJITÚ KARIÉRU<br/>V ŠPORTE</b><br>Jaromír ŠIMONEK                                                                                    | 119 |
| <b>POROVNANIE VÝSLEDKOV VNÍMANIA KVALITY ŽIVOTA DETÍ<br/>S MEDZINÁRODNÝMI VÝSLEDKAMI ISCWEB</b><br>Mária KALINKOVÁ, Jaroslav BROŽÁNI, Ľubomír ŠÍŠKA, Jaroslava PETRAŠ      | 132 |
| <b>BOLESTI CHRBTY AKTÍVNYCH VOLEJBALISTOV</b><br>Katarína URBANOVÁ, Veronika NOVÁKOVÁ                                                                                      | 141 |
| <b>VYUŽITIE OFF-ICE POMÔCOK PRI ZVYŠOVANÍ ÚROVNE ŠPECIÁLNEJ<br/>A VŠEOBECNEJ POHYBOVEJ VÝKONNOSTI HOKEJISTOV</b><br>Tomáš FIALA, Jaroslav BROŽÁNI, Ľuboslav ŠÍŠKA          | 146 |
| <b>ÚROVEŇ VYBRANÝCH POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ ŽIAKOV<br/>ZÁKLADNÝCH ŠKÔL V BANSKEJ BYSTRICI</b><br>Zuzana PUPÍŠOVÁ, Ján PAVLÍK                                                 | 152 |
| <b>VPLYV PLYOMETRICKÝCH CVIČENÍ NA ÚROVEŇ VÝBUŠNEJ SILY<br/>DOLNÝCH KONČATÍN PLAVCOV</b><br>Zuzana PUPÍŠOVÁ, Martin PUPÍŠ                                                  | 158 |
| <b>ÚROVEŇ DRŽANIA TELA ŽIAKOV NEŠPORTOVÝCH TRIED</b><br>Michal MARKO, Robert ROZIM, Elena BENDÍKOVÁ                                                                        | 165 |
| <b>ROZDIELY V PONÍMANÍ DÔLEŽITOSTI A SPOKOJNOSTI KVALITY ŽIVOTA<br/>ADOLESCENTOV</b><br>Mária KALINKOVÁ, Jaroslav BROŽÁNI, Ľuboslav ŠÍŠKA, Daniel SLÚKA                    | 174 |
| <b>VYUŽITIE LATINSKOAMERICKÝCH TANCOV V ŠKOLSKÉJ TELESNEJ<br/>A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE U DIEVČAT AKO PROSTRIEDOK ICH<br/>TVORIVÉHO MYSLENIA</b><br>Alexandra VEIS, Nora HALMOVÁ | 183 |
| <b>VPLYV POHYBU NA SPOKOJNOSŤ A DÔLEŽITOSŤ KVALITY ŽIVOTA<br/>ŠTUDENTOV UKF V NITRE A PU V PREŠOVE</b><br>Mária KALINKOVÁ, Jaroslav BROŽÁNI, Ľubomír PAŠKA                 | 188 |

# INFORMOVANOSŤ ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL O GLOBÁLNO POLOHOVOM SYSTÉME A HRE GEOCACHING V MESTE VEĽKÝ KRTÍŠ A OKOLÍ

Štefan ADAMČÁK<sup>1</sup>, Anna KOZAŇÁKOVÁ<sup>2</sup>, Boris BEŤÁK<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Katedra telesnej výchovy a športu, FF UMB v Banskej Bystrici, SR

<sup>2</sup>Katedra telesnej výchovy a športu, Akadémia PZ v Bratislave, SR

## ABSTRAKT

V práci sa zaoberáme aktuálnou úrovňou informovanosti žiakov o globálnom polohovom systéme GPS a navigačnej hre geocaching. Náš prieskum sme realizovali prostredníctvom ankety. Prieskumnú vzorku tvorilo 304 žiakov ôsmeho a deviatego ročníka v meste Veľký Krtíš a jeho okolí. Výsledky prieskumu poukazujú na skutočnosť, že hra geocaching na hodinách telesnej a športovej výchovy nám dáva istý návod ako tieto hodiny obohatiť, spestriť a tým zvýšiť záujem žiakov nielen o samotný predmet, ale aj celkovú pohybovú aktivitu, ktorá sa akosi vytráca z nášho každodenného života.

**Kľúčové slová:** GPS - globálny polohový systém. Geocaching, Žiaci. Základná škola.

## ÚVOD

V súčasnej dobe, kedy je pohybová aktivita detí nahradená pasívnym pohybom ako je počítač, televízor, internetové hry, by sa mali učitelia a rodičia zamyslieť nad tým, ako deti a žiakov motivovať k aktívnemu pohybu. V spôsobe života detí a mládeže je stále menej pohybovej aktivity, čo dokumentujú práce viacerých odborníkov Haströmer a kol. (2010), Nemec-Nemcová (2012), Bendíková (2014), Novotná - Slováková (2016).

Bartík (2009) tvrdí, že úlohou školského pedagóga je potrebné oboznámiť žiaka s netradičnými, novými pohybovými aktivitami. Hravé aktivity s využitím moderných technológií sú jedným z nástrojov, ktoré môžu túto realitu pozitívne ovplyvniť. Je však dôležité, aby učiteľ tento moderný spôsob vedel vhodne uplatniť a vzbudiť chuť žiakov do učenia a týmto spôsobom tak dostal do vyučovacieho procesu radosť, pohybovú a športovú spontánnosť a kladný postoj žiakov k pohybu. Jednou z takýchto hier je aj geocaching, pri ktorom sa od žiaka vyžaduje nielen vedomosť pracovať s počítačom a internetom, ktoré sú v dnešnej dobe neodmysliteľnou súčasťou už aj v edukácii, ale hlavne pohyb vo voľnej prírode, v meste a na atraktívnych miestach. Tento pohyb môže hráč absolvovať peši, na bicykli, so skupinou priateľov alebo aj sám, kde sa potom musí spoľahnúť na svoje schopnosti.

Navigačná hra Geocaching nie je o vyhrávaní a porážaní súpera. Ide najmä o radosť a zábavu spojenú s pohybom. Nikto nehodnotí kto je lepší alebo dokonca najlepší. Je na každom hráčovi koľko času chce venovať tejto hre. Jedinou podmienkou je dodržiavanie vopred určených pravidiel.

## CIEĽ

Cieľom prieskumu bolo zistiť informovanosť žiakov základných škôl o globálnom polohovom systéme a navigačnej hre geocaching. Príspevok rieši čiastkovú úlohu grantu *KEGA 002UMB-4/2014* riešenej na Katedre telesnej výchovy a športu FF UMB v Banskej Bystrici.

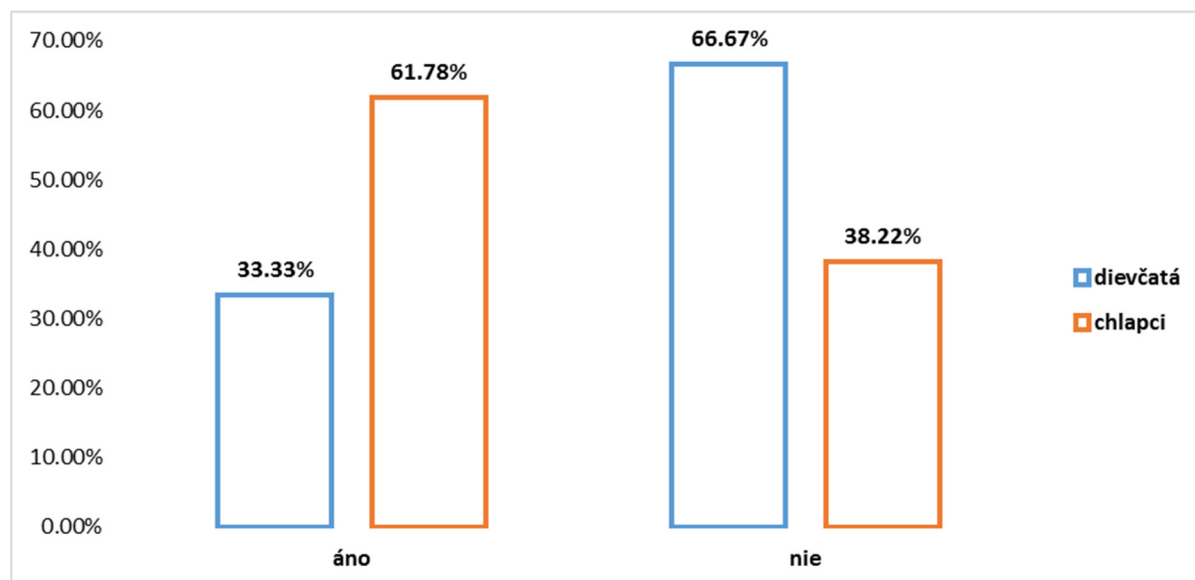
## METODIKA

Prieskumnú vzorku tvorili žiaci ôsmeho a deviatego ročníka v meste Veľký Krtíš a jeho okolí. Celkový počet tvorilo 304 žiakov, z toho 147 dievčat a 157 chlapcov. Vek žiakov bol v rozpätí od 14 do 15 rokov. Prieskum sme realizovali v mesiacoch december 2015 až január 2016. Anketa

obsahovala 13 otázok vytvorených v programe TAP 3 od firmy Gamo Banská Bystrica.

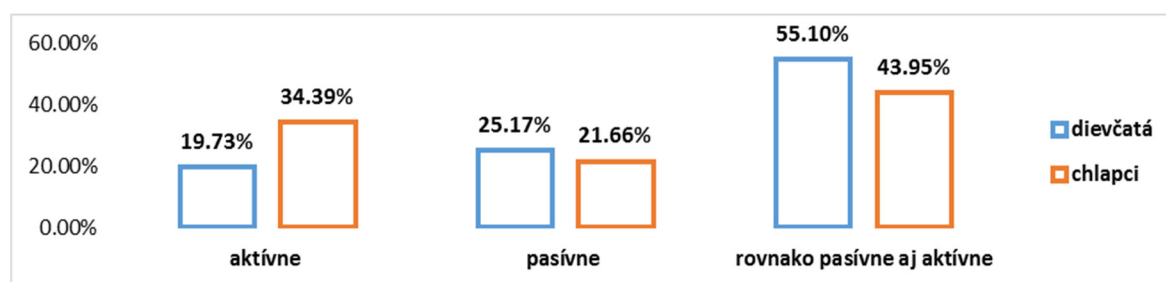
## VÝSLEDKY

Úvodnou otázkou ankety sme sa snažili zistiť či žiaci v súčasnosti vykonávajú aktívne nejakú športovú činnosť. Vyhodnotením výsledkov sme zistili, že 61,78 % chlapcov vykonáva aktívnu športovú činnosť a 38,22% nevykonáva (Obr. 1). U dievčat je to len 33,33% čo sa aktívne venujú športovým činnostiam. Väčšina dievčat však aktívnu športovú činnosť nevykonáva, až 66,67%.



**Obrázok 1** Aktívna športová činnosť žiakov základných škôl z pohľadu intersexuálnych rozdielov (chi- štatisticky významné na hladine  $p < 0,01$ ;  $p=6,99E-07$ )

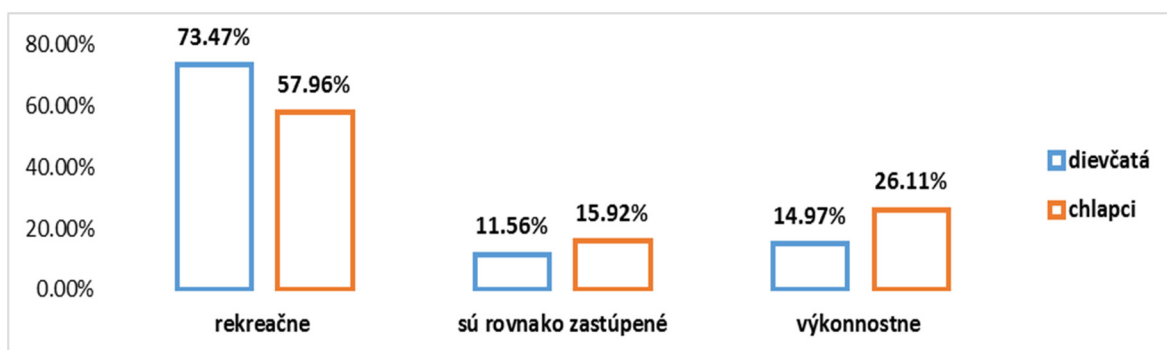
V nasledujúcej otázke sme zisťovali, aká je u žiakov preferovaná forma trávenia voľného času. Žiaci najčastejšie trávia voľný čas rovnako pasívne ako aj aktívne uviedlo 55,10% dievčat a chlapcov 43,95%. Vhodné využívanie voľného času je dôležitou súčasťou zdravého spôsobu života. Tých, ktorí využívajú voľný čas aktívne je len 19,73% dievčat a 34,39% chlapcov. Pasívne trávenie voľného času uprednostňuje 25,17% dievčat a 21,66% chlapcov (Obr. 2). Tento fakt môže viesť k ich zdravotným problémom.



**Obrázok 2** Forma trávenia voľného času žiakmi základných škôl z aspektu intersexuálnych rozdielov (chi- štatisticky významné na hladine  $p < 0,05$ ;  $p=0,015$ )

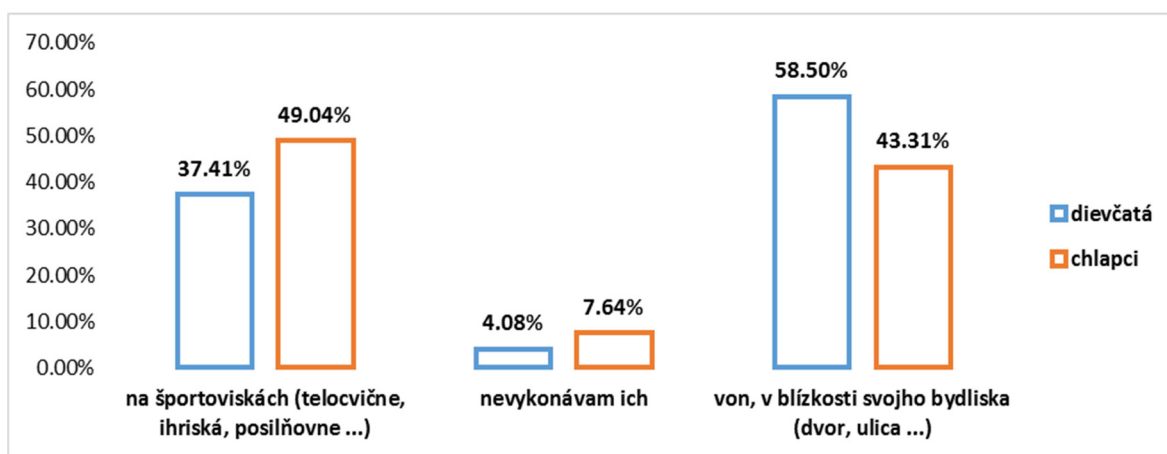
Nakoľko s voľným časom úzko súvisí aj pohybová aktivita preto sme u žiakov zisťovali charakter ich pohybových aktivít. Vychádzajúc z výsledkov sme zistili, že v pohybových aktivitách žiakov prevládajú aktivity rekreačného charakteru, pre ktoré sa vyjadrilo 73,47%

dievčat a 57,96% chlapcov. Aktivity výkonnostného charakteru preferuje 14,97% dievčat a 26,11% chlapcov. Ostávajúce % žiakov, t.z. 11,56% dievčat a 15,92% chlapcov, má obidve aktivity rovnomerne zastúpené. Štatistické vyhodnotenie tejto otázky prezentuje obrázok 3.



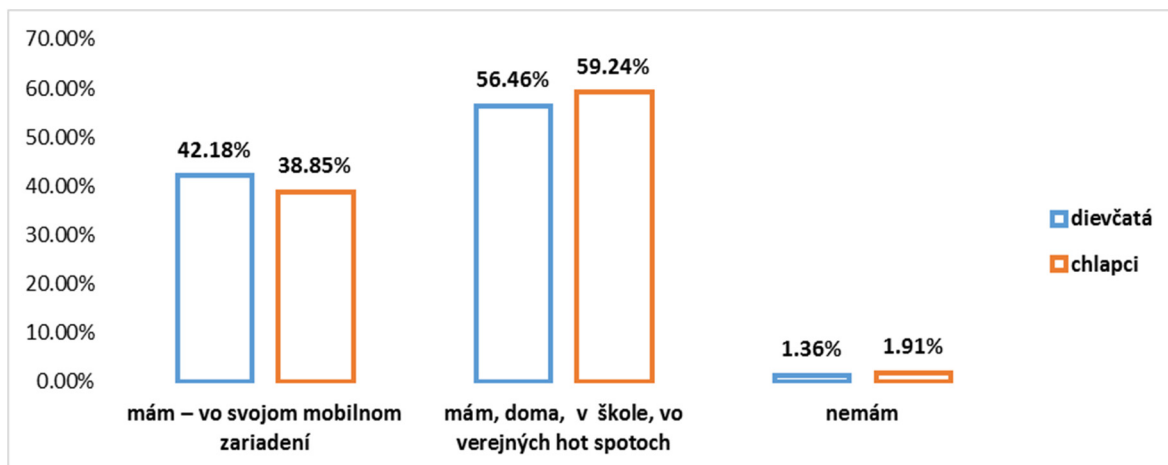
**Obrázok 3** Charakter pohybových aktivít žiakov základných škôl z aspektu intersexuálnych rozdielov (*chi- štatisticky významné na hladine  $p < 0,05$ ;  $p=0,015$* )

Prieskumom sme tiež zistili, že až 58,50% dievčat a 43,31% chlapcov dominantne realizujú miesto pohybovej aktivity v blízkosti svojho bydliska. Využívajú na to telocvične, ihriská, posilňovne. Tieto skutočnosti uvádza viac chlapcov – 49,04% a menej dievčat – 37,41. Našli sa aj takí žiaci, ktorí nevykonávajú žiadne pohybové aktivity – 7,64% chlapcov a 4,08 % dievčat. Konkrétne dosiahnuté hodnoty sme zaznamenali na obrázku 4.



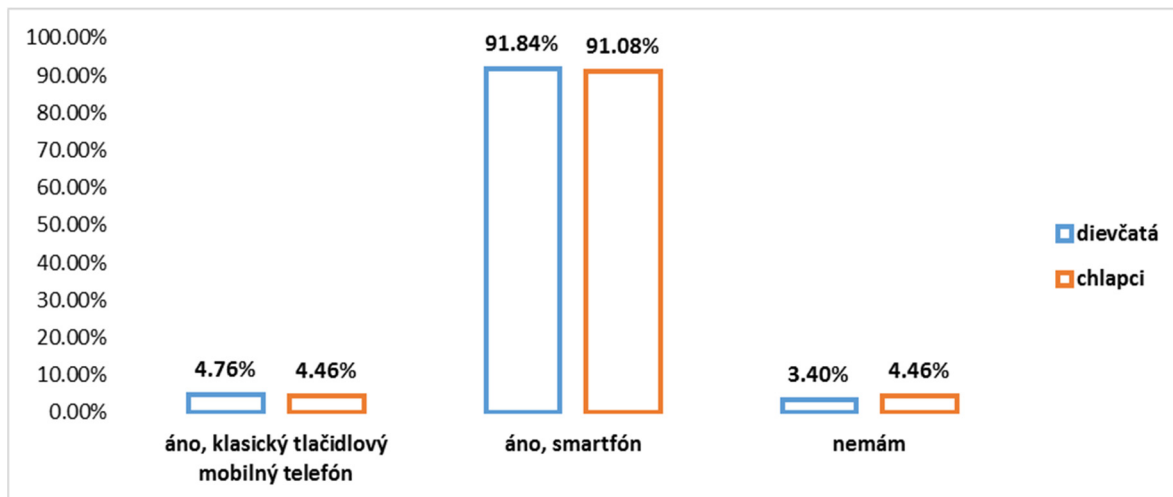
**Obrázok 4** Najčastejšie miesto realizácie pohybových aktivít žiakmi základných škôl z aspektu intersexuálnych rozdielov (*chi- štatisticky významné na hladine  $p < 0,05$ ;  $p=0,024$* )

V nasledujúcej otázke sme u žiakov zisťovali, aké sú ich možnosti prístupu na internet. Pri vyhodnotení tejto otázky je pre nás prekvapivé zistenie, že 1,36% dievčat a 1,91% chlapcov nemá možnosť pripojenia na internet. Pritom podľa Junger a kol. (2002) by mala byť každá škola vybavená minimálne dvoma miestnosťami pre výpočtovú techniku. Takmer polovica žiakov sa pripája na internet doma. V škole disponuje s internetom vo svojom mobilnom zariadení 42,18% dievčat a 38,85% chlapcov (Obr. 5).



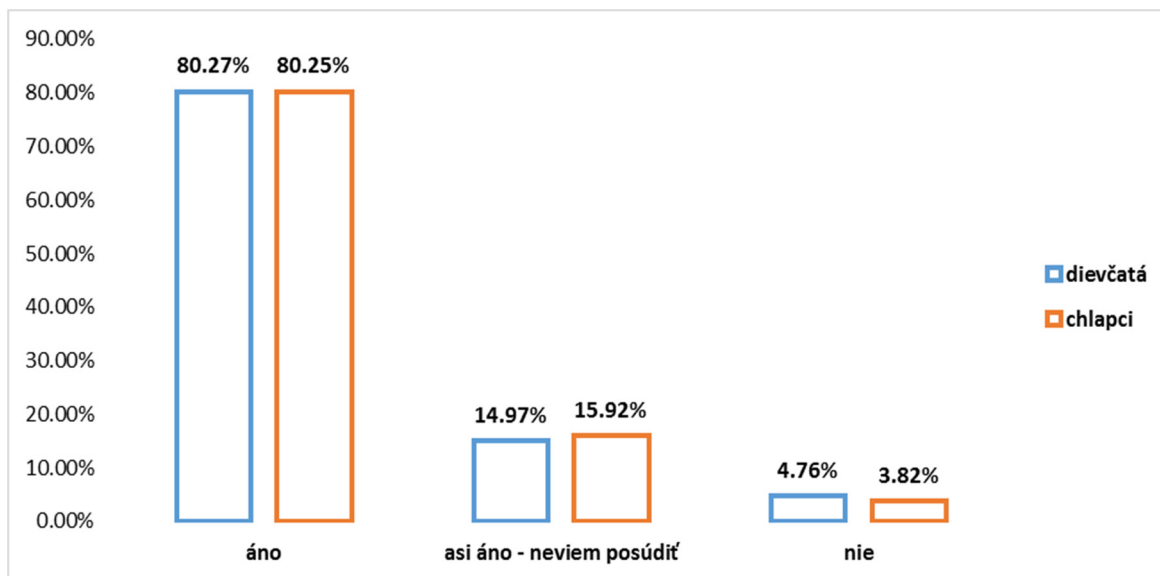
**Obrázok 5** Možnosti prístupu žiakov základných škôl k internetovému pripojeniu z pohľadu intersexuálnych rozdielov (*chi- štatisticky nevýznamné  $p=0,799$* )

Viacere výskumy poukazujú na skutočnosť, že dnešná spoločnosť je závislá od mobilov a internetu, preto sme nasledujúcou otázkou zisťovali či žiaci vlastnia mobilný telefón a zároveň to o aký druh telefónu ide, pretože aj podľa Vadaša (2003) výpočtová technika postupne pozitívne ovplyvňuje všetky činnosti nielen v škole, štúdiu, samoštúdiu, ale aj pri využívaní voľného času. Z našich zistení vyplýva, že 4,46% chlapcov a 3,40% dievčat mobilný telefón nevlastní, klasický tlačidlový telefón vlastní 4,76% dievčat a 4,46% chlapcov. Prevažná väčšina žiakov vlastní smartfón – 91,84% dievčat a 91,08% chlapcov. Odpovede žiakov z pohľadu intersexuálnych rozdielov neboli štatisticky významné (Obr. 6).



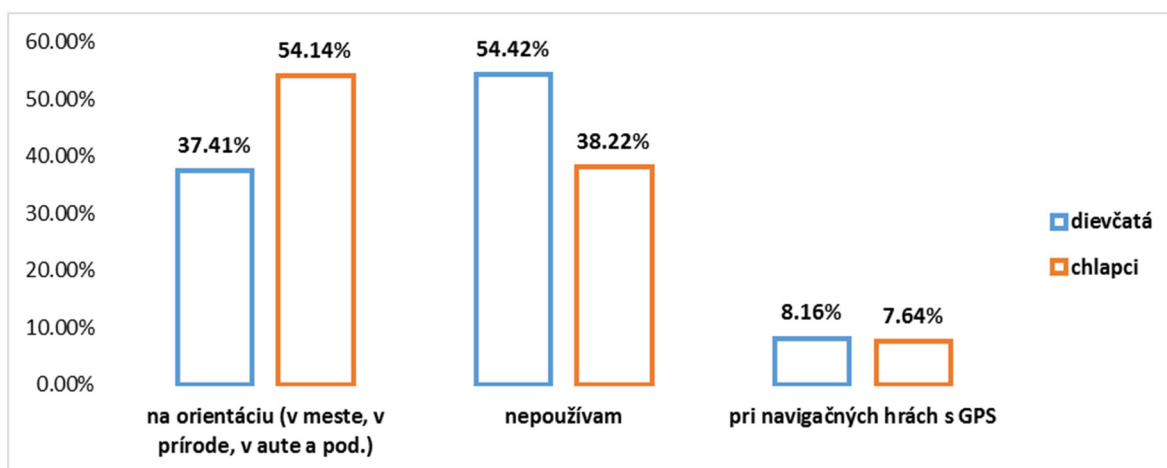
**Obrázok 6** Vlastníctvo mobilného telefónu žiakmi základných škôl z pohľadu intersexuálnych rozdielov (*chi- štatisticky nevýznamné  $p=0,889$* )

Ďalšou otázkou (Obr. 7) sme chceli zistiť či žiaci poznajú čo je globálny polohový systém – GPS. Je pochopiteľné, že veľká väčšina (80,27% dievčat a 80,25% chlapcov) skratku pozná, nakoľko väčšina žiakov vlastní smartfón, v ktorom dnes už GPS modul býva samozrejmosťou. Skratku GPS jednoznačne nepozná iba 4,76% dievčat a 3,82% chlapcov). Odpovede žiakov z pohľadu intersexuálnych rozdielov boli na hladine štatisticky nevýznamné.



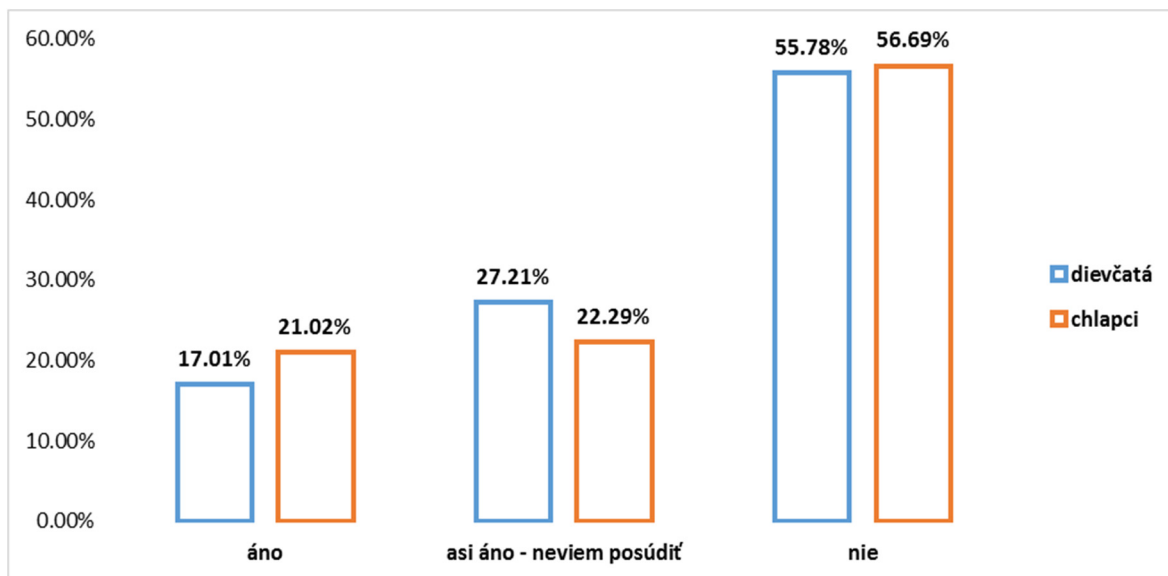
**Obrázok 7** Informovanosť žiakov základných škôl o globálnom polohovom systéme z hľadiska inetrsexuálnych rozdielov (*chi- štatisticky nevýznamné  $p=0,903$* )

V kontexte s predchádzajúcou otázkou sme formulovali ďalšiu otázku ankety (Obr. 8), v ktorej nás zaujímalo, pri akých činnostiach žiaci užívateľský prijímač GPS najčastejšie používajú. Vyhodnotením výsledkov z pohľadu intersexuálnych rozdielov sme dospeli k zisteniu, že viac ako 54% žiakov oboch pohlaví využíva prijímač GPS ako navigáciu – v meste, v prírode, v aute a pod. Takmer 54,42% dievčat a 38,22% chlapcov GPS prijímač nepoužíva. Pri navigačných hrách využíva GPS 8,16% dievčat a 7,64% chlapcov. Odpovede žiakov z pohľadu intersexuálnych rozdielov boli štatisticky významné na hladine  $p < 0,05$ .



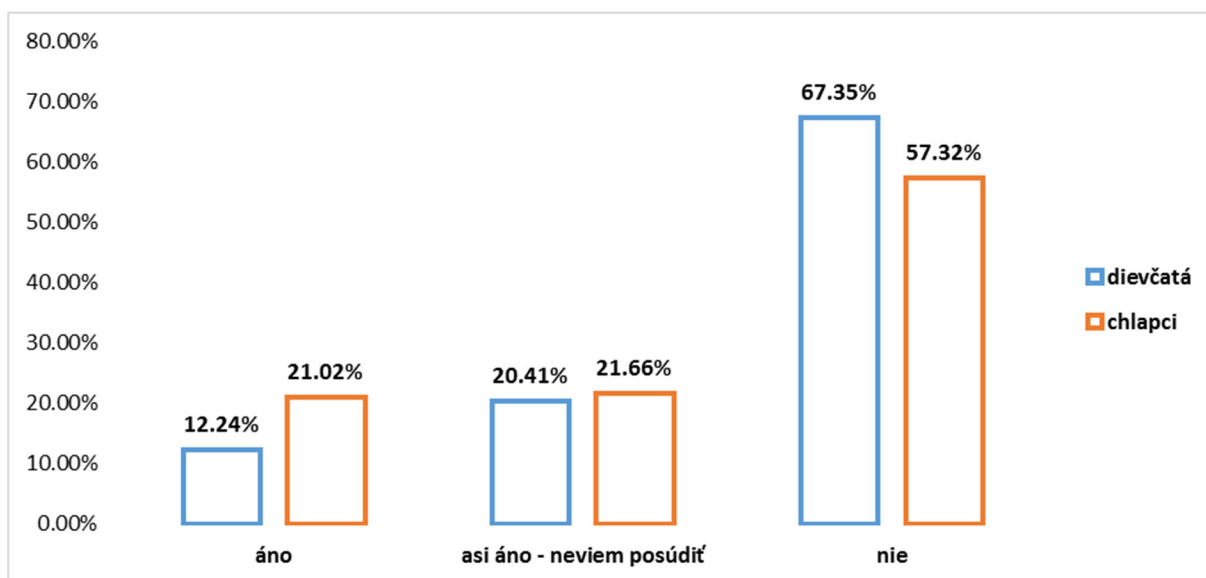
**Obrázok 8** Činnosti, pri ktorých žiaci základných škôl najčastejšie využívajú GPS prijímač z aspektu intersexuálnych rozdielov (*chi- štatisticky významné na hladine  $p < 0,05$ ;  $p=0,011$* )

V deviatej otázke sme zisťovali informovanosť žiakov o pojme geocaching. Výsledky prieskumu poukazujú na skutočnosť, že pojem geocaching pozná 17,01% dievčat a 21,02% chlapcov, čo považujeme za pozitívne zistenie. Možnosť *asi áno – neviem posúdiť* označilo 27,21% dievčat a 22,29% chlapcov. Jednoznačnú odpoveď *nie* uviedlo 55,78% dievčat a 56,69% chlapcov (Obr. 9).



**Obrázok 9** Informovanosť žiakov základných škôl o pojme geocaching z aspektu intersexuálnych rozdielov (*chi*- štatisticky nevýznamné  $p=0,497$ )

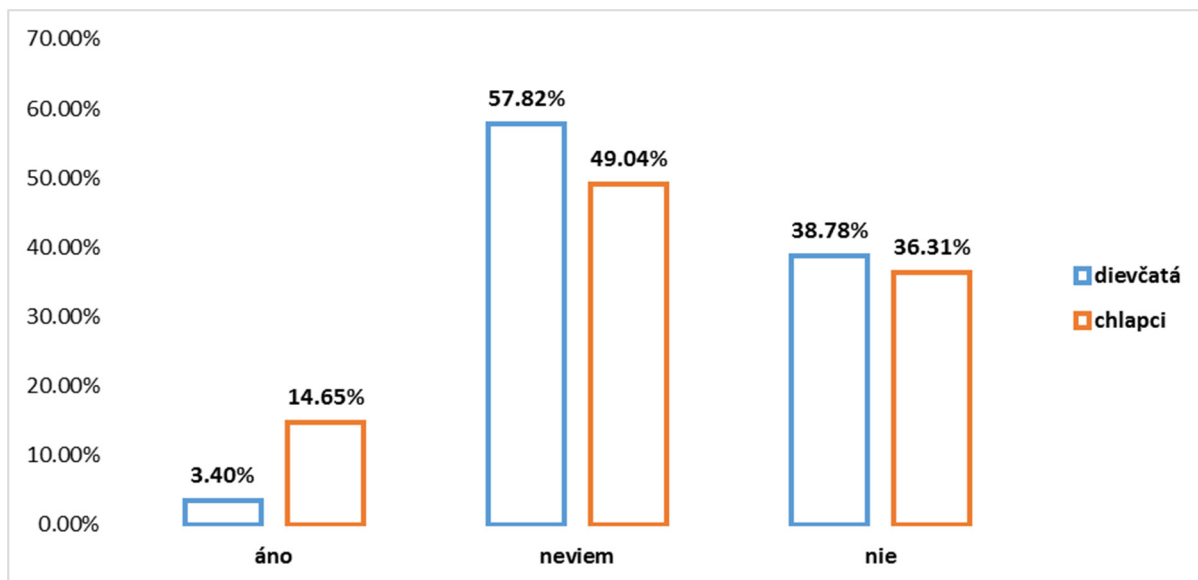
Dosiahnuté výsledky pri nasledujúcej otázke, v ktorej sme zisťovali či žiaci poznajú podstatu hry geocaching boli podobné ako v predchádzajúcej otázke a 67,35% dievčat a 57,32% chlapcov uviedlo odpoveď „nie“ (Obr. 10). Len malé percento žiakov pozná podstatu hry geocaching, z toho 21,02% chlapcov a 12,24% dievčat. Výsledky uvádzané Adamčákom (2014) boli podobné, v ktorých taktiež väčšina opýtaných žiakov uviedla, že hru geocaching nepoznajú a zároveň vyššie percento chlapcov než dievčat hru pozná. Tieto výsledky sa tiež zhodujú s výsledkami výskumu autorov Steiner–Černý (2006), ktorí uvádzajú, že informovanosť o hre geocaching je väčšia u chlapcov než u dievčat.



**Obrázok 10** Poznatky žiakov základných škôl o navigačnej hre geocaching z aspektu intersexuálnych rozdielov (*chi*- štatisticky nevýznamné  $p=0,092$ )

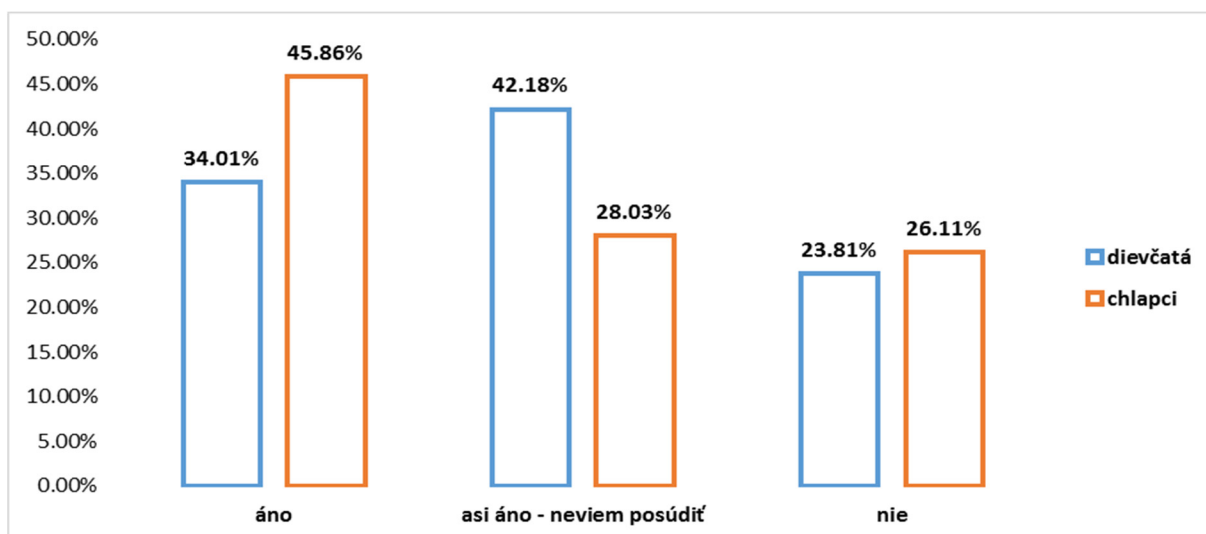
Pri tvorbe ankety sme predpokladali, že väčšina žiakov bude vlastniť mobilný telefón v podobe smartfónu. Rozhodli sme sa zaradiť do ankety aj otázku týkajúcu sa toho, či žiaci

poznajú nejaké aplikácie o hre geocaching. Tak ako v predchádzajúcej otázke či niekto pozná podstatu hry geocaching bolo viacej odpovedí „nie“, tak nás neprekvapil výsledok, že viac ako polovica (57,82% dievčat a 49,04% chlapcov) respondentov nevie aké sú aplikácie pre hru geocaching. Viac ako 30% respondentov nepozná aplikácie. Len malá časť, a to 3,40% dievčat a 14,65% chlapcov, pozná aplikácie pre hru geocaching (Obr.11).



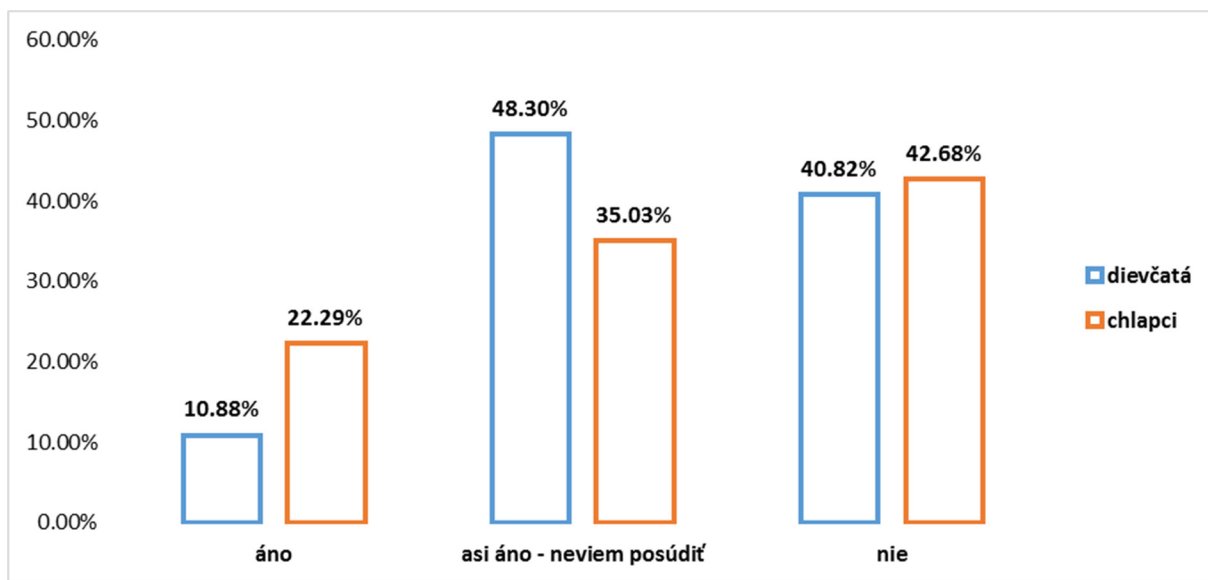
**Obrázok 11** Poznatky žiakov základných škôl a aplikáciách pre hru geocaching z aspektu intersexuálnych rozdielov (chi- štatisticky významné na hladine  $p < 0,01$ ;  $p=0,002$ )

V predposlednej otázke (Obr. 12) nášho prieskumu sme sa žiakov pýtali či by chceli hru geocaching vyskúšať v rámci hodín telesnej a športovej výchovy, pretože aj Važanský (2002) zastáva názor, že pre mnohých žiakov nie je motivujúce ak sa v škole nepoužívajú prostriedky na úrovni dnešnej doby – moderné technológie nevynímajúc. Pozitívnu odpoveď – t. z. *áno* označilo 34,01% dievčat a 45,86% chlapcov, čo považujeme za pozitívne. Jednoznačný nezáujem prejavilo 23,81% dievčat a až 26,11% chlapcov, pričom štatisticky významné rozdiely v odpovediach chlapcov a dievčat sme nezistili.



**Obrázok 12** Záujem žiakov o zaradenie hry geocaching do hodín telesnej a športovej výchovy z aspektu intersexuálnych rozdielov (chi- štatisticky významné na hladine  $p < 0,05$ ;  $p=0,027$ )

Poslednou otázku sme sa zamerali na žiakov a ich záujem navštevovať záujmový krúžok, ktorý by sa venoval geocachingu. O krúžok „geocaching“ žiaci neprejavili veľký záujem, nakoľko odpoveď *áno* uviedlo len 10,88% dievčat a 22,29% chlapcov. Odpoveď *nie* uviedlo viac ako 40% žiakov. Pri tejto otázke sme nezaznamenali štatisticky významný rozdiel v odpovediach chlapcov a dievčat (Obr. 13).



**Obrázok 13** Informovanosť žiakov o navštevovaní krúžku so zameraním na geocaching z aspektu intersexuálnych rozdielov (*chi- štatisticky významné na hladine  $p < 0,05$ ;  $p=0,010$* )

## ZÁVER

Vyhodnotením nášho prieskumu sme zistili nasledovné skutočnosti:

- hravé aktivity u viac ako 50% žiakov sa uskutočňujú v blízkosti svojho bydliska, kde žiaci uprednostňujú kolektívne športy;
- hlavným dôvodom nešportovania je pre viac ako 50% žiakov „slabá dostupnosť priestorov vo svojom bydlisku“;
- prístup na internet má viac ako 98% žiakov a viac ako 50% sa pripája doma a smartfón vlastní až 90% opýtaných žiakov;
- Globálny polohový systém pozná takmer 80% žiakov;
- praktické skúsenosti GPS má 81,53% chlapcov a 68,03% dievčat, žiadne skúsenosti nemá 8,84% dievčat a 6,37% chlapcov;
- s pojmom geocaching sa nestretlo takmer 55% žiakov;
- 34,01% dievčat a 45,86% chlapcov prejavilo záujem vyskúšať hru geocaching na hodine telesnej a športovej výchovy.

Na základe získaných poznatkov o súčasných pohybových aktivitách žiakov, o informovanosti a aktivitách spojených s navigačnou hrou geocaching si dovoľujeme vysloviť nasledovné odporúčanie. Ak chceme vzbudiť u žiakov záujem o pohybovú aktivitu, musíme hľadať nové trendy, netradičné pohybové aktivity a metódy vo vyučovaní telesnej výchovy. Medzi tieto metódy môžeme zaradiť aj pohybové aktivity spojené s hrou Geocaching. Využívanie GPS a jeho hravých foriem sa javí ako vhodné riešenie pre zvýšenie záujmu žiakov o pohybovú činnosť a zároveň využívať moderné technológie, prispieť k harmonickému rozvoju intelektu, ale aj telesnej a pohybovej stránky dospelujúcej mládeže.

## LITERATÚRA

- ADAMCAK, Š. 2014. Názory a informovanosť žiakov základných škôl na Slovensku o hrových aktivitách spojených s globálnym polohovým systémom (geocaching). Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové, 2014. 102 s.
- 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. 46-55.
- BENDÍKOVÁ, E. 2014. Životný štýl adolescentiek z pohľadu vybraných determinantov zdravia. In Zborník „Pohyb a zdravie“. Trenčín: Fakulta zdravotníctva, Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka v Trenčíne, 2014, s. 27-36.
- HAGSTRÖMER, M. – TROIANO, R.P. – SJÖSTRÖM, M. - BERRIGAN D. 2010. Levels and patterns of objectively lyassessed physical activity: a compariso nbetween Sweden and the United States. Am J Epidemiol. 2010; 171: 1055–1064.
- NEMEC, M. - NEMCOVÁ, L. 2012. Športové hry a voľný čas detí staršieho školského veku. In Exercitatio corporis - motus – salus, roč. 4, č. 2, 2012, s. 139-146.
- NOVOTNÁ, B. - SLOVÁKOVÁ, M. 2016. The current problem of school children - lack of physical activity. In European Researcher [online]. 2016, vol. 105, pp. 231-238
- JUNGER, J. a kol. 2002. Turistika a športy v prírode. Prešov: FHaPVPU, 2002, 267s.
- STEINER, I. - ČERNÝ, J. 2006. GPS od A do Z. 4. aktualizované vydání. Praha : E Nav, 2006. 264 s. ISBN 80-239-7516-1.
- VADAŠ, R. 2003. Informačné a komunikačné technológie a ich miesto na 1. stupni základnej školy. In Slovenský učiteľ – príloha Technológie vzdelávania, roč. 10, č. 1, 2003, s. 12 – 14. Nitra: Slovidac, 2003.
- VÁŽANSKÝ, M. 2001. Základy pedagogiky voľného času. Brno: Print-Typia, 2001. 321 s. ISBN 80-86384-00-4.

## SUMMARY

### AWARENESS OF PRIMARY SCHOOL PUPILS ON THE GLOBAL POSITIONING SYSTEM AND GEOCACHING GAME IN VEĽKÝ KRTÍŠ AND ITS SURROUNDINGS

In this work we deal with the current level of awareness of students about the Global Positioning System GPS navigation and geocaching game. Our survey was conducted through questionnaires. Survey sample consisted of 304 students of the eighth and ninth grade in Velky Krtis and its surroundings. The survey results point to the fact that the game of geocaching during PE and sport education gives us some guidance on how these lessons to enrich, diversify and thereby increase pupils' interest not only of the subject itself, but also the overall physical activity that is somehow disappearing from our everyday lives.

**Key words:** Geocaching. Pupils. Elementary school. Global positioning system– GPS.

**Recenzent:** doc. Mgr. Nad'a Novotná, PhD.

# ANALÝZA POSTOJOV ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL K TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE V MESTE BANSKÁ BYSTRICA

Štefan ADAMČÁK

Katedra telesnej výchovy a športu FF UMB, Banská Bystrica, Slovensko

## ABSTRAKT

V prieskume, ktorý sa uskutočnil v mesiacoch január – marec 2017, analyzujeme postoje žiakov druhého stupňa vybraných základných škôl v meste Banská Bystrica k telesnej a športovej výchove. Postoje žiakov základných škôl sme zisťovali štandardizovaným dotazníkom podľa Siváka et. al. (2000). Prieskumný súbor tvorilo 337 žiakov druhého stupňa na vybraných základných školách v meste Banská Bystrica. Prieskumom sme zistili, že u takmer  $\frac{3}{4}$  žiakov základných škôl dominujú indiferentné postoje k predmetu telesná a športová výchova. Pozitívne postoje k telesnej a športovej výchove sme zaznamenali u 17,25% chlapcov a 14,71% dievčat. Negatívne postoje k telesnej a športovej výchove u oboch pohlaví nepresiahli hodnotu 7%.

**Kľúčové slová:** postoje, školská telesná a športová výchova, žiaci a žiačky základných škôl.

## ÚVOD

Podľa slovníka sociologických pojmov (2004) pod termínom postoj rozumieme orientáciu chovania alebo usudzovania, pričom ide o nepozorovanú premennú, o ktorej sa predpokladá, že je základom pre chovanie alebo slovné vyjadrovanie. Český psychológ Nakonečný (1996) definuje postoj ako hodnotiaci vzťah k sociálnym objektom reality. Postoj podľa neho vyjadruje hodnotenie objektu jedincom alebo skupinou a zároveň má vždy určitú intenzitu – od výrazne pozitívnej až po úplne negatívnu. Eagly – Chaiken (1998) popisujú postoje ako tendencie, ktoré sa prejavujú v hodnotení konkrétnej entity s istým stupňom uprednostňovania alebo odmietania. Z hľadiska významnosti Nakonečný (1995) uvádza, že človek má centrálné a okrajové postoje. Významnými objektmi záujmu pre deti, ku ktorým si vytvárajú postoje sú najmä rodičia, priatelia, škola, hudba a pod. Okrajovými objektmi sú napríklad ekonomická situácia alebo historická udalosť. Aj Verešová (2007) uvádza, že deti získavajú postoje voči rôznym sociálnym skupinám tak, že počuli dôležité osoby ako vyjadrujú svoje postoje. Následne za reprodukovanie postojov boli deti pochválené či odmenené.

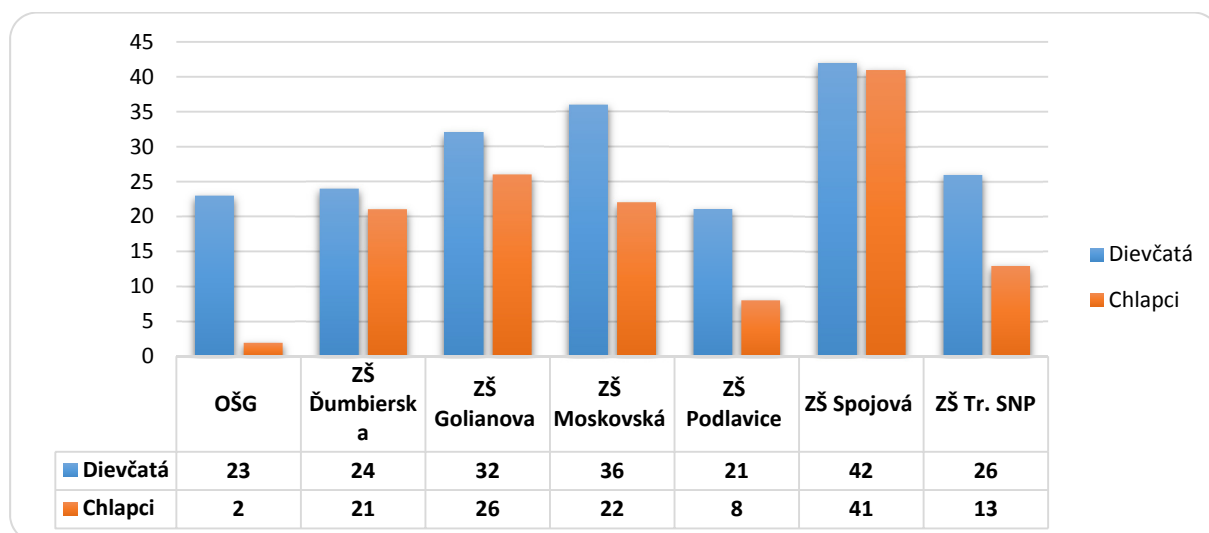
Podľa Faltýna (2008) sa postoj vytvára učením dvomi spôsobmi - zovšeobecnením skúsenosti jednotlivca alebo sociálnej skupiny, alebo preberaním postojov od autorít. Podľa Dobrého (2006) najefektívnejším prostriedkom formovania a upevňovania pozitívneho postoja žiakov k telesnej a športovej výchove je kvalitne vedený telovýchovný proces. Ten by sa mal charakterizovať všestrannosťou, primeranou intenzitou, originalnosťou a vhodnou emocionálnosťou. V ňom zohráva dôležitú úlohu učiteľ, ktorý na posilnenie alebo zmenu postojov v súlade so stanovenými cieľmi pedagogicko-výchovnej činnosti môže využívať takmer všetky metódy pedagogickej diagnostiky. Rychnavská (2014) uvádza, že učiteľ by každodenne mal prehodnocovať svoju prácu. Mal by hľadať nové riešenia, vďaka ktorým môže svoju pedagogickú činnosť korigovať, pretože zmena postoja predstavuje proces, ktorému môžeme porozumieť iba poznaním jednotlivých úrovní, a zároveň na seba nadväzujúcich krokov. Novej informácii či podnetu najskôr musíme venovať pozornosť, až potom jej môžeme porozumieť a následne ju aj prijať. Až vtedy keď nový podnet prijmem, môžeme si ho uchovať a následne v súlade s ním konať.

## CIEĽ

Čiastkovou úlohou v rámci projektu **KEGA 002UMB-4/2014** a **VEGA 1/0606/15** bolo zistiť postoje k telesnej a športovej výchove u žiakov na druhom stupni základných škôl v meste Banská Bystrica.

## METODIKA

Nosnou metódou nášho prieskumu bola dotazníková metóda. Postoje žiakov základných škôl sme zisťovali štandardizovaným dotazníkom podľa Siváka et. al. (2000), ktorý pozostával z 51 otázok, ktorý sme žiakom distribuovali v mesiacoch január – marec 2017. Odpovedový formulár dotazníka pre žiakov bol vytvorený a spracovaný v programe TAP3 firmy Gamo Banská Bystrica. Pri vyplňaní dotazníka bola žiakom poskytnutá náležitá inštrukcia. Odpovede žiakov sme analyzovali z pohľadu intersexuálnych vzťahov (chlapci, dievčatá) a následne ich porovnávali s výskumami Görnera – Staršieho (2001), Bartíka (2009), Adamčáka – Kozančákovej (2013), Adamčáka – Bartíka (2014), Adamčáka – Nemca (2015) a Adamčáka – Bartíka (2016). Prieskumný súbor pozostával z 337 žiakov 8. a 9. ročníkov z 8 základných škôl v meste Banská Bystrica (obr. 1). Vo výsledkovej časti náš prieskumný súbor označujeme v skratenej podobe Adamčák (2017).



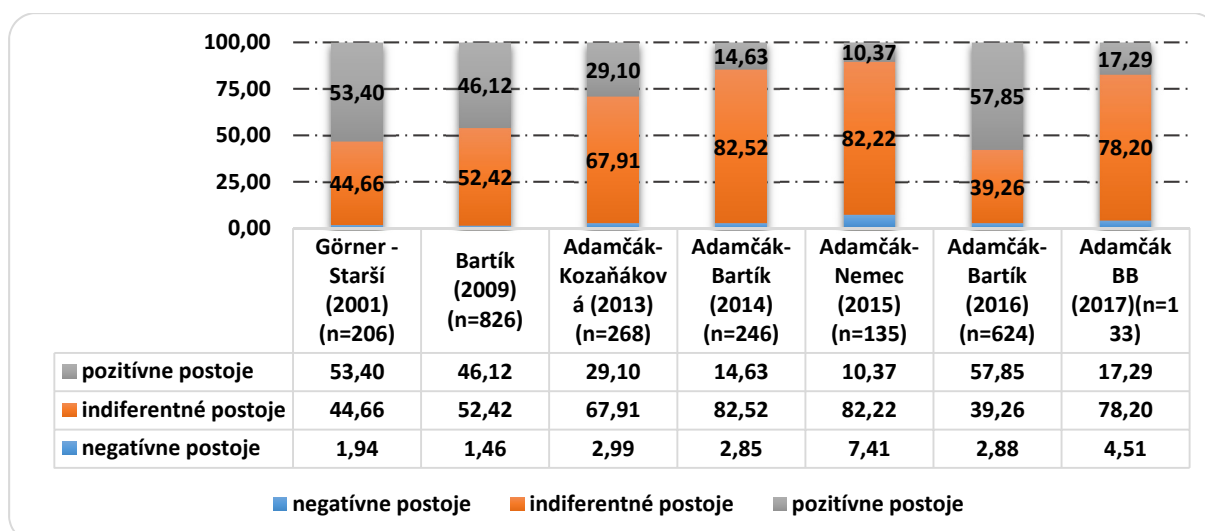
Obrázok 1 Prieskumný súbor žiakov (n=337)

## VÝSLEDKY A DISKUSIA

Pri vyhodnotení postojov v skupine chlapcov sme zistili, že v skupine chlapcov výrazne dominovali indiferentné postoje, ktorých frekvencia výskytu bola 78,20%. Nami zistené hodnoty úzko korelujú s prieskumami Adamčáka – Nemca (2015), Adamčáka – Bartíka (2014), Adamčáka – Kozančákovej (2013), ktorí vo svojich prieskumoch zistili, že u chlapcov na druhom stupni základných škôl dominujú indiferentné postoje (obr. 3).

Z nášho prieskumu ďalej vyplýva, že frekvencia pozitívnych postojov nepresiahla hranicu 20%. Z obrázka 2 je zrejmé, že výrazne vyššiu frekvenciu pozitívnych postojov vo svojich prieskumoch zaznamenali Görner – Starší v roku 2001, Bartík v roku 2009, ale aj Adamčák – Bartík v roku 2016.

Za pozitívne môžeme považovať skutočnosť, že sme nezaznamenali výrazný nárast negatívnych postojov. Ten dosiahol frekvenciu výskytu 4,51%.



**Obrázok 2** Komparácia postojov chlapcov k školskej telesnej a športovej výchove s Görnerom – Starším (2001), Bartíkom (2009), Adamčákom – Kozaňákovou (2013), Adamčákom – Bartíkom (2014), Adamčákom – Nemcom (2015) a Adamčákom – Bartíkom (2016)

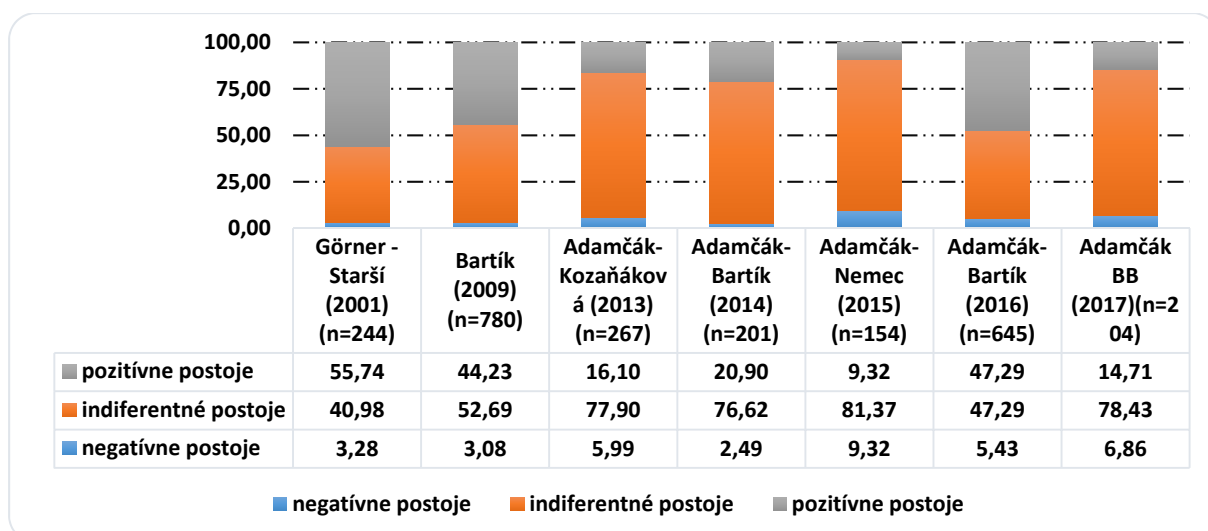
Z pohľadu štatistického vyhodnotenia našich výsledkov sme zistili štatisticky významné rozdiely v odpovediach chlapcov v porovnaní s Görnerom – Starším (2001), Bartíkom (2009) a Adamčákom – Bartíkom (2016) na hladine významnosti  $p < 0,01$ , v porovnaní s prieskumom Adamčáka – Kozaňákovovej (2013) na hladine významnosti  $p < 0,05$ . V porovnaní s ostatnými súbormi sme štatistickú významnosť nezaznamenali (tab. 1).

**Tabuľka 1** Štatistické vyhodnotenie postojov chlapcov k školskej telesnej a športovej výchove v porovnaní s Görnerom – Starším (2001), Bartíkom (2009), Adamčákom – Kozaňákovou (2013), Adamčákom – Bartíkom (2014), Adamčákom – Nemcom (2015) a Adamčákom – Bartíkom (2016)

| chlapci                    |                      |               |                           |                       |                      |                       |
|----------------------------|----------------------|---------------|---------------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|
| Prieskumný súbor           | Görner-Starší (2001) | Bartík (2009) | Adamčák-Kozaňáková (2013) | Adamčák-Bartík (2014) | Adamčák-Nemec (2015) | Adamčák-Bartík (2016) |
| štatistická významnosť Chi | xx                   | xx            | x                         | n                     | n                    | xx                    |
| hodnota p                  | 2,30 E-10            | 7,95 E-10     | 0,0327                    | 0,5247                | 0,182                | 1,794 E-16            |

Legenda: \*\* = štatistická významnosť - hladina  $p < 0,01$ ; \* = štatistická významnosť - hladina  $p < 0,05$ ; n = štatistická nevýznamnosť

Vyhodnotením nášho prieskumu sme v súbore dievčat zistili, že k školskej telesnej a športovej výchove u dievčat podobne ako v skupine chlapcov výrazne dominuje indiferentný postoj, ktorý dosiahol percentuálny výskyt takmer 78,43% (obr. 3). Nami zistená hodnota bola blízka hodnotám, ktoré vo svojich prieskumoch zaznamenali Adamčák – Kozaňáková (2013), Adamčák – Bartík (2014) a Adamčák – Nemec (2015). Frekvencia pozitívnych postojov s nami porovnávaných prieskumov dosiahla iba hodnotu 14,71% - druhý najmenší frekvenčný výskyt pozitívnych postojov. Nižšiu frekvenciu pozitívnych postojov zaznamenali iba Adamčák – Nemec v roku 2015, ktorí zaznamenali frekvenciu pozitívnych postojov na úrovni 9,32%. Frekvencia negatívnych postojov dosiahla hodnotu 6,68% a bola veľmi blízka hodnotám, ktoré zistili Adamčák – Kozaňáková (2013) a Adamčák – Bartík (2016) (obr. 3).



**Obrázok 3** Komparácia postojov dievčat k školskej telesnej a športovej výchove s Görnerom – Starším (2001), Bartíkom (2009), Adamčákom – Kožaňákovou (2013), Adamčákom – Bartíkom (2014), Adamčákom – Nemcom (2015) a Adamčákom – Bartíkom (2016)

Štatistické vyhodnotenie postojov dievčat k telesnej a športovej výchove z pohľadu jednotlivých autorov prezentuje tabuľka 2. Z uvedenej tabuľky vyplýva, že štatisticky významné rozdiely na hladine významnosti  $p < 0,01$  sme zaznamenali v porovnaní s prieskumami Görnera – Staršieho (2001), Bartíka (2009) a Bartíka (2016). Štatisticky významné rozdiely na hladine významnosti  $p < 0,05$  sme zaznamenali s prieskumom Adamčáka – Bartíka (2014), pričom s ostatnými autormi sme štatisticky významné rozdiely nezaznamenali (tab. 2).

**Tabuľka 2** Štatistické vyhodnotenie postojov dievčat k školskej telesnej a športovej výchove v porovnaní s Görnerom – Starším (2001), Bartíkom (2009), Adamčákom – Kožaňákovou (2013), Adamčákom – Bartíkom (2014), Adamčákom – Nemcom (2015) a Adamčákom – Bartíkom (2016)

|                            | dievčatá             |               |                           |                       |                      |                       |
|----------------------------|----------------------|---------------|---------------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|
| Prieskumný súbor           | Görner-Starší (2001) | Bartík (2009) | Adamčák-Kožaňáková (2013) | Adamčák-Bartík (2014) | Adamčák-Nemec (2015) | Adamčák-Bartík (2016) |
| Štatistická významnosť Chi | xx                   | xx            | n                         | x                     | n                    | xx                    |
| hodnota p                  | 3,7 E-18             | 4,52 E-14     | 0,866                     | 0,041                 | 0,230                | 7,34 E-16             |

Legenda: \*\* = štatistická významnosť - hladina  $p < 0,01$ ; \* = štatistická významnosť - hladina  $p < 0,05$ ; n = štatistická nevýznamnosť

Z aspektu intersexuálnych rozdielov (chlapci, dievčatá) v nami sledovanom súbore sme nezistili štatisticky významné rozdiely v postojoch chlapcov a dievčat k telesnej a športovej výchove (Chi štatisticky nevýznamné,  $p=0,578$ ).

## ZÁVER

V súčasnosti sa na odborných fórach často objavujú diskusie na tému postavenia telesnej a športovej výchovy vo vzdelávacom procese, pričom sa často skúmajú aj vplyvy učiteľov na

vzťah žiakov k telesnej a športovej výchove. Pritom telesná a športová výchova je pre mnohých žiakov jediným predmetom, kde vykonávajú pohybovú aktivitu (Šimonek, 2006). Význam školskej telesnej a športovej výchovy ako motivačného faktoru pri utváraní celoživotnej pohybovo-športovej aktivity je úzko prepojený so zmenami životného štýlu na začiatku nového tisícročia (Sekot, 2015). Sekot (2006) uvádza, že učitelia telesnej a športovej výchovy by mali brať zodpovedne svoje poslanie a uvedomiť si, že majú veľký podiel na tom, či sa ich žiaci budú venovať pohybovým aktivitám vo svojom voľnom čase alebo nie.

Výsledky nášho prieskumu o výraznej dominancii indiferentných postojov žiakov druhého stupňa základných škôl k telesnej a športovej výchove sú v súlade aj s prácami ďalších telovýchovných pedagógov zaoberajúcich sa touto problematikou – napr. Bendíková (2010), Azor – Beťák (2012), Michal (2014). Jednou z možností ako ovplyvniť tento negatívny jav je ustavične žiakov presviedčať o pozitívnom vplyve pohybových aktivít na zdravie prostredníctvom osobných vzorov, rozhovorov či obrazových materiálov, pretože výskumy Výrosta – Slaměníka (1997) potvrdili, že dominantným prostriedkom zmeny postojov je persúázia – presviedčanie v tých najrozmanitejších podobách.

## LITERATÚRA

- ADAMČÁK, Š.- BARTÍK, P. 2014. Attitudes of primary school pupils towards physical education in the city of Žilina and surroundings. In *Journal of Health Sciences*, 2014, roč. 13, č.4, s. 11-16.
- ADAMČÁK, Š.- BARTÍK, P. 2016. Postoje žiakov základných škôl Slovenska k telesnej a športovej výchove. In *Vedecké práce KSSaP 2016*, Trnava : Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave, 2016, s. 7-13.
- ADAMČÁK, Š.- KOZAŇÁKOVÁ, A. 2013. *Positions of primary school pupils towards the physical and sports education and its changes based on physical games compilation*. Krakov: Spolok Slovákov v Poľsku, 2013, 128 s.
- ADAMČÁK, Š. – NEMEC, M. 2015. Postoje žiakov 6. ročníkov k telesnej a športovej výchove v meste Banská Bystrica. In *Šport a rekreácia*, Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa, Pedagogická fakulta, 2015, s. 127-132.
- AZOR, S. – BEŤÁK, B. 2012. The students' attitudes to the physical education and sports activities at grammar school in the town Martin and town Zvolen. In *Acta Universitatis Matthiae Belii, Physical Education and Sport*, 2012, roč. 4, č. 1, s. 15 - 27.
- 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.
- BENDÍKOVÁ, E. 2010. Kurikulárna transformácia telesnej a športovej výchovy a postoj študentiek stredných škôl k zdraviu a pohybovým aktivitám. In *Prvé kroky kurikulárnej transformácie v predmete telesná a športová výchova*. Bratislava: Univerzita Komenského, Fakulta telesnej výchovy a športu, 2010, s. 65-72.
- DOBRÝ, L. 2006. Úvod do problematiky vzťahu pohybových aktivít a zdravia. In *Tělesná výchova a sport mládeže*, roč.72, 2006, č. 3, s. 4-13.
- EAGLY, A. H. - CHAIKEN, S. 1998. Attitude structure and function. In Gilbert D.T.- FISKE, S.T. – LINDZEY, G.: *Handbook of Social Psychology*. Boston, MA: McGraw-Hill, 1998, s. 269-322.
- FALTÝN, J. 2008. *Multikulturní andragogika*, Praha: Univerzita Karlova, 2008.
- GÖRNER, K. - STARŠÍ, J. 2001. *Postoje, vedomosti a názory žiakov II. stupňa ZŠ na telesnú výchovu*. Banská Bystrica: UMB, Fakulta humanitných vied, 2001, 162 s.

- MICHAL, J. 2014. Postoje žiakov str edných škôl k pohybovým športovým aktivitám. In Sborník sdělení z mezinárodní konference „Wellness, zdraví a kvalita života“. Praha : Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, 2014, s. 89 - 98.
- NAKONEČNÝ, M. 1995. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia, 1995.
- NAKONEČNÝ, M. 1996. *Motivace lidského chování* . Praha: Academia, 1996, 270s.
- RYCHNAVSKÁ, M. 2014. Akčné skúmanie postojov. Zborník *Kvalita alebo kvantita. Zisťovanie postojových zmien v globálnom vzdelávaní a multikultúrnej výchove*. Bratislava: Nadácia Milana Šimečku, 2014, s.20-23.
- SEKOT, A. 2006. *Sociologie sportu*. Brno: Masarykova univerzita.
- SEKOT, A. 2015. *Pohybové aktivity pohledem sociologie*. Brno: Masarykova univerzita.
- SIVÁK, J. a kol. 2000. *Vzdelávací štandard z telesnej výchovy pre 2. stupeň základných škôl*. Bratislava: Ministerstvo školstva Slovenskej republiky, 2000, 31 s.
- ŠIMONEK, J. 2006. 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.
- VEREŠOVÁ, M. 2007. Postoje, stereotypy, predsudky a ich zmeny. In *Sociálna psychológia*. Nitra: Enigma, 2007, s. 82 – 112.
- VÝROST, J. - SLAMĚNÍK, I. 1997. *Sociální psychologie*. Praha: ISV, 1997, 453s.

## SUMMARY

### ATTITUDES ANALYSIS OF PRIMARY SCHOOL PUPILS TOWARDS PHYSICAL EDUCATION IN BANSKA BYSTRICA

In our survey, we analyze attitudes of second degree primary school pupils in Banská Bystrica towards physical education. Survey lasted from January to march 2017. Attitudes of primary school pupils were gathered via standardized questionnaire by Sivák et. al. (2000). Exploratory file consisted of 337 second degree pupils from chosen primary schools in Banská Bystrica. In our survey, we found out that the most dominant attitude towards physical education is indifferent, almost  $\frac{3}{4}$  of pupils. Positive attitudes towards physical education were recorded in 17,25% of boys and 14,71% of girls. Negative attitudes towards physical education in both sex did not exceed 7%.

**Key words:** attitudes, physical education, primary school pupils.

**Recenzent:** doc. Nad'a Novotná, PhD.

# VPLYV PRÁZDNI A ŠKOLSKÉHO ROKA NA ZMENY TELESNÝCH UKAZOVATEĽOV A POHYBOVEJ VÝKONNOSTI ŽIAČOK ZÁKLADNEJ ŠKOLY

Ladislava DOLEŽAJOVÁ, Daniela KOVÁČOVÁ

Fakulta telesnej výchovy a športu, Univerzita Komenského, Slovensko

## ABSTRAKT

Cieľom práce bolo rozšíriť poznatky o vplyve telesného zaťaženia počas letných prázdnin a školského roka na zmeny úrovne telesných ukazovateľov a vybraných ukazovateľov všeobecnej pohybovej výkonnosti 11- až 12-ročných žiačok základnej školy. Zistenie úrovne pohybovej výkonnosti sme merali prostredníctvom testového profilu troch štandardizovaných testov. Významnosť rozdielov stredných hodnôt sme vyhodnocovali pomocou Wilcoxonovho T-testu a Friedmanovho testu. Na zistenie významnosti rozdielov prírastkov sme použili Mann-Whitneyho U test. Výsledky sme posudzovali na 1 % a 5 % hladine štatistickej významnosti. Telesná výška sa počas prázdninového aj školského obdobia signifikantne zvýšila.

Počas obdobia letných prázdnin nenastalo u dievčat signifikantné zníženie úrovne v žiadnom zo sledovaných testov pohybovej výkonnosti. Počas obdobia školského roka sme u dievčat nezaznamenali signifikantné zmeny úrovne v žiadnom teste. Domnievame sa teda, že pre deti na vidieku nemá zaťaženie počas letných prázdnin výrazne negatívny vplyv a naopak zaťaženie na dvoch hodinách telesnej a športovej výchovy do týždňa výrazne pozitívny vplyv na všeobecnú pohybovú výkonnosť.

**Kľúčové slová:** pohybová výkonnosť, letné prázdniny, školský rok, žiačky

## ÚVOD

Zhodnotiť, kam smeruje populácia vo vzťahu k pohybovej aktivite, nie je v súčasnosti jednoduché. Na jednej strane prevláda u detí aj dospelých sedavý spôsob života, kvôli množstvu povinností máme často menej voľného času na to, aby sme ho strávili pri nejakom športe, alebo mnohokrát považujeme pohybovú aktivitu, pri ktorej by sme sa mohli „spotiť“, za vyčerpávajúcu a zbytočnú. Na druhej strane v mestách a dedinách môžeme každý deň vidieť mnoho bežcov či cyklistov, pár dní po otvorení registrácie sledujeme zaplnené miesta na maratónsky beh alebo iné bežecké podujatia, a tiež vieme, že si môžeme vybrať z množstva ponúk športových tréningov určených pre ľudí každého veku. To, aký postoj majú k pohybu dospelí, veľakrát ovplyvní detské alebo pubertálne vnímanie pohybovej činnosti. Letné prázdniny môžu byť časom, kedy sa žiaci naplno venujú obľúbeným činnostiam. Ak je medzi nimi aj nejaká aktivita pohybového charakteru, mali by sme sledovať vyššiu výkonnosť aspoň v niektorých pohybových schopnostiach. Ak však takúto aktivitu pubescenti nemajú, úroveň výkonnosti na konci letných prázdnin bude pravdepodobne nižšia. Počas školského roka by sa naopak pravidelnou pohybovou činnosťou, hoci trvá len 90 minút týždenne, mala úroveň motorickej výkonnosti zvyšovať.

Niektorí autori Medeková a Bekö (2010) uvádzajú, že denný režim trávenia letných prázdnin detí a mládeže je znepokojujúci. Iní zase zistili Constantinos a kolektív (2004), Jurak, Strel a Kovač (2009), Jurak, Strel a Kovač (2009) že absencia telesnej a športovej výchovy počas leta nemá na pohybovú výkonnosť žiakov výrazne negatívny vplyv. Musíme samozrejme rozlišovať, kde žiaci žijú a v akom vývinovom období sa nachádzajú. Určite je rozdiel medzi trávením letných prázdnin v meste a na vidieku. Domnievame sa, že dedinské prázdniny sú, čo sa týka pohybovej aktivity, o niečo pestrejšie. Tiež je dôležité odlišovať pohlavie a vek žiakov. Je známe, že chlapci majú pohyb všeobecne radšej ako dievčatá, ktoré hlavne v období puberty majú iné záľuby a k športu si často vytvoria odpor.

## CIEĽ PRÁCE

Cieľom práce je rozšíriť poznatky o vplyve telesného zaťaženia počas letných prázdnin a školského roka na zmeny úrovne telesných ukazovateľov a vybraných ukazovateľov všeobecnej pohybovej výkonnosti 11 až 12 ročných žiačok Základnej školy Juraja Slávika Neresnického v Dobrej Nive.

## METODIKA

Výskumný súbor tvorilo 9 dievčat druhého stupňa Základnej školy Juraja Slávika Neresnického v Dobrej Nive, ktorá sa nachádza v okrese Zvolen. Probandky boli vybraté zámerným výberom na základe dostupnosti. Počas vstupného testovania (v čase  $t_0$ ) navštevovali žiačky 6. Triedy a mali počas školského roka dve hodiny telesnej a športovej výchovy do týždňa. Výučba prebiehala v telocvični pri základnej škole, alebo na multifunkčnom ihrisku, atletickej dráhe či tenisových kurtoch. Dievčatá sa so svojou vyučujúcou v školskom roku 2016/2017 do 14.12.2016, kedy sme realizovali výstupné testovanie, venovali atletike (rozvoj vytrvalostných schopností, nácvik techniky jednotlivých atletických disciplín), basketbalu a florbalu (nácvik herných činností jednotlivca).

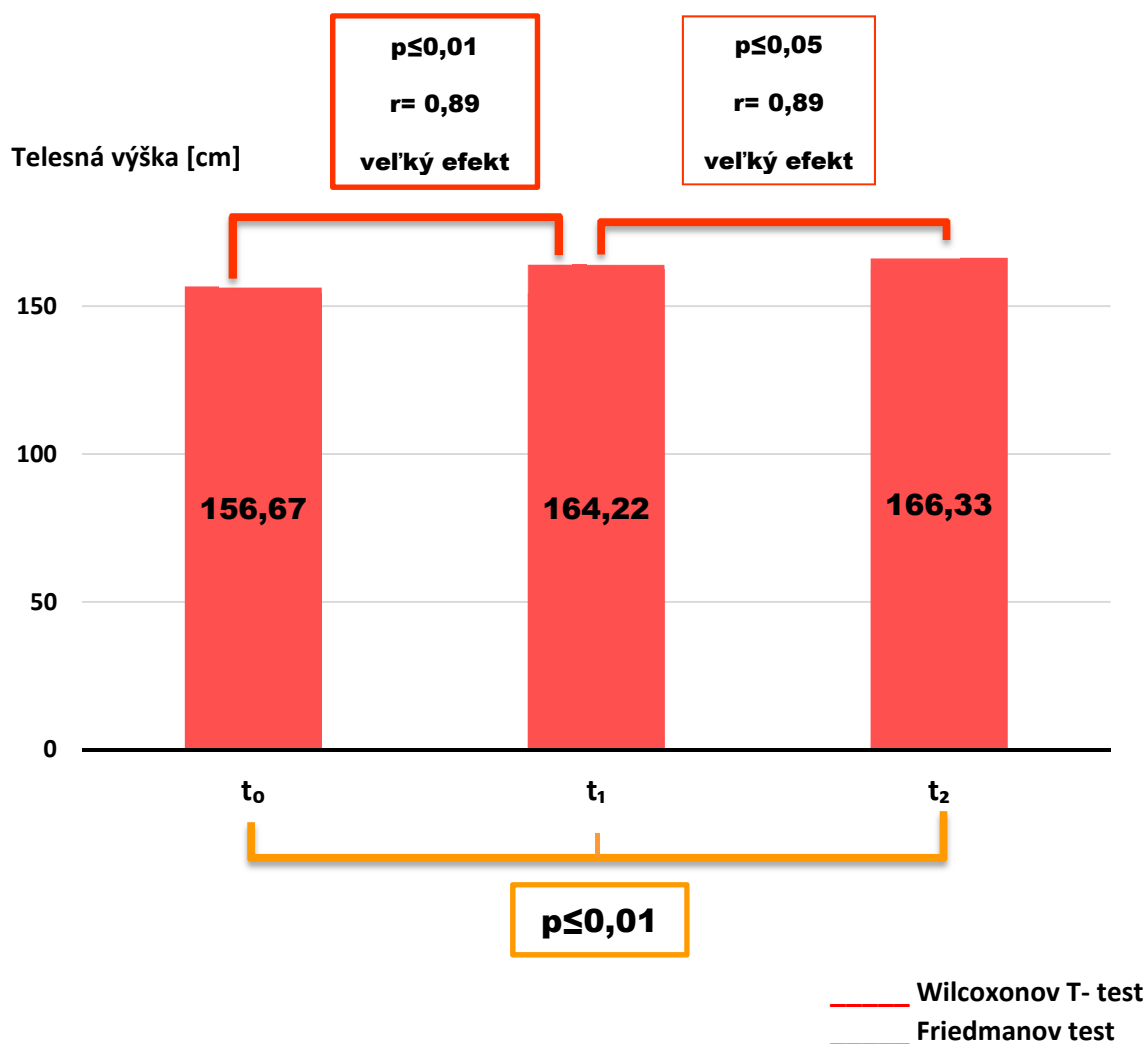
Základnou metódou získavania empirických údajov bolo meranie telesných ukazovateľov a testovanie pohybových schopností. Úroveň pohybovej výkonnosti probandiek sme zisťovali pomocou testového profilu, ktorý pozostával z motorických testov: hĺbka predklonu v stoj (ohybnosť), skok do diaľky z miesta (výbušná sila dolných končatín), sed-l'ah za 30 sekúnd (dynamická vytrvalosť v sile brušného a bedrovo-driekového svalstva). Úroveň pohybovej výkonnosti sme zisťovali trikrát, vstupné testovanie (v čase  $t_0$ ) sme realizovali 15.06.2016, priebežné (v čase  $t_1$ ) 14.9.2016 a výstupné testovanie (v čase  $t_2$ ) prebehlo 14.12.2016. Meranie sme realizovali v školskej telocvični počas hodín telesnej a športovej výchovy. Pred každým testovaním sa žiačky adekvátne rozcvičili. Okrem výkonov v piatich motorických testoch sme u probandov zisťovali telesnú výšku a telesnú hmotnosť.

Na zodpovedanie otázok, či sa venovali počas letných prázdnin a školského roka nejakým pohybovým činnostiam, o aké druhy činností išlo, či v akej forme a akom množstve ich vykonávali, sme použili dotazníkovú metódu.

Získané hodnoty sme spracovali matematicko-štatistickými metódami pomocou počítačového programu Excel. Z nameraných údajov sme si vypočítali základné charakteristiky polohy: medián (med) a aritmetický priemer ( $\bar{x}$ ), ako aj charakteristiky variability: variačné rozpätie ( $V_r$ ) a smerodajnú odchýlku ( $S_o$ ). Na zistenie významnosti rozdielov stredných hodnôt sme použili neparametrickú metódu pre závislé súbory Wilcoxonov T-test a tiež Friedmanov test. Na zistenie významnosti rozdielov prírastkov sme použili Mann-Whitneyho U test. Veľkosť vecného účinku sme dopočítavali pomocou Cohenového  $r$ . Signifikantnosť výsledkov sme posudzovali na 1 % a 5 % hladine štatistickej významnosti.

## VÝSLEDKY PRÁCE A DISKUSIA

V súbore dievčat (Obr. 1) sme zaznamenali zvýšenie telesnej výšky počas oboch období. Pri vstupnom meraní mali žiačky priemernú výšku 156,67 cm, po prázdninách 164,22 cm a počas školského roka 166,33 cm. Cez prázdniny bol nárast signifikantne významný na 1 % hladine štatistickej významnosti s veľkým efektom účinku. Dve dievčatá vyrástli počas týchto troch mesiacov až o 10 cm, tri dievčatá o 9 cm. Počas ďalších troch mesiacov v priebehu školského roka sledujeme taktiež signifikantný nárast, ale teraz na 5 % hladine štatistickej významnosti, znovu s veľkým efektom účinku.



Obr.1 Porovnanie telesnej výšky dievčat v sledovaných obdobiach

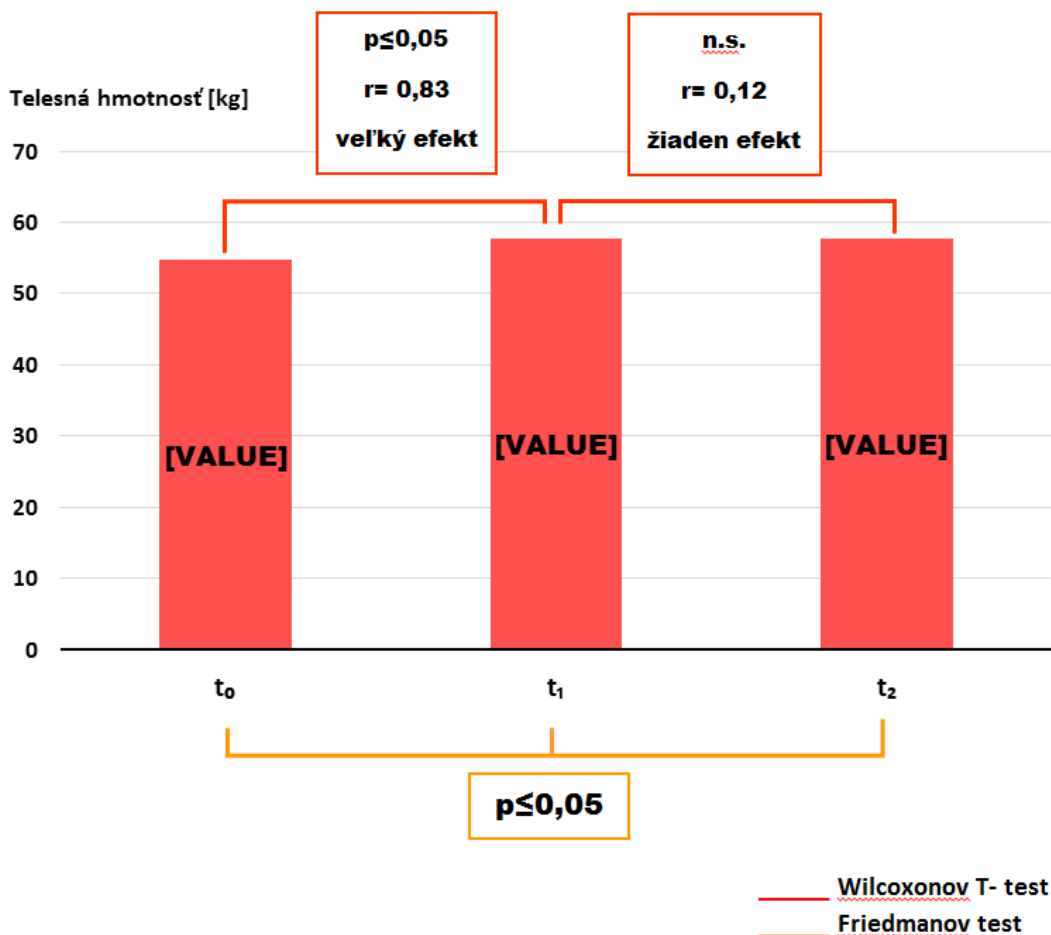
Vyššie prírastky v telesnej výške počas letných prázdnin zaznamenali aj Tillmann et al. (1998) a Zhang et al. (2011). Môžu byť spôsobené jednak vplyvom slnečného žiarenia (Sorenson 2015), alebo zmenou harmonogramu a možnosťou dlhšieho spánku, vďaka čomu sa môže uvoľňovať väčšie množstvo rastového hormónu. o súbore pripisujeme prírastky telesnej výšky rastovému špurtu. Dievčatá podľa Košťálovej (2017) začínajú prudko rásť od začiatku puberty, teda približne vo veku 10,5 roka a trvá to až do nástupu prvej menštruácie. Potom sa rast výrazne spomalí. Počas letných prázdnin však sledujeme skutočne výrazný nárast telesnej výšky, priemerne až 7,56 cm.

Rozdiely prírastkov telesnej výšky u dievčat počas sledovaných období nám vyšli signifikantné na 1 % hladine štatistickej významnosti s veľkým efektom účinnosti. Vyššie prírastky dosiahli dievčatá počas letných prázdnin (7,56 cm), menej vyrástli počas prvých mesiacov školského roka (2,11 cm).

Žiačky mali pred prázdninami (Obr. 2) priemernú telesnú hmotnosť 54,78 kg, po prázdninách 57,78 kg a v decembri 57,67 kg. Z porovnania výsledkov vyplýva, že počas letných prázdnin nastalo u žiačok signifikantné zvýšenie telesnej hmotnosti na 5 % hladine štatistickej významnosti s veľkým efektom vecného účinku. V tomto období sledujeme zníženie telesnej hmotnosti len u jednej žiačky o 1 kg, u ostatných sa hodnoty telesnej hmotnosti zvýšili. U jednej žiačky dokonca o 9 kg. Počas školského roka sme zaznamenali iba nevýznamné zmeny stredných hodnôt. U troch žiačok nastalo zníženie telesnej hmotnosti (o 5 kg, 4 kg a 1 kg), u ostatných sledujeme mierne zvýšenie o 1 alebo 2 kilogramy. Získané hodnoty

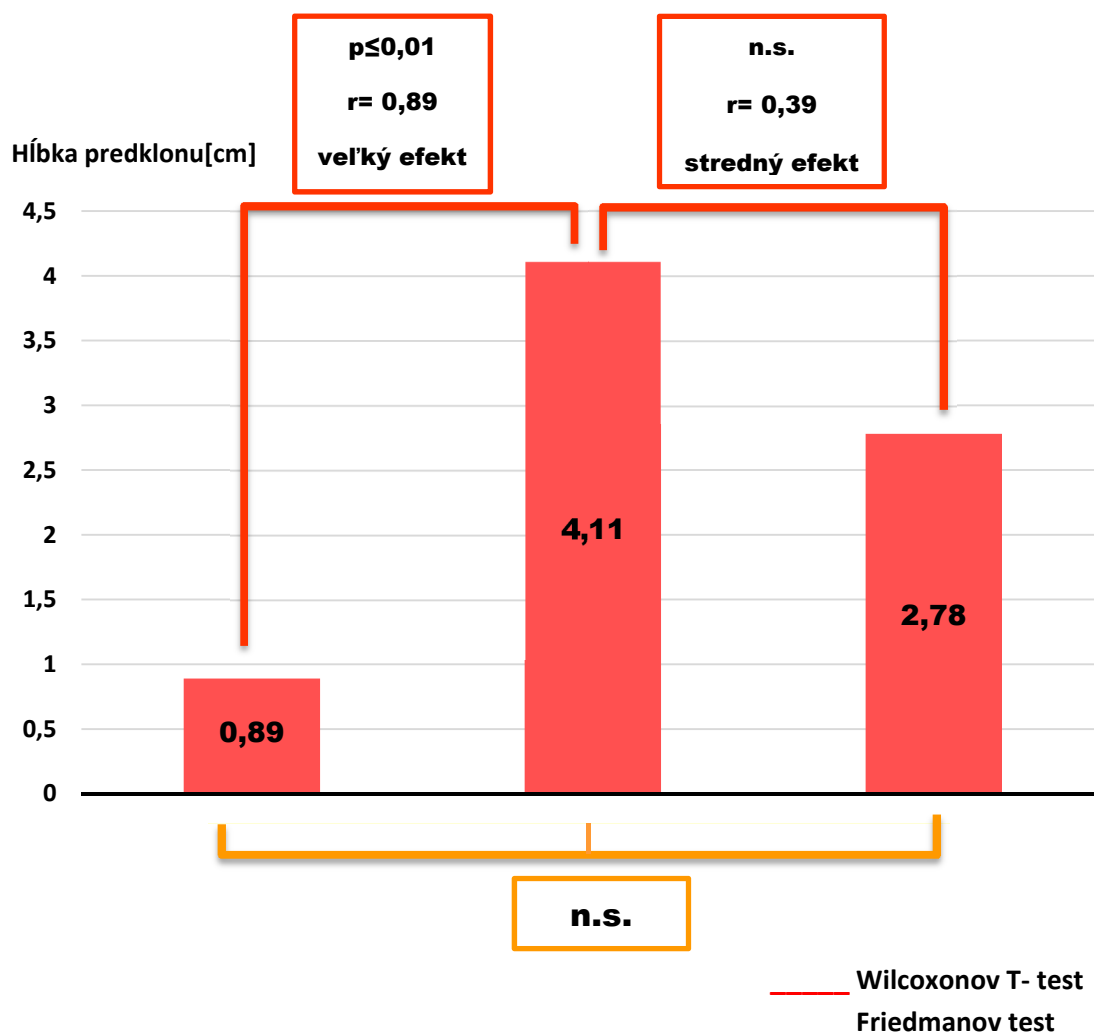
nás neprekvapili, nakoľko sme vzhľadom na prudký nárast telesnej výšky očakávali počas prázdnin aj signifikantný nárast telesnej hmotnosti.

Stredné hodnoty rozdielov prírastkov boli v sledovaných obdobiach štatisticky významné na 5 % hladine významnosti s veľkým efektom účinku.



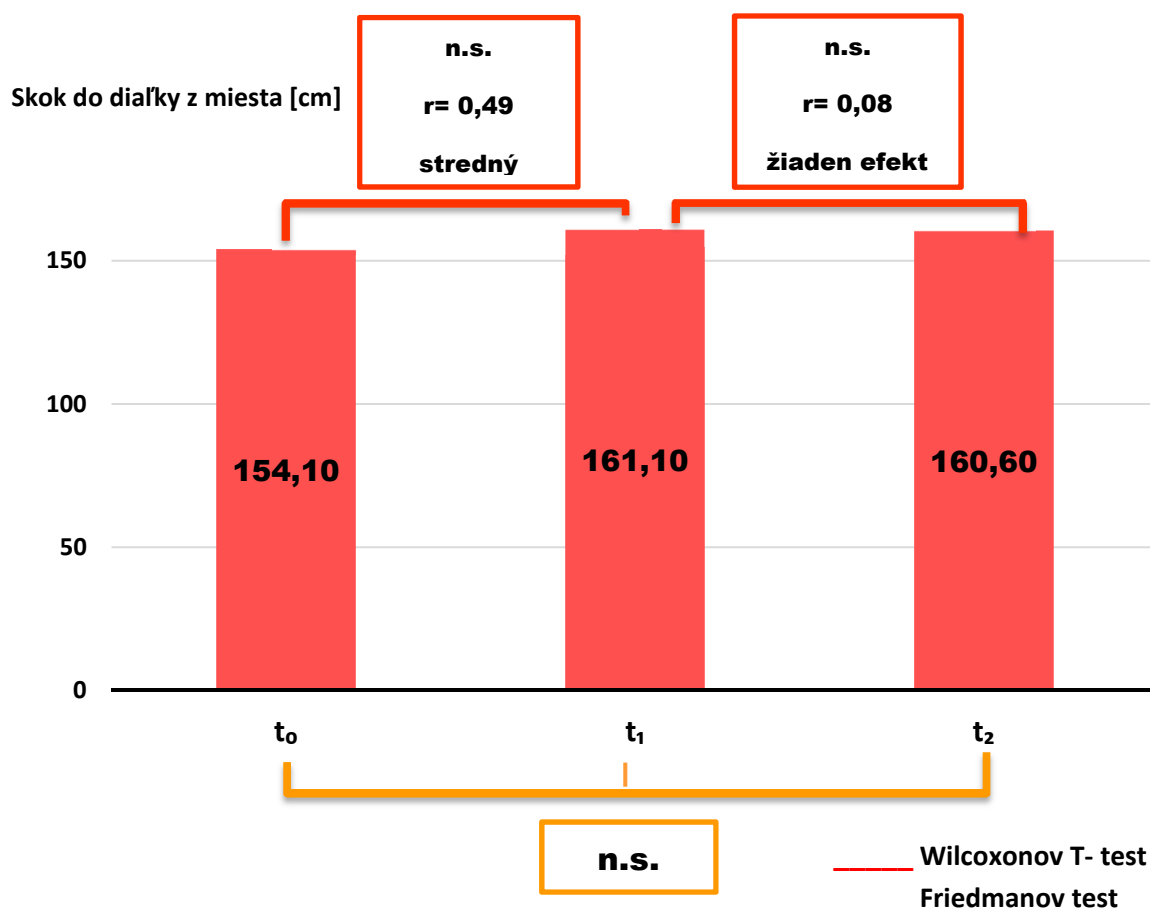
**Obr.2** Porovnanie telesnej hmotnosti dievčat v sledovaných obdobiach.

U dievčat, v teste predklon, sme zaznamenali zlepšenie počas obdobia prázdnin a mierne zhoršenie počas školského roka. V priebehu prázdnin bolo zlepšenie signifikantné na 1 % hladine štatistickej významnosti s veľkým efektom účinku. Medzi priebežným a výstupným testovaním nám vyšiel stredný efekt účinku a rozdiely stredných hodnôt boli štatisticky nevýznamné (Obr.3). Najväčší rozdiel výkonnosti sme zaznamenali pri výstupnom testovaní, kde jedna žiačka dosiahla hodnotu 17 cm, druhá iba -10 cm. Takýto výsledok sme neočakávali ani v jednom zo sledovaných období, nakoľko sme predpokladali, že nedostatok cvičení na zvýšenie úrovne ohybnosti, no predovšetkým výrazný nárast telesnej výšky, a teda aj predĺženie dolných končatín počas prázdnin budú vplyvať na výkon v tomto teste negatívne. Porovnaním rozdielov prírastkov sme zistili štatistickú významnosť na 1 % hladine s veľkým efektom účinku v prospech obdobia letných prázdnin. Prírastky v tomto období dosahovali hodnotu 3,22 cm, zatiaľ čo prírastky počas školského roka boli -1,33 cm.



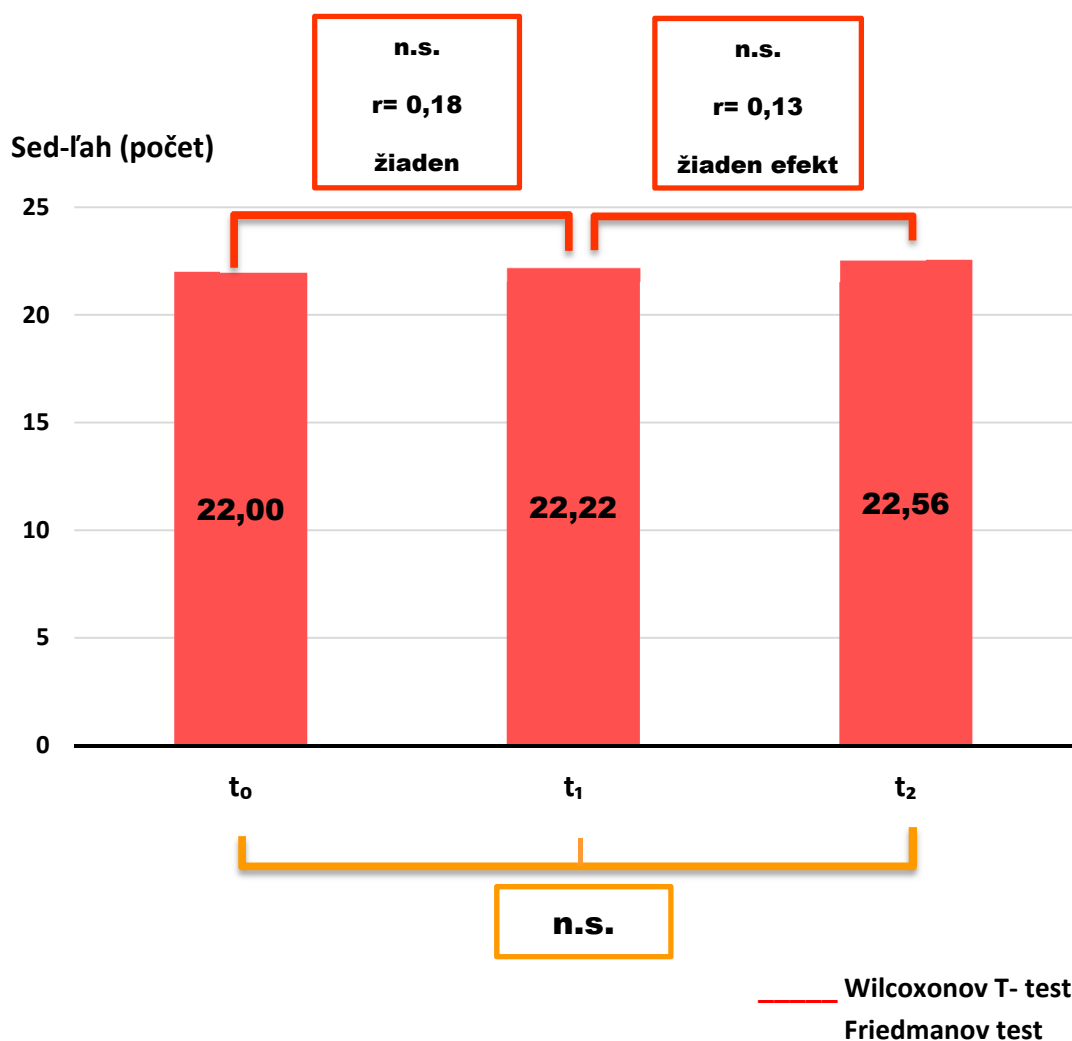
**Obr.3** Porovnanie výkonnosti dievčat v teste hĺbka predklonu v stoj v sledovaných obdobiach

Pri vstupnom meraní v skoku do diaľky (Obr. 4) dosiahli priemerný výkon 154,10 cm, pri priebežnom 161,10 cm a pri výstupnom meraní 160,60 cm. Ani jeden z rozdielov stredných hodnôt nebol štatisticky významný. Počas prázdninového obdobia bol efekt účinku stredný, počas školského roka nebol žiaden. Najlepší výkon v tomto teste sme zaznamenali počas priebežného testovania, konkrétne 200 cm. Podľa Lacza (2014) a Zapletalovej (2002) je obdobie stredného školského veku, do ktorého zapadajú aj naše probandky, senzitívnym obdobím rozvoja jednotlivých druhov silových schopností, a teda aj výbušnej sily dolných končatín. To spolu s nárastom telesnej výšky mohlo ovplyvniť zvýšenie výkonnosti v tomto teste počas letných prázdnin. Zaskočil nás výsledok počas posledného merania, kedy sa žiačky zhoršili, síce len veľmi mierne. Mohlo to byť spôsobené tým, že počas prvých mesiacov školského roka nebolo do obsahu hodín telesnej a športovej výchovy začlenených veľa kondične zameraných vstupov, boli to skôr hodiny venované nácviku techniky jednotlivých zručností v atletických disciplínach a športových hrách. V prvom období pozorujeme prírastok 7 cm, v druhom období naopak pokles o 0,56 cm. Významnosť rozdielov bola štatisticky nevýznamná.



**Obr.4** Porovnanie výkonnosti dievčat v teste skok do diaľky z miesta v sledovaných obdobiach

Dievčatá ostali v teste sed-l'ah v sledovaných obdobiach približne na rovnakej úrovni. Pri vstupnom meraní bol priemerný počet správne vykonaných cvičení 22,00, pri priebežnom 22,22 a pri výstupnom 22,56. Významnosť rozdielov stredných hodnôt bola štatisticky nevýznamná a nezaznamenali sme žiaden efekt účinku (Obr.5). Zaujímavý je rozdiel medzi najnižším (18 cyklov) a najvyšším dosiahnutým výkonom (27 cyklov). Moravec (2002) uvádza, že po 11. roku sa u dievčat v tomto teste znižujú ročné prírastky. S tým súhlasí aj tvrdenie Zapletalovej (2002) ktorá zistila, že v strednom školskom veku výkonnosť stagnuje. To mohol byť jeden z dôvodov, prečo ostali dievčatá na tej istej úrovni. Za ďalšie možné príčiny takmer rovnakej výkonnosti v sledovaných obdobiach považujeme signifikantné zvýšenie telesnej výšky a telesnej hmotnosti, čím sa zmenili biomechanické charakteristiky dievčat alebo tiež nedostatok podnetov na zvýšenie úrovne. Prírastky boli teda veľmi nízke a ich rozdiel sa tiež nepotvrdil ako štatisticky významný so žiadnym efektom účinku.



**Obr.5** Porovnanie výkonnosti dievčat v teste sed-lah za 30 s v sledovaných obdobiach

## ZÁVER

Naša práca bola zameraná na rozšírenie poznatkov o vplyve telesného zaťaženia počas letných prázdnin a prvých troch mesiacov školského roka na zmeny telesných ukazovateľov a vybraných testov všeobecnej pohybovej výkonnosti žiačok základnej školy. U žiačok sme v priebehu letných prázdnin sledovali nárast telesnej výšky, hmotnosti a diferencovaný vplyv na sledované pohybové schopnosti. V lete preferovali dievčatá korčuľovanie, bicyklovanie a plávanie, a počas školského roka bol najobľúbenejší tanečný krúžok, volejbal a futbal.

Počas školského obdobia, troch mesiacov, sme opäť zistili významný nárast telesnej výšky. Vo všetkých testoch sa zostali dievčatá takmer na rovnakej úrovni. Z toho dôvodu odporúčame, ak by bolo možné, pridať jednu vyučovaciu hodinu telesnej a športovej výchovy do učebných plánov druhého stupňa. Škola má totiž veľmi dobré podmienky na realizáciu pohybových činností, ktoré sú zaradené do učebných osnov. Odporúčame ďalej do obsahu vložiť kondičné bloky, aby sa zvýšila úroveň výkonnosti pohybových schopností.

## LITERATÚRA

CONSTANTINOS, A. et. al., 2004. Differences in physical activity levels between urban and rural school children in Cyprus [online]. In: *Health Education Research* 19(2), 138-147.

- ISSN 1465-3648 [cit. 2015-03-27]. Dostupné z: <https://academic.oup.com/her/article-lookup/doi/10.1093/her/cyg014>
- JURAK, G., J. STREL a M. KOVAČ, 2009. Sports activities and lifestyle patterns of Slovenian children and youth during their summer holidays [online]. In: *Metodika* **19**(2), 451-465 [cit. 2017-03-27]. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/profile/Gregor\\_Jurak/publication/45204569\\_SPORTSKE\\_AKTIVNOSTI\\_I\\_OBRASCI\\_ZIVOTNOG\\_STILA\\_SLOVENSKE\\_DJECE\\_I\\_MLADEZI\\_ZA\\_VRIJEME\\_SKOLSKIH\\_PRAZNIKA/links/00b7d5327d78310065000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Gregor_Jurak/publication/45204569_SPORTSKE_AKTIVNOSTI_I_OBRASCI_ZIVOTNOG_STILA_SLOVENSKE_DJECE_I_MLADEZI_ZA_VRIJEME_SKOLSKIH_PRAZNIKA/links/00b7d5327d78310065000000.pdf)
- KOŠŤÁLOVÁ, Ľ., 2017. *Rast a vývin* [online]. [cit. 2017-04-15]. Dostupné z: <http://www.rastieme.sk/sk/common/rast-a-vyvin.c-3.html>
- LACZO, E. et al., 2014. *Rozvoj a diagnostika pohybových schopností detí a mládeže* [online]. Bratislava [cit. 2017-03-07]. Dostupné z: [http://www.sportcenter.sk/userfiles/file/Studovna/LACZO\\_Rozvoj\\_pohybovych\\_schopnosti\\_deti.pdf](http://www.sportcenter.sk/userfiles/file/Studovna/LACZO_Rozvoj_pohybovych_schopnosti_deti.pdf)
- MEDEKOVÁ, H. a R. BEKÖ, 2010. Funkčný svalový a somatický profil detí s rôznou úrovňou pohybovej aktivity. In: J. LIPKOVÁ et al. *Pohybová aktivita ako faktor podpory zdravia*. Bratislava: ICM AGENCY. ISBN 978-80-89257-23-2.
- MORAVEC, R., 2002. Porovnanie úrovne pohybovej výkonnosti školskej populácie vo vybraných štátoch Európy. In: R. MORAVEC et al. *EUROFIT – Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku*. Bratislava: SVSTVŠ, s. 84 - 85. ISBN 80-89075-11-8.
- SEDLÁČEK, J., I. CIHOVÁ, 2009. *Športová metrológia*. Bratislava: ICM Agency. ISBN 978-80-89257-15-7.
- SCHMIDT, H.D., 1978. *Obecná vývojová psychológia*. Praha: Academia.
- SORENSEN, M., 2015. *Summer sunlight exposure increases growth in children* [online]. [cit. 2017-04-20]. Dostupné z: [http://sunlightinstitute.org/summer-sunlight-exposure-increases-growth-in-children/#\\_ednref2](http://sunlightinstitute.org/summer-sunlight-exposure-increases-growth-in-children/#_ednref2)
- TILLMANN, V. et al., 1998. The Relationship Between Stature, Growth, and Short-term Changes in Height and Weight in Normal Prepubertal Children [online]. In: *Pediatric Research* **44**, 882 – 886. ISSN 0031-3998 [cit. 2017-04-20]. Dostupné z: <http://www.nature.com/pr/journal/v44/n6/full/pr1998577a.html>
- ZAPLETALOVÁ, Ľ., 2002. *Ontogenéza motorickej výkonnosti 7-18 ročných chlapcov a dievčat Slovenskej republiky*. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť. ISBN 80-89075-17-7.
- ZHANG, J. et al., 2011. Summer effects on body mass index (BMI) gain and growth patterns of American Indian children from kindergarten to first grade: a prospective study [online]. In: *BMC Public Health* **11**:951. ISSN 1471-2458 [cit. 2017-04-20]. Dostupné z: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-11-951>

## SUMMARY

### IMPACT OF SUMMER HOLIDAYS AND SCHOOL YEAR ON CHANGES OF BODY INDICATORS AND MOTOR PERFORMANCE OF PRIMARY SCHOOL GIRLS

The aim of diploma thesis was to extend knowledge of the impact of physical load during the summer holidays and the school year to changes in the level of physical indicators and selected indicators of general motor performance of 11- to 12-year old female pupils. We have used the package of three standardized tests to find out the level of motor performance.

Significance of differences of mean values we have evaluated using Wilcoxon T-test and Friedman test. To determine the significance of differences increases, we have used the Mann-Whitney U test. The results were evaluated at 1% and 5% level of statistical significance. Body height significantly increased in both files during both of period. During the summer holidays did not occur significant decrease in the level of any of the monitored motor tests in set of girls, boys were significantly worse in tests sit-ups and overhead medicine ball throw. During the period of the school year in girls file we did not record significant changes in the level of any test, in boys file we found significant improvement in standing long jump test and bending forward depth test. We think, that the summer holidays do not have significantly negative effect and two lesson of PE per week during the school year do not have significantly positive effect on the level of physical performance of rural children. In the future, we would recommend to make research on a larger sample of subjects.

**Key words:** motor performance, summer holidays, school year, girls

**Recenzent:** doc. PaedDr. Anton Lednický, PhD.

# ÚROVEŇ RÝCHLOSTNÝCH SCHOPNOSTÍ MLADÝCH HRÁČOV A HRÁČOK BASKETBALU, REPREZENTANTOV SLOVENSKA V KATEGÓRII U14

Ladislava DOLEŽALOVÁ<sup>1</sup>, Anton LEDNICKÝ<sup>1</sup>, Tatiana GALLOVÁ<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzita Komenského Bratislava

<sup>2</sup>Bulls Kapfenberg U19, Rakúsko

## ABSTRAKT

V každej športovej špecializácii je nevyhnutné systematické sledovanie a hodnotenie vývinu mladých hráčov. Podobné kroky sa pokúsili zorganizovať tréneri širšieho výberu U14 v basketbale. Výber testov bol podmienený potrebou špecializácie a časového priestoru na víkendovom sústreďení. Výsledky ukázali, že pri výbere hráčov nezohrávali výraznú úlohu základné somatické ukazovatele (telesná výška chlapci s  $v_r=42$  cm, dievčatá 25,9 cm), ale v oboch skupinách bola výrazne vyššia ako v populácii. Rýchlostné schopnosti, ako základný predpoklad úspešnosti hráča boli testované behom na 20 m a behom na 20 m s driblingom. Výsledky ukázali široké rozpätie výkonnosti vo vybraných testoch a rezervy v základných lokomóciách a zručnostiach. Vychádzajúc z tohto poznatku, odporúčame do budúcnosti také individuálne vyhodnotenie, pri ktorom sa bude prihliadať aj na úroveň osvojenia/kvalitu individuálnych herných činností hráča, ktoré sú základom pre jeho herný výkon (individuálny a následne tak aj herný výkon mužstva).

**Kľúčové slová:** testovanie, rýchlostné schopnosti, basketbalistky a basketbalisti, reprezentanti SR U14, širší káder

## ÚVOD

Prognózovanie možností a schopností detí pre športové hry sa uskutočňuje na základe posúdenia komplexu ich individuálnych predpokladov, morfológicko-funkčných osobitostí športovca, stavu orgánov a analyzátorov organizmu, úrovne rozvoja pohybových schopností s ohľadom na športovú špecializáciu (tak kondičných ako aj koordinačných). Perspektívnosť športovcov sa určuje na základe analýzy špeciálnych schopností a vlastností, potrebných na riešenie technicko-taktických úloh v procese športovej prípravy. Dôležitú úlohu zohrávajú aj schopnosti riešiť pohybové úlohy a taktické myslenie, predvídať varianty taktických situácií a realizovať herné činnosti a riadiť svoj emocionálny stav v extrémnych podmienkach (Velenský, Karger, 1999; Perič, 2006).

Spoločná predpoveď schopností v športových hrách predpokladá mnohonásobné opakovanie testov v kombinácii s pedagogickým sledovaním rozvoja rozhodujúcich pohybových schopností a vlastností osobnosti športovca. Medzi relatívne konzervatívne faktory, ktorých východisková úroveň určuje postavenie v skupine patrí telesná výška a úroveň rozvoja špecifických rýchlostno-silových schopností.

Kvalitatívne charakteristiky, podmieňujúce pohybovú činnosť v basketbale, sú v etape počiatočnej športovej špecializácie relatívne nezávislé. Pri posúdení schopností detí na základe uvedených kritérií treba zachovať diferencovaný prístup a registrovať individuálne zmeny v rozvoji každej pohybovej schopnosti, dôležitej pre špecializáciu v rámci basketbalu a zároveň aj na každý hráčsky post.

Dôležitosť pravidelného testovania pohybových schopností v basketbale zdôraznili Erčulj, Dežman, Vučković a Bračič (2007) najmä kvôli sledovaniu vývoja pohybových schopností hráčov, určeniu pohybového potenciálu a jeho využitiu v hre. Napriek tomu, že v Európe sa mladým talentovaným basketbalistom venuje zvýšená pozornosť, na Slovensku momentálne

neexistuje ucelený jednotný systém na testovanie úrovne pohybových schopností basketbalistov v kluboch, ani v reprezentačných tímoch.

## CIEĽ

Zistiť úroveň somatických ukazovateľov a rýchlostných schopností mladých hráčov a hráčok basketbalu, členov širšieho reprezentačného výberu SR U14 a vybrané ukazovatele porovnať s populáciou Slovenska.

## METODIKA

Sledovaný súbor tvorili vybraní basketbalisti vo veku 13 a 14 rokov (chlapci,  $n = 42$ ; dievčatá  $n = 44$ ) z celého Slovenska. Výber testov sa uskutočnil na základe trénerských skúseností, odbornej literatúry (Erčulj, 2008), ale aj časového intervalu, ktorým boli examinátori limitovaní. Z telesných ukazovateľov sme merali telesnú výšku a telesnú hmotnosť a vypočítali BMI index. Na zistenie úrovne rýchlostných schopností sme použili akceleračný beh na 20 m a akceleračný beh na 20 m s driblingom. Pri každom teste mali probandi vždy zácvičný pokus. Výsledkom bol najlepší pokus z realizovaných. Výsledky behov sa merali dvojlúčovými fotobunkami.

### Metódy spracovania a vyhodnotenia získaných údajov

Pri spracovaní získaných údajov sme použili:

- základné štatistické charakteristiky ( $\bar{x}$  – aritmetický priemer,  $V_r$  – variačné rozpätie,  $x_{\max}$  – najlepší výkon,  $x_{\min}$  – najhorší výkon), kvartily Q1, Q3
- logické metódy.

## VÝSLEDKY A DISKUSIA

V basketbale patrí telesná výška medzi výrazné predpoklady úspešnosti hráča (tab. 1; tab. 2). Je geneticky silne podmienená a nie je možné ju ovplyvniť vonkajšími činiteľmi. Z pohľadu tohto ukazovateľa bola skupina vybraných hráčov výrazne nehomogénna (chlapci  $v_r$  – takmer 42 cm, dievčatá 25,9 cm). Telesná hmotnosť, ktorú je možné ovplyvniť stravou, tréningovým zaťažením sa výrazne líšila a rozdiel medzi maximálnou a minimálnou hodnotou chlapcov bol 49,5 kg, a dievčat 37,5 kg. V tab. 1 sú uvedené priemerné hodnoty somatických ukazovateľov mladých basketbalistov.

Tab. 1 Somatické ukazovatele mladých basketbalistov ( $n=42$ )

| Ukazovateľ | Decimálny vek<br>(roky) | Telesná výška<br>[cm] | Telesná hmotnosť<br>[kg] | BMI<br>(I) |
|------------|-------------------------|-----------------------|--------------------------|------------|
| $\bar{x}$  | 13,99                   | 177,45                | 63,32                    | 20,11      |
| $x_{\max}$ | 14,42                   | 201,70                | 93,50                    | 22,98      |
| $x_{\min}$ | 13,19                   | 159,80                | 44,00                    | 17,23      |
| $V_r$      | 1,23                    | 41,90                 | 49,50                    | 5,75       |
| $s$        | 0,30                    | 9,07                  | 11,30                    | 4,06       |

Porovnanie somatických ukazovateľov chlapcov s populáciou SR (Sedláček, Cihová, 2009) ukázalo (tab. 3, 4), že mladí 13-roční basketbalisti sú približne rovnako zastúpení vo všetkých 3 skupinách. Ani jeden sa nenachádzal v skupine pod priemerom populácie a takmer tretina z nich bola v skupine nadpriemerne vysokých (tab. 3). V skupine 14-ročných hráčov sa výrazná väčšina nachádzala v skupine priemernej telesnej výšky, najmenej ich bolo v skupine nadpriemernej telesnej výšky. Porovnanie ukazovateľov telesnej výšky dievčat s populáciou SR, ktoré vypracovali Sedláček, Antala (2008) ukázalo, že 13-ročné basketbalistky

majú zastúpenie v troch skupinách z päťdielnej stupnice. Žiadna z nich nebola v kategórii podpriemer, resp. výrazný podpriemer. Takmer polovica z nich bola v skupine nadpriemerne vysokých a len 4 boli v skupine priemernej telesnej výšky.

Tab. 2 Somatické ukazovatele mladých basketbalistiek (n=44)

| Ukazovateľ       | Decimálny vek (roky) | Telesná výška [cm] | Telesná hmotnosť [kg] | BMI (I) |
|------------------|----------------------|--------------------|-----------------------|---------|
| x                | 14,08                | 171,99             | 60,66                 | 20,51   |
| x <sub>max</sub> | 14,44                | 184,80             | 82,50                 | 24,16   |
| x <sub>min</sub> | 13,48                | 159,00             | 45,00                 | 17,89   |
| v <sub>r</sub>   | 0,96                 | 25,90              | 37,50                 | 6,27    |
| s                | 0,26                 | 5,52               | 8,29                  | 4,06    |

V skupine 14-ročných hráčok sa tretina probandiek nachádzala v skupine nadpriemernej telesnej výšky, najmenej ich bolo v skupine priemernej telesnej výšky. Najviac dievčat bolo v tretej, najvyššej skupine. Telesná hmotnosť 13-ročných probandiek bola najviac zoskupená na priemernej a nadpriemernej úrovni. Výrazne nadpriemernú hráčku sme zaregistrovali len jednu. Podobný trend bol aj v skupine starších hráčok s prevahou v skupine priemernej hmotnosti (17 z celkového počtu 28 basketbalistiek).

Sme si vedomí, že toto rozdelenie je informatívne. Vzhľadom na akceleračné obdobie rastu probandov, v priebehu nasledujúceho obdobia sa môže výrazne zmeniť

Tab. 3 Zaradenie basketbalistov do skupín v porovnaní s populáciou

| Ukazovateľ            | Úroveň               | Populácia SR (13-roční) | Basketbalisti (13-roční) | Populácia SR (14-roční) | Basketbalisti (14-roční) |
|-----------------------|----------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|
| Telesná výška [cm]    | priemerná            | 159-171                 | 6                        | 166-179                 | 16                       |
|                       | nadpriemerná         | 171,1-179               | 4                        | 179,1-188               | 6                        |
|                       | výrazne nadpriemerná | 179,1 a viac            | 6                        | 188,1 a viac            | 4                        |
| Telesná hmotnosť [kg] | priemerná            | 44-59                   | 8                        | 51-66                   | 15                       |
|                       | nadpriemerná         | 59,1-71                 | 6                        | 66,1-79                 | 9                        |
|                       | výrazne nadpriemerná | 71,1 a viac             | 2                        | 79,1 a viac             | 2                        |

Tab. 4 Zaradenie basketbalistiek do skupín v porovnaní s populáciou

| Ukazovateľ            | Úroveň               | Populácia SR (13-ročné) | Basketbalistky (13-ročné) | Populácia SR (14-ročné) | Basketbalistky (14-ročné) |
|-----------------------|----------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------|---------------------------|
| Telesná výška [cm]    | priemerná            | 157-167                 | 4                         | 159-169                 | 8                         |
|                       | nadpriemerná         | 167,1-173               | 8                         | 169,1-175               | 9                         |
|                       | výrazne nadpriemerná | Viac ako 173,1          | 5                         | Viac ako 175,1          | 10                        |
| Telesná hmotnosť [kg] | priemerná            | 42-57                   | 8                         | 46-61                   | 17                        |
|                       | nadpriemerná         | 57,1-68                 | 7                         | 61,1-72                 | 8                         |
|                       | výrazne nadpriemerná | Viac ako 68,1           | 1                         | Viac ako 72,1           | 3                         |

Výsledky testovania boli spracované (tab. 5, 6) pre lepšiu orientáciu trénerov pri výbere hráčov do výberu U14 a zároveň ako východisko pre odporúčanie pre staršie reprezentačné výbery.

Tab. 5 Štatistické spracovanie výkonnosti mladých basketbalistov  
vo vybraných testových ukazovateľoch

| Ukazovateľ                        | x      | x <sub>max</sub> | x <sub>min</sub> | Vr     | s     | Q1     | Q3     |
|-----------------------------------|--------|------------------|------------------|--------|-------|--------|--------|
| 20 m [ms <sup>-1</sup> ]          | 3,27   | 3,73             | 2,98             | 0,75   | 0,16  | 3,38   | 3,16   |
| 20 m dribling [ms <sup>-1</sup> ] | 3,47   | 3,92             | 3,06             | 0,86   | 0,19  | 3,56   | 3,36   |
| Agilita [ms]                      | 837,85 | 988,70           | 671,90           | 316,80 | 82,40 | 896,35 | 782,80 |

Legenda: 20 m – beh na 20 m akceleračne, 20 m dribling – beh na 20 m akceleračne s driblingom,

Tab. 6 Štatistické spracovanie výkonnosti mladých basketbalistiek  
vo vybraných testových ukazovateľoch

| Ukazovateľ                        | x      | x <sub>max</sub> | x <sub>min</sub> | Vr     | s     | Q1     | Q3     |
|-----------------------------------|--------|------------------|------------------|--------|-------|--------|--------|
| 20 m [ms <sup>-1</sup> ]          | 3,57   | 3,98             | 3,22             | 0,76   | 0,18  | 3,67   | 3,45   |
| 20 m dribling [ms <sup>-1</sup> ] | 3,77   | 4,32             | 3,32             | 1,00   | 0,18  | 3,86   | 3,64   |
| Agilita [ms]                      | 785,13 | 881,50           | 642,90           | 238,60 | 55,63 | 753,63 | 826,35 |

### Rýchlostné schopnosti

Existuje veľká škála testov zameraných na diagnostiku akceleračnej rýchlosti. V basketbale, avšak neexistuje zaužívaný štandard, ktorý by sa používal na jej testovanie. V basketbale zohráva rozhodujúcu úlohu tzv. herná rýchlosť, ktorá je výslednicou základných rýchlostných prejavov: reakčná-senzomotorická a lokomočná rýchlosť, rýchlosť herných činností jednotlivca a herných kombinácií, rýchlosť orientácie v hernej situácii a úroveň anticipácie (Čierna, 2013). V tréningu je dôležité rozvíjať jednotlivé zložky vo vzájomnom súlade, vzhľadom k ich komplexnému prejavu v podmienkach hry. V našom výskume sme realizovali beh na 20 m akceleračne a špeciálny test beh na 20 m s driblingom, takisto akceleračne. V hladkom šprinte sa skupina najlepších chlapcov (Q3) vyčlenila časom 3,16 s. V nej sa nachádzalo 13 hráčov, pričom polovička z nich mala nižšiu telesnú výšku ako priemer celého súboru. Predpokladáme, že to boli hráči hrajúci na perimetri/obvode (rozohrávači a krídla). V najlepšej skupine boli len dvaja hráči vyšší ako 190 cm. Z tejto skupiny najrýchlejších sa medzi najlepších v behu na 20 m s driblingom nedostali až 4 hráči. To svedčí o ich problémoch s touto zručnosťou. Zaujímavým faktom je, že do skupiny najlepších v teste beh na 20 m s driblingom (Q3 = 3,36 s) sa dostali traja hráči s výkonmi od 3,20 s do 3,30 s, ktorí neboli medzi najlepšími v hladkom šprinte. Nízke rozdiely (0,06 s; 0,08 s; 0,09 s) boli predovšetkým medzi hráčmi nižšej telesnej výšky (177, resp. 171 cm). Hráč s výškou nad 190 cm mal rozdiel časov 0,11 s. Najväčší rozdiel v skupine Q3 obidvoch testov bol 0,35 s hráča 182 cm vysokého. V celej skupine najväčší rozdiel časov (0,49 s) sme zaznamenali u najvyššieho hráča (202 cm). Zaujímavosťou bol aj výsledok hráča 182 cm vysokého, ktorý v obidvoch testoch dosiahol rovnaké výsledky (3,42 s).

V skupine dievčat hladkom šprinte sa skupina najlepších (Q3) vyčlenila časom 3,45 s. V nej sa nachádzalo 12 hráčok, pričom až 11 z nich mali nižšiu telesnú výšku ako priemer celého súboru. Predpokladáme, že aj to boli rozohrávačky a krídla). V tejto skupine bola len jedna hráčka vyššia ako bol priemer (171,9 cm). Z tejto skupiny najrýchlejších sa medzi najlepších v behu na 20 m s driblingom dostalo len 6 probandiek. To svedčí o určitých nedostatkoch v tejto individuálnej hernej činnosti aj v tejto skupine. Je zaujímavé, že do skupiny najlepších v teste beh na 20 m s driblingom (Q3 = 3,64 s) sa dostali štyri hráčky s výkonmi od 3,48 s do 3,57 s, ktoré neboli medzi najlepšími v hladkom šprinte. Porovnaním časov v obidvoch testoch môže tréner zistiť zručnosť hráčov v behu s loptou, nakoľko majú osvojený ballhandling (pushing dribble) pri priamočiarom pohybe.

V športových hrách môžeme hovoriť o priamom behu resp. priamom šprinte iba minimálne. Byť pohybovo rýchlejší ako súper sa líši od lineárnej rýchlosti šprintéra. Rýchlosť hráča je vo väčšine daná rýchlosťou zmeny smeru, akceleráciou, brzdením, protipohybom a pod.

### **Agility:**

V súčasnosti je agilita veľmi rozšíreným a často diskutovaným pojmom. Výskumy zaoberajúce sa problematikou agility sa stále konfrontujú s jej presnou definíciou (Labudová, Peráček, 2013). Na čom sa však autori zhodli je fakt, že agilita je neuromuskulárna zručnosť, ktorá je trénovateľná vo všetkých vekových a výkonnostných kategóriách (Holmberg 2015; Jeffreys 2006). V basketbale sa vyskytuje množstvo herných situácií, pri ktorých rýchlo po sebe nasleduje vykonávanie rôznorodých pohybov vpred, vzad, resp. do strán. Schopnosť vykonávať tieto pohyby v čo najkratšom čase je vhodné zisťovať pomocou testu, ktorý registruje nielen jednoduchý reakčný čas, ale aj schopnosť vykonať jednoduchú pohybovú činnosť. My sme použili test agility, pri ktorom bola vzdialenosť platní 0,5 m od štartovacieho miesta (Zemková, Hamar, 2001).

Výsledky v skupine chlapcov ukázali, že súbor bol nehomogénny. Priemerný výkon bol 785,13 ms a variačné rozpätie bolo na úrovni 238,6 ms. Najlepší výkon (642,9 ms) zaznamenal hráč vysoký 174 cm, pričom najvyšší proband (202 cm) dosiahol mierne lepší výkon (755,0 ms) ako bol priemerný výkon súboru (837,85 ms). V skupine najlepších ( $Q_3 = 753,63$  ms) bolo 11 basketbalistov.

Aj skupina dievčat bola v tomto teste nehomogénna. Priemerný výkon dosiahli 837,85 ms a variačné rozpätie bolo na úrovni 316,80 ms. Potvrdili sme poznatok (Kampmiller, 1996), že táto schopnosť nie je výrazne ovplyvnená somatickými ukazovateľmi. Najlepší výkon (671,90 ms) zaznamenala hráčka vysoká 165,5 cm a najhorší výkon (988,70 ms) mala hráčka s približne rovnakou telesnou výškou (163,7 cm). Najvyššia probandka (184,8 cm) dosiahla výkon na úrovni 855,80 ms) čo bolo na úrovni priemerného výkonu súboru (837,85 ms). V skupine najlepších ( $Q_3 = 782,80$  ms) bolo 9 basketbalistiek.

Výsledky v tomto teste boli dosiahnuté s vysokým podielom zrkového analyzátora a nervovo-svalovej koordinácie s eliminovaním ostatných pohybových schopností ako napr. vytrvalosť v rýchlosti. Podľa výsledkov iných autorov (Mačura, 2006) je vhodné tento test realizovať aj na dlhšie vzdialenosti (tri, päť, resp. 8 m). Takýto spôsob realizácie testu má vyššiu afinitu k podmienkam herných situácií v basketbale.

### **ZÁVERY**

Na základe našich poznatkov konštatujeme nasledujúce závery:

- a) beh na 20 m s driblingom považujeme za vhodný pre túto vekovú kategóriu, lebo na tejto vzdialenosti sa výraznejšie prejaví nielen úroveň rýchlostných schopností, ale aj technika behu. Môžeme hodnotiť aj zručnosť hráča vo vedení lopty v priamočiarom pohybe vpred (šprint). Predpokladáme, že vo vyšších vekových kategóriách, po ukončení biologického vývinu, by bolo vhodné doplniť uvedený test aj behom na vzdialenosť 5 a 10 m hladkých aj s driblingom. Tie majú vyššiu afinitu k špeciálnej pohybovej činnosti hráča. Ďalšou možnosťou je určiť špeciálne testy podľa hráčskych funkcií.
- b) realizovať test agility nielen na vzdialenosť 0,5m od štartovacieho miesta, ale aj na väčšiu vzdialenosť (3-8 m).
- b) vysoká úroveň jednej zložky (napr. rýchlostné schopnosti), nie je zárukou vysokej výkonnosti hráča. Je len jedným z predpokladov, ale musí byť v súlade s ďalšími pohybovými schopnosťami a špecifickými basketbalovými zručnosťami.

## LITERATÚRA

- ČIERNA, D. 2013. *Koincidenčné reakčné schopnosti vo funkčnej diagnostike športovcov*. Bratislava. Dizertačná práca. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra atletiky.
- ERČULJ, F. 2008. Testing and Evaluating the Motor Potential of Young Basketball Players. In *FIBA Assist Magazine*, ISSN 2008, č. 33, s. 10-11.
- ERČULJ, F., B. DEŽMAN, G. VUČKOVIČ, a M. BRAČIČ, 2007. Testing and evaluating the motor potential of young basketball players during the 2007. FIBA international basketball camp in Postojna. University of Ljubljana: Faculty of Sport.
- HOLMBERG, P. 2015. Trening agilnosti za iskusne sportaše: dinamički pristup. *Kondicijski trening: stručni časopis za teoriju i metodiku kondicijske pripreme*. 13(1), 4-9.
- JEFFREYS, I. 2006. Motor Learning – Applications for Agility, Part 1. *Strength and conditioning journal* [online]. 28(5) [cit. 2016-12-20]. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/232117496\\_Motor\\_LearningApplications\\_for\\_Agility\\_Part\\_1](https://www.researchgate.net/publication/232117496_Motor_LearningApplications_for_Agility_Part_1)
- KAMPMILLER, T. 1996. Závislosť pohybovej výkonnosti od telesného rozvoja. In R. Moravec et al. *Eurofit. Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku* (pp. 112-120). Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport.
- MAČURA, P. 2006. Diagnostika rýchlostných schopností basketbalistu podľa smeru pohybu. In *Zborník vedeckých prác Katedry hier FTVŠ UK č. 6*. (pp. 36-43). Bratislava: Peter Mačura – PEEM.
- PERIČ, T. 2006. *Výběr sportovních talentů*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1827-8
- SEDLÁČEK, J. 2009. Základné testy a normy rozvoja. In SEDLÁČEK, J., I. CIHOVÁ. *Športová metrológia*, ICM Agency, 124 s. ISBN 978-80-89257-15-7
- SEDLÁČEK, J., ANTALA, B. 2008. *Hodnotenie telesného rozvoja a motorickej výkonnosti žiakov v procese kurikulárnej transformácie výchovy a vzdelávania*. Bratislava: ICM Agency, s. 68-70. ISBN 978-80-89257-12-6
- VELENSKÝ, M. a J. KARGER, 1999. *Basketbal*. Praha: Grada. ISBN 978-80-7169-834-0
- ZEMKOVÁ, E. HAMAR, D. 2014. Agility performance in athletes of different sport specializations. *Acta Gymnica*. [online]. 44(3), 133-140 [cit. 2017- 01-22]. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/277650669\\_Agility\\_performance\\_in\\_athletes\\_of\\_different\\_sport\\_specializations](https://www.researchgate.net/publication/277650669_Agility_performance_in_athletes_of_different_sport_specializations)

## SUMMARY

### YOUNG PLAY LEVEL SPEED LEVEL AND BASKETBALL PLAYER, REPRESENTATIVES OF SLOVAKIA IN CATEGORY U14

In each sport specialization, it is necessary to systematically monitor and evaluate the development of young players. Similar steps try to organize coaches of a wider selection of U14 in basketball. Selection of tests was conditioned by the need for specialization and time for the weekend focus. The results showed that basic somatic indicators (body height of boys with height = 42 cm, girls 25.9 cm) did not play a significant role in the selection of players, but in both groups it was significantly higher than in the population. Speed skills, as a basic prerequisite for player's success, have been tested over 20m and 20m with a dribbling. The results showed a wide range of performance in selected tests and reserves in basic locomotives and skills. Based on this knowledge, we also recommend an individual evaluation in the future, which will also take into account the level of acquisition / quality of the individual gaming

activities that are the basis for his gaming performance (individual and subsequently gaming performance).

**Key words:** testing, speed abilities, basketball girls and basketball players, representatives of Slovak republic U14, wider range

**Recenzent:** doc. PhDr. Ján Košťál', PhD.

# ZMENY V DRŽANÍ TELA V DIMENZII CHRBTICA U 11 AŽ 15 ROČNÝCH ŽIAKOV ZŠ

Janka KANÁSOVÁ, Lenka DIVINEC

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

## ABSTRAKT

Práca je výsledkom nášho pedagogického výskumu, ktorého cieľom bolo získať a rozšíriť poznatky o vývinových zmenách držania tela v dimenzii chrbtice 11 - až 15 - ročných žiakov a možnosti ich ovplyvnenia kompenzačnými cvičeniami v rámci hodín telesnej a športovej výchovy. Objektom sledovania bolo 32 žiakov (15 dievčat a 17 chlapcov) základnej školy v Nitre, ktorých sme sledovali v 6., 7., 8. a 9. ročníku. Uskutočnili sme celkovo päť meraní držania tela. Medzi 2. a 3. meraním bol počas štyroch mesiacov realizovaný experimentálny činiteľ. Na hodnotenie a klasifikáciu držania tela sme použili metódu podľa Kleina a Thomasa, modifikovanú Mayerom.

Zistili sme vysoký výskyt chybného držania tela v dimenzii chrbtica u všetkých 11 - až 15-ročných probandov. Výsledky experimentu ukázali pozitívny efekt aplikácie cielených cvičení v rámci hodín povinnej telesnej a športovej výchovy, zameraných na ovplyvnenie držania tela, ktorý sa významne preukázal na správnom držaní tela. Po ukončení pôsobenia experimentu, bez adekvátnych kompenzačných postupov, pohybový systém sledovaných žiakov reagoval nástupom reverzibilných zmien - zvyšovaním výskytu chybného držania tela v dimenzii chrbtica. Z výsledkov nášho výskumu dedukujeme, že včasným a vhodným pôsobením cielených cvičení v rámci hodín telesnej a športovej výchovy možno u 11 - až 15 - ročných žiakov vplývať pozitívne na výskyt chybného držania tela.

Uvedený príspevok vznikol s podporou grantu VEGA 1/0410/17 *Zmeny úrovne svalovej nerovnováhy, držania tela a flexibility u športovcov.*

**Kľúčové slová:** Držanie tela. Kvalitatívne stupne. Dimenzia chrbtica. Školská telesná a športová výchova

## ÚVOD

V posledných desaťročiach vzrastá výskyt porúch chrbtice už v mladšom veku, čo sa negatívne premietajú aj do vyšších vekových skupín v podobe rôznych ochorení pohybového systému, hlavne chrbtice, s prípadnou fixáciou deformít, vertebrogénnymi poruchami so sprievodným výskytom svalovej nerovnováhy (Medeková –Bekö, 2009).

Všetky tieto poruchy sa prejavujú bolesťami - zníženými pohybovými možnosťami, preto sa do popredia dostávajú preventívne opatrenia už u mladej populácie. Vhodne koncipované a cielene zamerané pohybové programy sú v rámci hodín školskej telesnej a športovej výchovy v súčasnom hypoaktívnom spôsobe života aktuálne, pre kvalitu zdravia veľmi dôležité a nevyhnutné.

Pre človeka je vzpriamené držanie tela špecifické. Tento znak sa v jeho vývoji objavuje postupne tak, ako sa prispôboval vonkajšiemu prostrediu a svojim potrebám. Je to výsledná podoba dlhodobého vývojového procesu, pri ktorom dochádzalo k významným premenám celého pohybového aparátu. Vzpriamené držanie tela si každý jednotliviec osvojuje už od detstva a posturálny stereotyp sa stabilizuje v 6. až 7. roku života, jeho vývoj sa ukončuje až v období dospievania pri ukončení rastu (Kolář a kol., 2009).

Zo štatistík vyplýva, že bolesti chrbtice sú jedným z najčastejších dôvodov návštevy lekára. Bonettia a kol. (2005) uvádzajú, že samotná bolesť v krížoch postihuje približne 80% populácie aspoň jedenkrát za život. Bolesť chrbtice je popisovaná ako jeden z najbežnejších a podstatných muskuloskeletálnych problémov (Bendíková, 2010; Kanášová a kol, 2015).

## CIEĽ

Cieľom práce bolo získať a rozšíriť poznatky o vývinových zmenách držania tela v dimenzii chrbtica 11 - až 15 – ročných žiakov a možnosti ich ovplyvnenia kompenzačnými cvičeniami v rámci hodín školskej telesnej a športovej výchovy.

## METODIKA

Skúmaný súbor tvorila skupina 32 žiakov (15 dievčat a 17 chlapcov), ktorí boli sledovaní systematicky v priebehu štyroch školských rokov, v 6., 7., 8. a 9. ročníku na ZŠ v Nitre Nábřežie Mládeže. Všetci probandi tvorili jeden experimentálny súbor. Priemerný decimálny vek dievčat bol na začiatku sledovania 11,72, u chlapcov 11,8 a na konci sledovania u dievčat 14,71 a u chlapcov 14,78 rokov. Experimentálny činiteľ bol realizovaný v druhom roku nášho sledovania, t.j. v siedmom ročníku.

Experimentálnym činiteľom v našom sledovaní boli cielene zostavené pohybové programy skladajúce sa z batérií kompenzačných cvičení, ktoré boli aplikované v rámci hodín povinnej školskej telesnej a športovej výchovy. Telesná a športová výchova sa vyučovala v rozsahu 2 hodiny do týždňa po dobu 4 mesiacov s upraveným obsahom učiva. Probandi absolvovali v rámci záveru každej vyučovacej hodiny telesnej a športovej výchovy 15 minútové cvičenia zamerané cielene na prevenciu a odstraňovanie funkčných svalových porúch pohybového systému.

Na základe výsledkov sledovania funkčného stavu pohybového aparátu po dvoch meraniach v 6. a 7. ročníku ZŠ u sledovaných probandov sme vypracovali batériu cielených cvičení, zameraných na tri najrizikovejšie svalové skupiny (v zmysle svalov skrátených a oslabených svalov a porušených pohybových stereotypov). Pri skrátených svaloch sme zaradili cvičenia na skrátené flexory kolena (3 možné varianty cvičení), jedno cvičenie na štvoruhlý driekový sval a na priamy sval stehna. Z oslabených svalov sme zaradili jedno cvičenie na extenzory bedrového kĺbu, dolné fixátory lopatiek a tri cvičenia na brušné svaly - A, B a C. Z pohybových stereotypov sme do cielených cvičení zaradili cvičenia na najčastejšie porušenú extenziu v bedrovom kĺbe, stoj na jednej dolnej končatine a kľúk.

Na hodnotenie a klasifikáciu držania tela v dimenzii chrbtica sme použili metódu podľa Kleina a Thomasa, modifikovanú Mayerom (1978). Dimenzia chrbtica – zakrivenie chrbtice (I. v norme, II. ľahko zväčšené alebo oploštené (vo frontálnej rovine, pri pohľade z boku), III. zväčšené alebo oploštené (vo frontálnej rovine, pri pohľade z boku, VI. značne zväčšené alebo oploštené (vo frontálnej rovine, pri pohľade z boku).

Pre ukazovatele funkčného stavu pohybového systému (kvalitatívnu analýzu dimenzie chrbtica pri držaní tela) sme použili percentuálnu analýzu a frekvenčnú analýzu. Štatistickú významnosť zmien ukazovateľov držania tela podľa distribúcie probandov v kvalitatívnych pásmach pri jednotlivých meraniach sme vyhodnotili  $\chi^2$  – kvadrátom na 1%, 5% a 10% hladine významnosti. Štatistickú, vecnú, praktickú ale aj klinickú významnosť štatistického testu  $\chi^2$  – kvadrátu sme posudzovali prostredníctvom koeficientu veľkosti účinku Cramerovo ES "phi" (Effect Size), vychádzajúceho z jeho odhadu: 0,10 – Malý efekt; 0,30 – Stredný efekt; 0,50 – Veľký efekt (Fan, 2001).

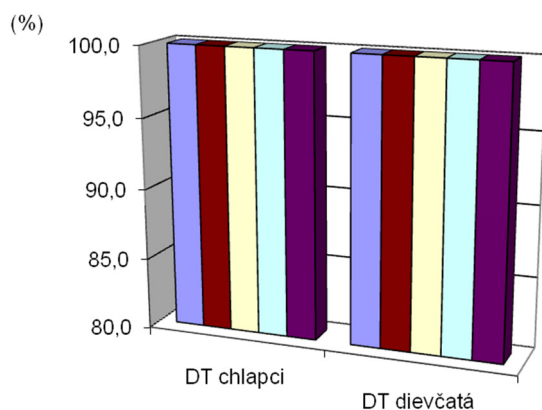
## VÝSLEDKY A DISKUSIA

### Frekvencia výskytu chybného držania tela

Pri analýze dynamiky zmien držania tela v priebehu nášho výskumu, z hľadiska celého súboru probandov sme zistili, že v sledovanej vekovej kategórii žiakov, je už pri nástupe do šiesteho ročníka vysoký výskyt nesprávneho držania tela, u chlapcov 100 % - u dievčat 100 % (obr. 1). Po roku, v novembri siedmeho ročníka, kedy sme sledovali ročné zmeny držania tela bez zasahovania do obsahu hodín školskej telesnej a športovej výchovy sme zaznamenali vysoký výskyt celkového chybného držania tela u dievčat aj chlapcov, kedy sa u každého probanda objavilo chybné držanie tela. Po štvormesačnom pôsobení cieľených cvičení, zameraných na odstraňovanie svalovej nerovnováhy sme u žiakov siedmeho ročníka zaznamenali opäť 100% výskyt celkového chybného držania tela u oboch pohlaví. V ôsmom i deviatom ročníku sme u každého probanda diagnostikovali chybné držanie tela. Na tomto vysokom počte probandov s chybným držaním tela sa podieľalo prísne kritérium hodnotenia držania tela, pri ktorom každý jednotlivec aj s jednou odchýlkou od normy v niektorej dimenzii držania tela bol zaradený medzi probandov s nesprávnym držaním tela.

Naše výsledky sú v súlade s našimi predchádzajúcimi závermi prác (Kanášová, 2001, 2006, 2015), pri ktorých sme zistili chybné držanie tela u 100% probandov piateho ročníka a u 100% chlapcov a 96% dievčat šiesteho ročníka.

**Obrázok 1 Frekvencia výskytu celkového chybného držania tela**  
**>> Chlapci a Dievčatá<<**



|        | DT chlapci | DT dievčatá |
|--------|------------|-------------|
| 1.mer. | 100,0      | 100,0       |
| 2.mer. | 100,0      | 100,0       |
| 3.mer. | 100,0      | 100,0       |
| 4.mer. | 100,0      | 100,0       |
| 5.mer. | 100,0      | 100,0       |

### Zmeny v držaní tela v dimenzii „chrbtica“ podľa kvalitatívnych stupňov

Pri **prvom vyšetrení**, na začiatku šiesteho ročníka, sme diagnostikovali chybné držanie chrbtice takmer zhodne u chlapcov i dievčat. Pri tomto meraní sme zaznamenali frekvenčný výskyt probandov v prvých troch kvalitatívnych pásmach. U **chlapcov** to bolo (obr. 2) v I. kvalitatívnom stupni 23,5%, v II. kvalitatívnom stupni 41% a v III. kvalitatívnom stupni 35,3%. U **dievčat** (obr. 3) sme zaznamenali výskyt dimenzie „chrbtica“ v I. kvalitatívnom stupni 13,3%, v II. kvalitatívnom stupni 67% a v III. kvalitatívnom stupni 20%.

Pri **druhom vyšetrení**, realizovanom na začiatku siedmeho ročníka, kedy sme nezasahovali do obsahu hodín telesnej a športovej výchovy cieľným cvičebným programom, sme zistili u **dievčat** významné ( $p < 0,05$ ) zvýšenie výskytu dimenzie „chrbtica“ (tab. 2). Zaznamenali sme nepriaznivý trend – nárast probandov v II. a III. a aj v IV. kvalitatívnom stupni. V treťom kvalitatívnom pásme sa nachádzalo 53% **chlapcov** a 40% **dievčat**. V IV. kvalitatívnom pásme sa prejavila tendencia zhoršenia, zvýšenie distribúcie probandov s chybným držaním chrbtice u **dievčat** (26,7%).

Medzi **2. a 3. meraním** sme zistili nevýznamný pokles chybného držania tela v dimenzii „chrbtica“ u **dievčat**. U **chlapcov** sme zaznamenali nevýznamné zhoršenie. Naše výsledky poukazujú na pozitívne cieľné pôsobenie telovýchovného procesu, kedy došlo k zníženiu distribúcie dimenzie „chrbtica“ v kvalitatívnych pásmach s väčším odklonom od normy a zaznamenali sme pozitívny nárast distribúcie probandov v I. kvalitatívnom pásme, u **chlapcov** – 11,8% a u **dievčat** – 6,7%. Po pôsobení experimentálneho činiteľa došlo aj k poklesu probandiek (**dievčat**) s chybným držaním tela v dimenzii „chrbtica“ v štvrtom kvalitatívnom pásme takmer o 30%, čo sa významne podpísalo na zlepšení držania tela v sledovanom znaku.

Medzi **3. a 4. meraním**, rok po pôsobení experimentálneho činiteľa, sme zaznamenali zhoršenie v dimenzii „chrbtica“, ktoré nebolo signifikantné u oboch pohlaví (tab. 3).

Pri **štvrtom vyšetrení**, na začiatku ôsmeho ročníka sme nezaznamenali intersexuálne rozdiely vo výskyte dimenzie „chrbtica“ podľa kvalitatívnych stupňov. Opäť sme zaznamenali nepriaznivý trend – nárast probandov v III. a v IV. kvalitatívnom stupni. V treťom kvalitatívnom pásme sa nachádzalo 71% **chlapcov** a 73% **dievčat**. V IV. kvalitatívnom pásme sa prejavila tendencia zhoršenia, zvýšenie distribúcie probandov s chybným držaním chrbtice u **dievčat** (6,7%) a u **chlapcov** (11,8%) (obr. 2, 3).

Pri **5. meraní**, v novembri deviateho ročníka, sme u **chlapcov** zaznamenali nevýznamný nárast chybného držania tela v dimenzii „chrbtica“ a to o 17% v II. kvalitatívnom pásme. U **dievčat** sme zaznamenali nepriaznivý trend – signifikantný nárast probandiek v IV. kvalitatívnom stupni o 60% (obr. 2, 3).

Medzi **1. a 5. meraním**, po uplynutí 3 školských rokov boli zmeny v distribúcii dimenzie „chrbtica“ v kvalitatívnych pásmach štatisticky významné ( $p < 0,01$ ) u oboch pohlaví, kedy došlo v významnom zhoršení výskytu držania tela v dimenzii „chrbtica“ (tab. 1, 2). V piatom meraní sme zaznamenali signifikantné ( $p < 0,01$ ) intersexuálne rozdiely vo výskyte dimenzie „chrbtica“ podľa kvalitatívnych pásiem v neprospech chlapcov (tab. 3). Zaznamenali sme vyšší nárast probandiek v IV. kvalitatívnom stupni o 60% v porovnaní s chlapcami.

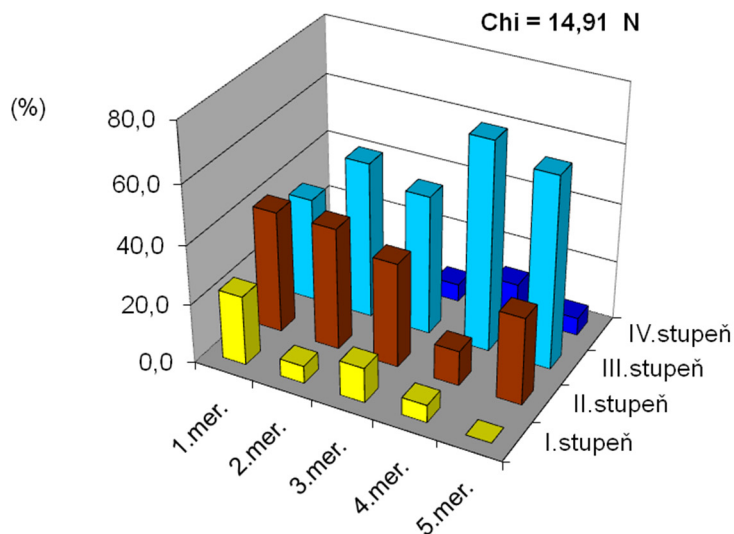
Uvedené signifikantné zmeny podčiarkuje okrem vecnej a vzťahovej analýzy  $\chi^2$  - kvadrátu aj Cramerov ES "phi" (Effekt size), ktorý zistené výsledky hodnotil ako stredný alebo veľký Effekt size, z čoho rezultuje, že výsledky neboli ovplyvnené možnosťami štatistiky.

Naše výsledky sú v súlade s aktuálnymi výskumami Kopřivovej (2003), Šerákovvej (2007), ktoré diagnostikovali chybné DT u viac ako 50% detí mladšieho školského veku, ktorý mal s vekom stúpajúcu tendenciu. Naše výsledky korešpondujú s našimi predchádzajúcimi závermi prác (Kanášová, 2001, 2006, 2015), pri ktorých sme zistili chybné držanie tela u 100% probandov piateho ročníka a u 100% chlapcov a 96% dievčat šiesteho ročníka.

Zistený výskyt chybného držania tela nášho referenčného súboru korešponduje s výsledkami Kováčovej (2003), ktorá zistila chybné držanie tela u každého probanda v piatom ročníku. V šiestom ročníku evidovala 90% chlapcov aj dievčat s chybným držaním tela, čo nie je v zhode s našimi výsledkami.

Výskyt porúch pohybového systému už u detí predškolského veku potvrdzujú výsledky sledovania (Beka, 2011), keď ani u jedného probanda úroveň postúry nedovolila jeho zaradenie do I. stupňa s výborným držaním tela. Výrazné zhoršovanie držania tela u detí a mládeže vyvoláva potrebu cieľenej intervencie (Hamade a kol., 2009).

**Obrázok 2 Zmeny v DT v dimenzii chrbtica podľa kvalitatívnych stupňov  
>> Chlapci <<**



| Stupne (%) | I. stupeň | II. stupeň | III. stupeň | IV. stupeň |
|------------|-----------|------------|-------------|------------|
| 1. meranie | 23,5      | 41,2       | 35,3        | 0,0        |
| 2. meranie | 5,9       | 41,2       | 52,9        | 0,0        |
| 3. meranie | 11,8      | 35,3       | 47,1        | 5,9        |
| 4. meranie | 5,9       | 11,8       | 70,6        | 11,8       |
| 5. meranie | 0,0       | 29,4       | 64,7        | 5,9        |

**Tabuľka 1** Štatistická a vecne praktická významnosť zmien vo výskyte dimenzie „chrbtica“ podľa kvalitatívnych stupňov u chlapcov

| Meranie     | 1.-2.m.            | 2.-3.m.            | 3.-4.m.            | 4.-5.m.            | 1.-5.m             |
|-------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Chi-kvadrát | 2,400              | 1,469              | 3,467              | 2,662              | <b>9,624*</b>      |
| Effekt size | 0,27 <sup>ME</sup> | 0,21 <sup>ME</sup> | 0,32 <sup>SE</sup> | 0,28 <sup>ME</sup> | 0,53 <sup>VE</sup> |

LEGENDA:

Hladina významnosti:  $p < 0,10(*)$   $p < 0,05*$   $p < 0,01**$

Malý efekt ME, Stredný efekt SE, Veľký efekt VE

**Tabuľka 2** Štatistická a vecne praktická významnosť zmien vo výskyte dimenzie „chrbtica“ podľa kvalitatívnych stupňov u dievčat

| Meranie     | 1.-2.m.            | 2.-3.m.            | 3.-4.m.            | 4.-5.m.            | 1.-5.m             |
|-------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Chi-kvadrát | <b>8,667*</b>      | 5,600              | 2,700              | <b>11,63**</b>     | <b>19,51**</b>     |
| Effekt size | 0,54 <sup>VE</sup> | 0,43 <sup>SE</sup> | 0,30 <sup>SE</sup> | 0,62 <sup>VE</sup> | 0,81 <sup>VE</sup> |

LEGENDA:

Hladina významnosti:  $p < 0,10(*)$   $p < 0,05*$   $p < 0,01**$

Malý efekt ME, Stredný efekt SE, Veľký efekt VE

**Tabuľka 3** Intersexuálne rozdiely vo výskyte dimenzie „chrbtica“ podľa kvalitatívnych stupňov

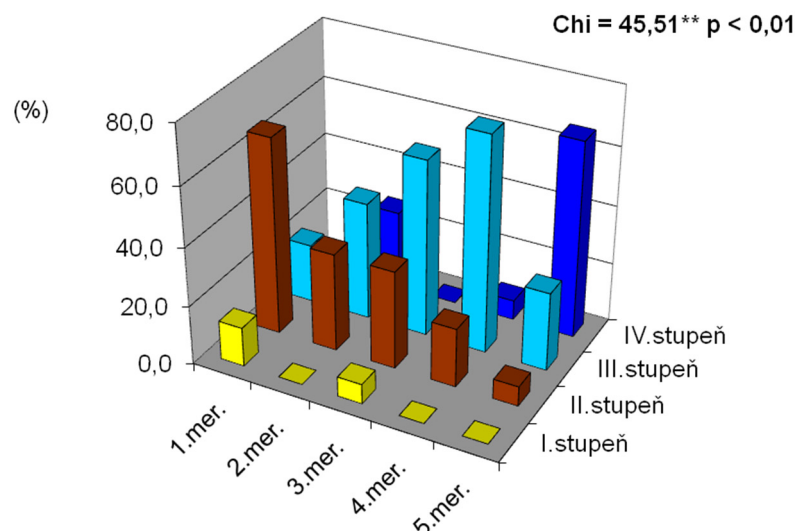
| Meranie     | 1.meranie          | 2.meranie          | 3.meranie          | 4.meranie          | 5.meranie          |
|-------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Chi-kvadrát | 2,079              | 3,697              | 1,363              | 1,457              | <b>13,22**</b>     |
| Effekt size | 0,25 <sup>ME</sup> | 0,34 <sup>SE</sup> | 0,21 <sup>ME</sup> | 0,21 <sup>ME</sup> | 0,64 <sup>VE</sup> |

LEGENDA:

Hladina významnosti:  $p < 0,10(*)$   $p < 0,05*$   $p < 0,01**$

Malý efekt ME, Stredný efekt SE, Veľký efekt VE

**Obrázok 3 Zmeny v DT v dimenzii chrbtica podľa kvalitatívnych stupňov  
>> Dievčatá <<**



| Stupne (%) | I. stupeň | II. stupeň | III. stupeň | IV. stupeň |
|------------|-----------|------------|-------------|------------|
| 1. meranie | 13,3      | 66,7       | 20,0        | 0,0        |
| 2. meranie | 0,0       | 33,3       | 40,0        | 26,7       |
| 3. meranie | 6,7       | 33,3       | 60,0        | 0,0        |
| 4. meranie | 0,0       | 20,0       | 73,3        | 6,7        |
| 5. meranie | 0,0       | 6,7        | 26,7        | 66,7       |

## ZÁVER

Výsledky experimentu s aplikáciou vybraných cieľných cvičení, zameraných na úpravu SN a tým aj ovplyvnenie kvality DT, zaradených do obsahu hodín telesnej a športovej výchovy, nemali signifikantný vplyv na celkové držanie tela.

Po odoznení experimentálneho činiteľa pri 4. vyšetrení sme diagnostikovali nevýznamné zhoršenie v kvalitatívne horších pásmach u chlapcov len v dimenzii chrbtica. U dievčat sme zaznamenali nevýznamné zvýšenie výskytu v kvalitatívne horších stupňoch. Analýza výsledkov z hľadiska pohlavia v tejto skupine poukazuje na štatisticky významné zhoršenie kvality držania tela výraznejšie u dievčat pri poslednom vyšetrení. Pri 5. vyšetrení sme u dievčat diagnostikovali signifikantné zhoršenie držania tela v dimenzii „chrbtica“, u chlapcov bolo zvýšenie výskytu v pásmach s väčšou odchýlkou od normy nevýznamné, a v dimenzii „chrbtica“ sme zaznamenali nevýznamné zlepšenie držania tela.

V tejto súvislosti možno ďalej konštatovať potrebu sústavného využívania cieľných uveďomovacích cvičení na správne držanie tela v rámci obsahu hodín školskej telesnej a športovej výchovy. Naše výsledky podporujú tvrdenie Malátovej a kol. (2008), že významnejšie, ako liečenie zisteného chybného držania tela, je včasná a účinná primárna prevencia.

## LITERATÚRA

BEKÖ, R. 2011. *Držanie tela detí mladšieho školského veku*. Bratislava: ICM Agency, 70 s.  
BENDÍKOVÁ, E. 2010. Vplyv vybraných Pilatesových cvičení na zmenu dynamiky chrbtice adolescentov. In *Pohyb a zdravie*. - PEEM: Bratislava, 2010, s. 25-30.

- BONETTI, M., Fontana, A., Cotticelli, B., Volta, G.D., Guindani, M. & Leonardi, M. 2005. *Intraforaminal O(2)-O(3) versus periradicular steroidal infiltrations in lower back pain: randomized controlled study*. AJNR Am J Neuroradiol., 26(5), 996 – 1000.
- HAMADE, J., JANECHOVÁ, H. & NOVÁKOVÁ, J. 2009. Projekt „Prevencia chybného držania tela u školských detí. [online]. Retrieved from: <<http://www.szu.sk/ine/verejnezdravotnictvo/drzanietela2.htm>>
- KANÁSOVÁ, J. 2001. Svalová nerovnováha a držanie tela 11-14 ročných žiakov základných škôl v Nitre. Diagnostika motoriky mládeže. In: *Sborník příspěvků čtvrté mezinárodní konference 15.-16. listopadu 2001*. Ostrava: PF OU 2001, s. 150-154.
- KANÁSOVÁ, J. 2006. *Držanie tela u 10 až 12 ročných žiakov a jeho ovplyvnenie v rámci školskej telesnej výchovy*. 1.vyd. Bratislava: Peter Mačura – PEEM, 2006, 70 s.
- KANÁSOVÁ, J. 2015. *Evolution changes in the gait of boys aged 11-15* ; 1. ed. - Saarbrücken : LAP Lambert Academic Publishing, 96 s.
- KANÁSOVÁ, J., ŠIMONČICOVÁ, L., HALMOVÁ, N., CZAKOVÁ, N., VASILOVSKÝ, I. & KRČMÁR, M. 2015. Developmental changes of functional disorders of motor system of boys and possibilities of their remedy. *Sport Science*, 8(2), s. 88–92.
- KOLÁŘ, P. a kol. 2009. *Rehabilitace v klinické praxi*. První vydání. Galén, 650 s.
- KOPŘIVOVÁ, J. 2003. Pohybové aktivity pro zlepšení fyzického a psychického stavu seniorů. In: *Nové poznatky v kinantropologickém výskumu*. Brno: MU, FSpS, 2003, s. 97 – 100.
- KOVÁČOVÁ, E. 2003. *Stav svalovej nerovnováhy a chybného držania tela u školskej populácie a možnosti ich ovplyvňovania u mladších žiakov*. Bratislava : FTVŠ UK, 120 s.
- MALÁTOVÁ, R., PUČELÍK, J., ROKYTOVÁ, J. & KOLÁŘ, P. 2008. *Technical means for objectification of medical treatments in the area of the deep stabilisation spinal system*. *Neuro EndocrinolLett.* 1:125-130.
- MEDEKOVÁ, H., BEKÖ, R. 2009. Funkčné svalové poruchy a držanie tela detí z hľadiska pohybovej aktivity po prvom roku ZŠ. In: *Pohybová aktivita a jej súvislosti s vybranými ukazovateľmi somatického, funkčného a motorického rozvoja*. Zborník prác VEGA 1/4508/07. FTVŠ UK v Bratislave. - ICM Agency: Bratislava, 2009, s. 56-63.
- RIEGEROVÁ, J. 2004. Hodnocení posturálních funkcí a pohybových stereotypů u dětské populace nesportovců a dětí zabývajících se různými druhy sportovní činnosti. In: *Česká kinantropologie*, č.54, s. 169-171. ISSN 0862-5085.
- ŠERÁKOVÁ, H. 2007. Present knowledge on the problems of wrong body posture. In *Řehulka, E. School and health 21*. Brno: Paido, s. 599-609.

## SUMMARY

### CHANGES IN THE BODY POSTURE IN SPINE DIMENSION OF PUPILS AT THE AGE OF 11 - 15 AT ELEMENTARY SCHOOL

This work is a result of our pedagogical research aimed at obtaining and enlarging the knowledge on evolution changes in the body posture in spine dimension of pupils aged 11 - 15 and possibilities of influencing them by means of compensatory exercises within the framework of P.E. and sport lessons. Object of the study were 32 pupils attending elementary school in Nitra, who were observed in consecutive years (grades 6 through 9). Totally 5 measurements of gait were executed. Between the measurements 2 and 3 experimental factor was implemented during a 4-month-long period. The method by Klein and Thomas modified by Mayer was used for the assessment and classification of body posture.

High incidence of wrong body posture in spine dimension was found in all 11 - 15-year-old children regarding their age and sexual dimorphism. Results of the experiment showed positive effect of application of aimed exercises within P.E. and sport lessons, focusing on

influencing wrong body posture, which was significantly manifested by correct gait. After finishing the experiment without any adequate compensatory procedures the motor system of observed pupils reacted by the onset of reversible changes, thus increasing the incidence of indicators of the gait. Based on the results we can state that by early and suitable impacting of wrong body posture of children aged 11 – 15 years we can reach improvement.

**Key words:** Body posture. Spine dimension. Qualitative levels. Physical education and sport.

**Recenzent:** doc. PaedDr. Nora Halmová, PhD.

# ANALÝZA MOŽNOSTÍ REALIZÁCIE ŠKÔL V PRÍRODE V PRIMÁRNOM VZDELÁVANÍ

Jaroslav KOMPÁN, Júlia VITKOVÁ

Katedra telesnej výchovy a športu, Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici

## ABSTRAKT

V našom príspevku sa zaoberáme prieskumom týkajúcim sa konceptov realizácie škôl v prírode organizovanými na primárnom vzdelávaní na základných školách v Banskej Bystrici. Článok sa venuje ich obsahovému a organizačnému zabezpečeniu a trendom, ktoré v tomto type vzdelávacích aktivít vznikajú. Cielenu štátnou podporou od roku 2016 sa počty záujemcov o tieto pobytové aktivity zvýšili aj o školy, ktoré túto formu využívali len čiastočne. Ako hlavnú metódu sme využili dotazník, ktorým sme oslovovali jednotlivých pedagógov. V dotazníku sme sa venovali rôznym faktorom súvisiacim so školami v prírode ako napríklad programu škôl v prírode, jeho zameraniu, ponuke a kvalite vybavenia v poskytovaných zariadeniach, či skúsenostiam s animátorskými službami. Zo záverov sa dozvedáme že učitelia majú záujem o realizáciu škôl, sú pre nich prínosné, ale prinášajú aj ich zvýšené zaťaženie.

**Kľúčové slová:** telesná a športová výchova, školy v prírode, primárne vzdelávanie

## ÚVOD

Informatizácia spoločnosti a vzdelávania vytvára pre deti ďalší kvadrant záujmov. Okrem pozitívnych stránok to vedie aj k negatívnym trendom, ktoré majú dopady hlavne na preukázateľné znižovanie pohybovej výkonnosti a zdatnosti. V previazanosti na aktivity v prírodnom prostredí zaznamenávame čoraz väčšie rozdiely medzi mestom a perifériou, ako aj znižovania úrovne praktických zručností, vedomostí a špecifických lokomócií. Száková (2014) poukazuje na fenomén odcudzenia sa prírodnému a prirodzenému prostrediu v ktorom vyrastali generácie detí v minulosti. Média vytvárajú dojem nebezpečenstva, ktoré číha za každým rohom a v záujme ochrany svojich potomkov volia rodičia „menšie zlo“ vo forme hier na počítači, spoločných nákupov a iných aktivít, ktorými izolujú deti. Izolujú deti pre ich bezpečie, neuvedomujúc si, ako ich tým často brzdia v prirodzenom vývoji. Prirodzené hry rozvíjajúce hrubú motoriku a príslušné mozgové centrá nahradil svet v obrazoch. Rozvojom digitálnej doby sa dnes deti stretávajú so svetom na obrazovkách a dispejoch. Reálna skúsenosť použitím všetkých zmyslov je nahradená instantnou formou zrakovo-sluchovej informácie. To priamo súvisí s rozvojom, respektívne brzdením myslenia. Rajovič (2013) dokonca pripisuje práve zvýšený výskyt rôznych porúch učenia nedostatočnej stimulácii centier mozgu v ranných štádiách, zamedzením prirodzeného pohybu a hier v prírodnom prostredí.

Podľa Szákovvej (2014) nástupom dieťaťa do systému inštitucionálneho vzdelávania sa tieto fenomény ešte prehĺbujú. Škola, ktorá je „povinnosťou dieťaťa“ (ako dospelého práca) je zväčša len akýmsi instantným podaním sveta okolo. Rovnako v nej panuje izolácia od reálneho sveta okolo. Prirodzená túžba hry a objavovania je potlačená vyššou mocou v záujme všeobecného vzdelania. Formy a stratégie výučby (zväčša informačno-receptívne) však majú za následok, že väčšinu informácií deti zabudnú. Skúsenostné učenie je pre mnohých učiteľov podľa merateľného testovania (často na úrovni reprodukcie bez porozumenia, alebo schopnosti aplikácie) málo efektívne na prenos tak obrovského kvanta informácií. Prítom práve skúsenosť je komplexný vnem, ktorý skutočne rozvíja myslenie a ukladá informáciu súčasne na niekoľkých miestach, čo zabezpečuje jej lepšie vybavenie. Skúsenosť je základom učenia a ak

chceme budúce generácie pripraviť na život, mali by sme im dovoliť sa s ním stretnúť a nie len im o ňom hovoriť.

Riešení ako tento trend zvrátiť, respektívne spomaliť je niekoľko. Ak sa pozrieme a budeme hľadať inšpiráciu v zahraničí narazíme na viaceré metodiky a postupy, ktoré sa osvedčili v praxi. Škandinávsky systém vzdelávania je úzko kultúrne a spoločensky spojený s pobytom v prírode. Žiaci okrem športových a pohybových aktivít v prírode využívajú krátkodobý a dlhodobý pobyt v prírode aj v iných medzipredmetových vzťahoch. Výučba tak prebieha najčastejšie v prírode, ale aj múzeách, galériách, návštevou historických pamiatok, alebo na iných miestach, ktoré sú pre danú tému najvhodnejšie. Pre deti to znamená, že sa v takomto prostredí učia najmä prostredníctvom pozorovania, činnosti, hry, zážitku, reflexie, dokumentovania. Základom takejto výučby je možnosť autentického učenia a výber najefektívnejšieho učebného prostredia. Prirodzene je takéto prostredie plné stimulujúcich podnetov, ktoré nemusia umelo modelovať učiteľ, ale samé pobádajú k skúmaniu a objavovaniu, čo je základom vnútornej motivácie a úspešného učenia sa.

Po úspešnej realizácii programov Komprax a Praktik cez IUVENTU sa aj u nás postupne vo väčšom rozsahu udomácňuje zážitková pedagogika. Tento prienik bol ale predovšetkým v neformálnom vzdelávaní. Ďalší národný projekt postavený na inovácii postupov a pomôcok a „zážitkovosti“ bol pod názvom "Zvýšenie kvalifikácie učiteľov telesnej a športovej výchovy" sa skončil v roku 2015.

Aplikovaná zážitková pedagogika v školách má prepracovanú metodiku, ktorá vychádza hlavne zo skúseností nám kultúrne blízkej českej školy. Hravosť, poznávanie, výzva a reflexia sú základom zážitkovej pedagogiky. Túto definuje a odhaľuje viacero autorov Hanuš-Chytilová (2009); Jirásek (2004) atď.

Brestovanský (2013) uvádza že výchova zážitkom ráta s istou výnimočnosťou ponúkaných situácií, prítomnosťou výzvy a novosti, ktorá dáva priestor cez vlastnú prax a jej reflexiu objavovať, naučiť sa niečo, s čím predtým človek nemal skúsenosť. V mnohých výchovných či vzdelávacích prístupoch sa nachádzajú prvky takejto novosti (praktické výchovné predmety, rôzne programy osobnostného rozvoja, pobyty v prírode, turistika, šport, letné tábory...) Miera týchto prvkov potom určuje, či pomenúvame určitý program ako zážitkový alebo nie.

Ak sa zameriame na aplikáciu týchto postupov v rámci nášho formálneho vzdelávacieho systému, vidíme časový aj obsahový priestor. Vytvárajú ho pobytové a pohybové aktivity v prírode formou škôl v prírode, zdravotne- vzdelávacích pobytov či adaptačných kurzov. Organizovanie školy v prírode je ešte stále vnímaný ako nadštandard poskytovaný školou svojim žiakom a ich rodičom. Pobyt na škole v prírode umožňuje zaradenie výnimočných foriem práce k podpore naplňovanie školského vzdelávacieho programu, získavania kľúčových kompetencií žiakov a v neposlednom rade rozvíja a upevňuje vzťahy medzi spolužiakmi. Zvyčajne vhodne podporuje klíma triedy či školy. Úspešne organizované školy v prírode má významný podiel na zlepšení prezentácie a výsledkov samotnej školy v spoločenskom hodnotení.

Vo vyhláske č. 305/2008 Z. z. je škola v prírode charakterizovaná ako zdravotno-vzdelávací pobyt žiakov v prírode, ktorý možno organizovať v objektoch na to určených, alebo v objektoch spĺňajúcich požiadavky podľa osobitného predpisu na území Slovenskej republiky, alebo ako ozdravný pobyt žiakov mimo územia Slovenskej republiky. Výchovno-vzdelávaciu činnosť zabezpečujú učitelia a aktivity v mimo vyučovacom čase zabezpečujú v spolupráci s učiteľmi vychovávateľia, ktorí môžu byť zamestnancami školy v prírode, alebo zamestnancami vysielajúcej školy. Obsahová náplň kopíruje potreby vychádzajúce z vzdelávacích programov príslušnej školy a stupňa. Súčasťou primárneho vzdelávania je potreba seba vzdelávania, experimentovania ale i potreba vyniknúť. Jednou z možností ako to dosiahnuť je nepochybne i účasť na školách v prírode, čo bezpochýb v sebe ukrýva mnoho benefitov pre deti ako napríklad rozvoj samostatnosti, získavanie nových priateľov, spoznávanie hodnoty prírody,

vnímanie prostredia okolo seba. Školy v prírode žiakom ponúkajú možnosť spoznávať prírodu, jej zákonitosti, spôsob ako ju ochraňovať a ako sa k nej správať. Tieto hodnoty sú veľmi dôležité pri ich vnímaní seba a sveta.

Mazal (2000) odlišuje pojem hra a pohybová hra. Pojem pohybová hra podľa neho predstavuje aktivity, ktoré prinášajú radosť, motiváciu a uspokojenie z tejto aktivity.

Venovali sme sa teda zisťovaniu a analýze stavu realizácie škôl v prírode, keďže práve to pokladáme za štartovú čiaru, pri riešení tejto problematiky a pri hľadaní východísk na skvalitnenie programov škôl v prírode. Na získanie týchto informácií sme použili metódu dotazníka určeného pre pedagogických zamestnancov základných škôl v Banskej Bystrici. Z výsledkov zistených prostredníctvom odpovedí z nášho dotazníka sme zistili, že takmer všetci pedagógovia označili školy v prírode ako dôležité, čím je jasné, že je vhodné školy v prírode organizovať a pedagógov v tomto smere preškoľovať, čím by sme dosiahli lepšiu orientáciu učiteľov vo vyhláškach a zákonoch, taktiež by sa samotná realizácia školy v prírode mala skvalitniť, prostredníctvom cielenejšieho výberu aktivít do programu. Príspevok je doplnením riešenia problematiky nových trendov outdoorových aktivít mládeže v rámci výskumného projektu KEGA 044UMB-4/2016 Outdoorové aktivity, športy a špecifiká pobytu v prírode (učebnica pre školy a odbornú verejnosť)

## CIEĽ

Cieľom nášho výskumu bolo analyzovať stav realizácie škôl v prírode v primárnom vzdelávaní v Banskej Bystrici a na základe výsledkov nášho prieskumu vyvodiť odporúčania pre prax.

## METODIKA

Výskumný súbor tvorili pedagógovia a pedagogickí pracovníci zo štátnych a súkromných základných škôl v Banskej Bystrici. V prieskume sme sa sústreďovali na pedagógov a pedagogických pracovníkov pôsobiacich na I. stupni základných škôl v Banskej Bystrici. Celkovo sa prieskumu zúčastnilo 58 respondentov (52 žien a 6 mužov) zo 14 škôl. V tabuľke 1 sú uvedené charakteristiky súboru z pohľadu veku a pedagogickej praxe.

Tabuľka 1 Prehľad vekových charakteristík respondentov.

|                          | <b>Priemer</b> | <b>Max</b> | <b>Min</b> |
|--------------------------|----------------|------------|------------|
| <b>Veková hranica</b>    | 45,05 rokov    | 60 rokov   | 26 rokov   |
| <b>Počet rokov praxe</b> | 15,44 rokov    | 35 rokov   | 1 rok      |

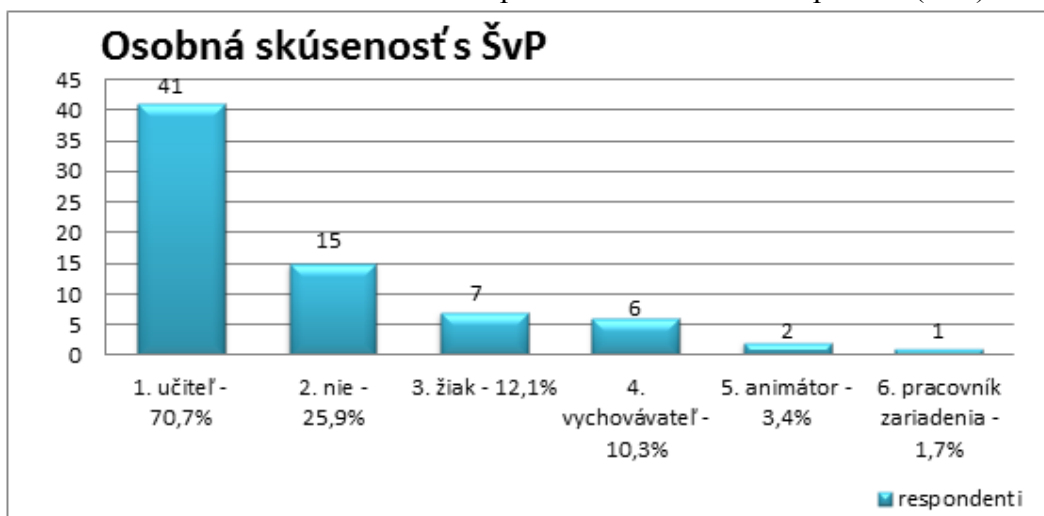
Do škôl sme prostredníctvom e-mailu zaslali dotazníkové hárky podľa e-mailovej adresy uverejnenej na ich internetovej stránke školy. Odoslaný dotazník obsahoval celkovo 27 otázok z toho 23 otázok zaoberajúcich sa danou problematikou a 4 otázok prostredníctvom, ktorých sme zisťovali základné informácie o type školy, veku daného pedagóga, pohlaví a počte rokov praxe. Prieskumná časť práce v rámci časového obdobia trvala od decembra 2014 do marca 2015. Otázky v dotazníku sa týkali stavu realizácie škôl v prírode, kde sme zisťovali vybrané informácie o programe v škole v prírode, cieľoch, záujme o realizáciu škôl v prírode, no taktiež sme zisťovali približne aké vysoké náklady súvisiace s pobytom v prírode priliehajú na jedného žiaka. alebo aké skúsenosti majú pedagógovia z praxe so spoluprácou s animátormi.

## VÝSLEDKY

V úvodnej časti dotazníka sme zisťovali základné informácie o konkrétnych respondentoch a teda štruktúre súboru. V ďalšom okruhu sme sa zaujímali o osobné skúsenosti respondentov

so školami v prírode a teda v akej pozícii bol respondent počas školy v prírode v ktorej sa zúčastnil.

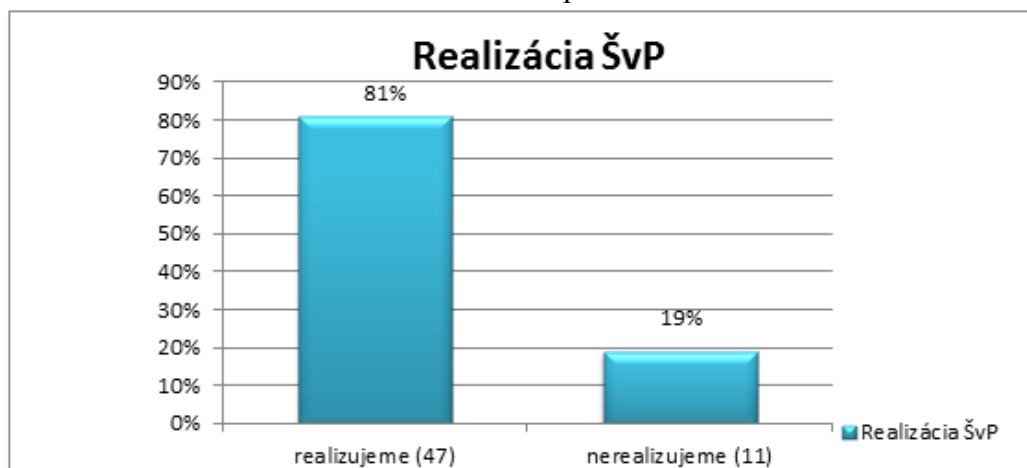
Obrázok 1 Osobná skúsenosť respondentov so školami v prírode (ŠvP).



Poukázať chceme na to, že len zanedbateľných 12,1% respondentov má vlastnú empirickú skúsenosť so školami v prírode v pozícii žiaka, z čoho zjavne vyplýva, že pre zvyšných 87,9% respondentov je pravdepodobne len veľmi ťažko predstaviteľné, akú veľkú stopu môže škola v prírode zanechať na žiakovi. Ďalšou prekvapujúcou informáciou zistenou prostredníctvom tejto otázky je, že až neuveriteľných 25,9% respondentov nemá absolútne žiadnu osobnú skúsenosť so školami v prírode (obrázok 1).

V nasledujúcej otázke číslo 6 sme zisťovali u našich respondentov jednu z kľúčových informácií o stave realizácie školy v prírode. Na otázku či realizujú školy v prírode v primárnom vzdelávaní odpovedalo až 81% percent respondentov áno, čo znamená že až 47 respondentov na túto otázku odpovedalo áno (obrázok 2).

Obrázok 2 Realizácia ŠvP v primárnom vzdelávaní.

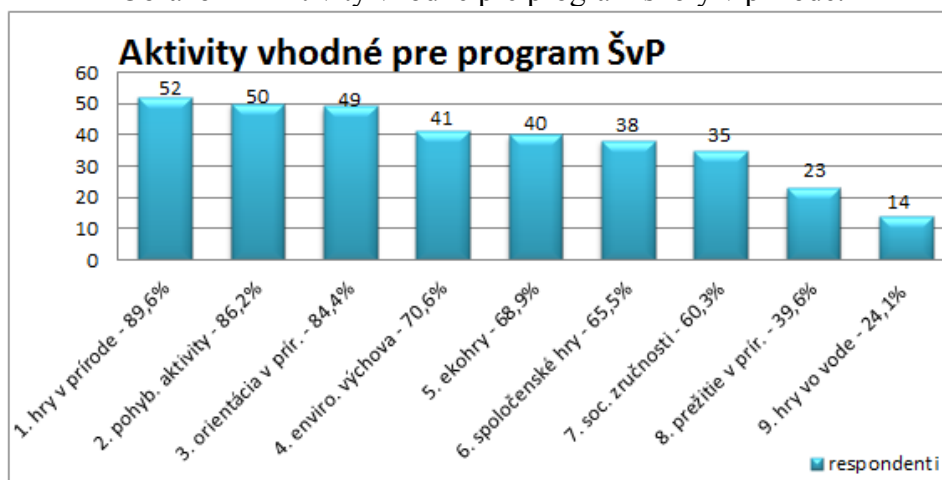


Otázkou číslo 7 sme zisťovali záujem o animátorské služby pri realizácii škôl v prírode. Až 67,3% opýtaných však odpovedalo, že školy v prírode realizujú bez spolupráce s animátormi. To ale podľa ich výpovedí prináša vyššie fyzické aj psychické vypätie na učiteľa.

V otázke číslo 8 v našom dotazníku sme zisťovali, aké aktivity by mal podľa našich respondentov obsahovať program školy v prírode. Respondenti vyberali z možností ako pohybové aktivity, ktoré označili až 50-krát čo znamená, že 86,2% respondentov označilo túto

možnosť ako vhodnú čím sa ocitli pohybové aktivity na druhom mieste v rebríčku vhodných aktivít pre program ŠvP, hneď za možnosťou hry v prírode, ktorú označilo 52 respondentov ako vhodnú a tým pádom táto možnosť bola označená až 89,6% našich respondentov čím sa hry v prírode stali najvhodnejšou aktivitou pre program škôl v prírode. Obsahovú štruktúru aktivít vidíte na obrázku 4. V otázke s číslom 9 sme u respondentov zisťovali, ktorý bod pri organizácii školy v prírode je pre pedagóga najnáročnejším. Z odpovedí na túto otázku je zrejmé, že najnáročnejším bodom pri organizácii školy v prírode je pre pedagógov administratíva, ktorú označilo až 19 respondentov čo znamená, že až 32,8% pokladá administratívu za najnáročnejšiu.

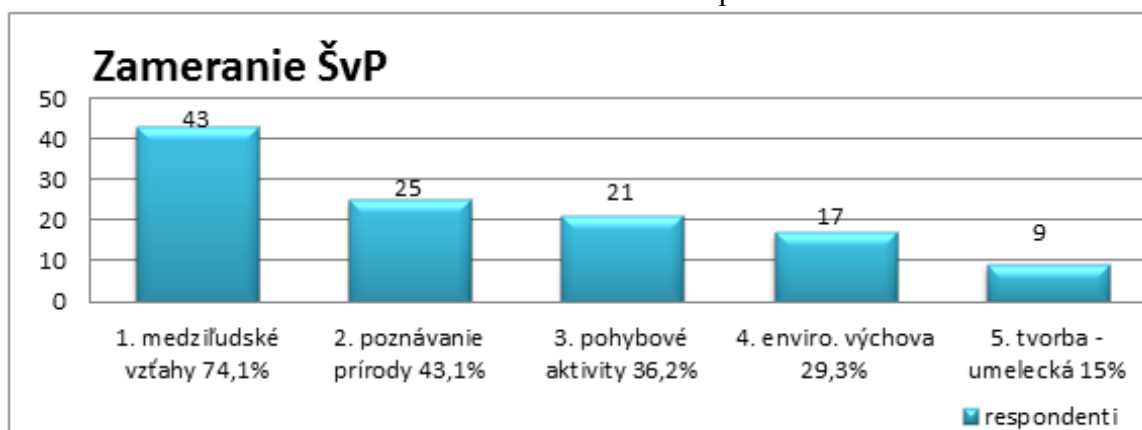
Obrázok 4 Aktivity vhodné pre program školy v prírode.



Avšak celkom 17 respondentov a teda 29,3% označilo ako najnáročnejší bod tvorbu programu, čím sa tento bod organizácie dostal na druhé miesto v náročnosti. V otázke číslo 10 sme zisťovali v ktorých ročníkoch základných škôl v primárnom vzdelávaní je najvhodnejšie a zároveň má najväčší význam v nich realizovať školy v prírode, kde respondenti mohli označiť všetky vyhovujúce možnosti. Iba 15 respondentov čo predstavuje 25,9% opýtaných označilo prvý ročník základných škôl za vhodný pre realizáciu škôl v prírode. Najviac získaných označení má štvrtý ročník primárneho vzdelávania, ktorý uviedlo ako najvhodnejší až 42 a teda 73,4% opýtaných.

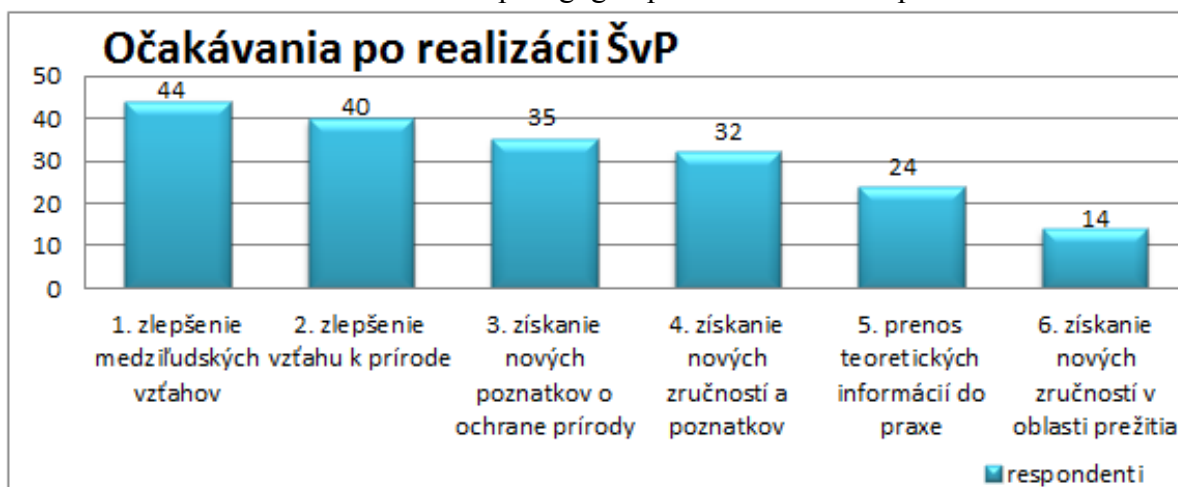
Zameranie škôl v prírode, ktoré organizujú opýtaní pedagógovia sme zisťovali v otázke číslo .11. Štruktúru odpovedí prezentujeme na obrázku 5.

Obrázok 5 Zameranie škôl v prírode.



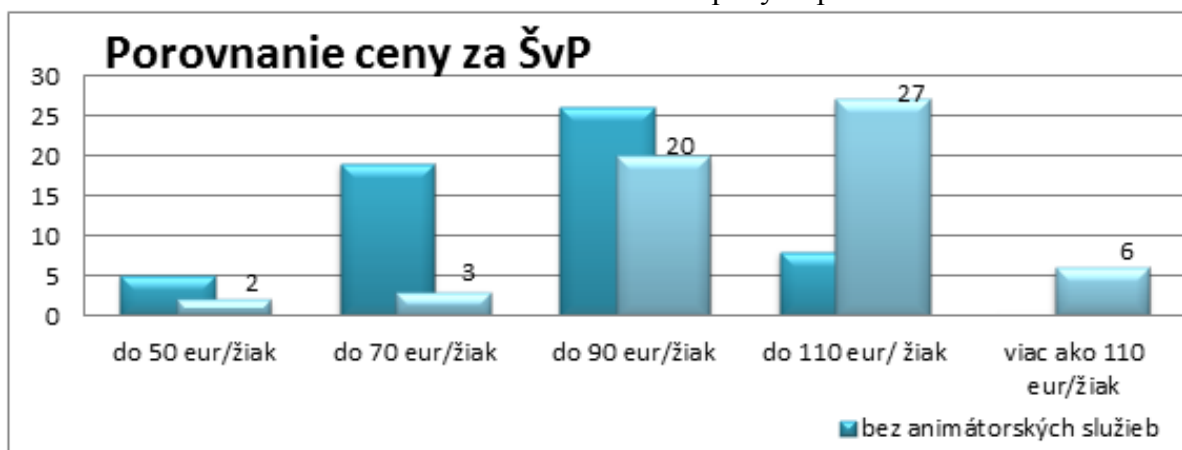
V nasledujúcej obrázku 6 vidíte odpovede našich respondentov na ich očakávania po realizácii školy v prírode.

Obrázok 6 Očakávania pedagógov po realizácii škôl v prírode.



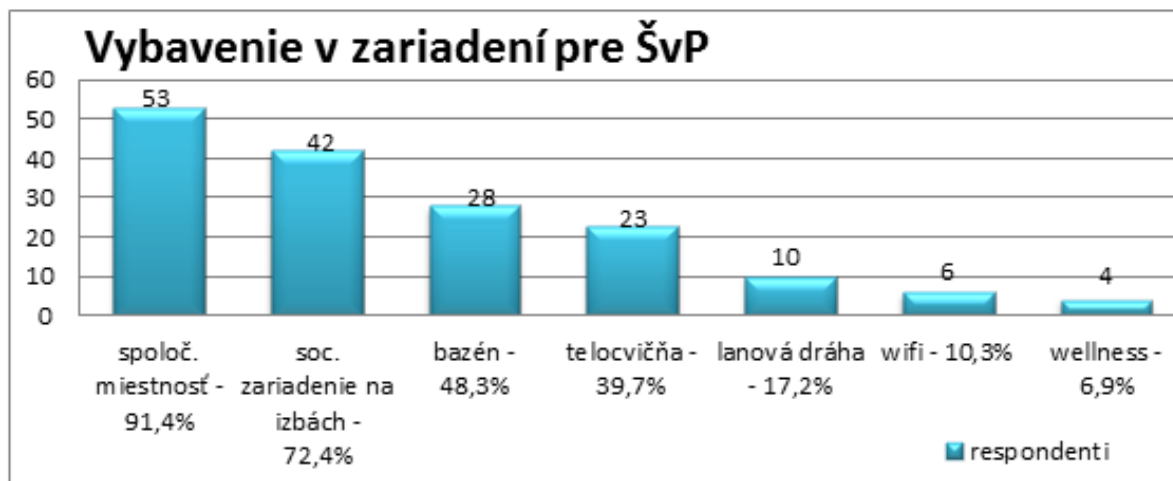
V otázkach číslo 13 a 14 sme sa zaoberali ekonomickou stránkou realizácie škôl v prírode a to doterajšími skúsenosťami s cenou za pobyt v škole v prírode, kde porovnávame zistené hodnoty medzi dvoma otázkami a to medzi otázkou číslo 13, kde sme sa našich respondentov pýtali na skúsenosti s cenou za pobyt v škole v prírode bez využitia animátorských služieb a následne v otázke číslo 14 sme zisťovali skúsenosti s cenou za pobyt v prírode s využitím animátorských služieb (obrázok 7).

Obrázok 7 Skúsenosť s cenou za pobyt v prírode.



V otázke s číslom 15 sme zisťovali aké majú pedagógovia požiadavky na zariadenie v ktorom plánujú realizovať školu v prírode. V otázke mohol každý respondent označiť všetky vyhovujúce možnosti (obrázok 8). Celkovo 53 opýtaných označilo spoločenskú miestnosť ako potrebnú, čo znamená, že 91,4% respondentov si vybralo túto možnosť. Sociálne zariadenie na izbách označilo 42 respondentov čo predstavuje 72,4% z celkového počtu respondentov. Na treťom najviac označovanom mieste je bazén s počtom označení 48. Označenie bazéna v tejto otázke je pre nás v celku nelogické v súvislosti s odpoveďami na otázku číslo 8, kde iba 14 respondentov označilo hry vo vode ako vhodné aktivity pre program školy v prírode.

Obrázok 8 Vybavenie v zariadení pre ŠvP.

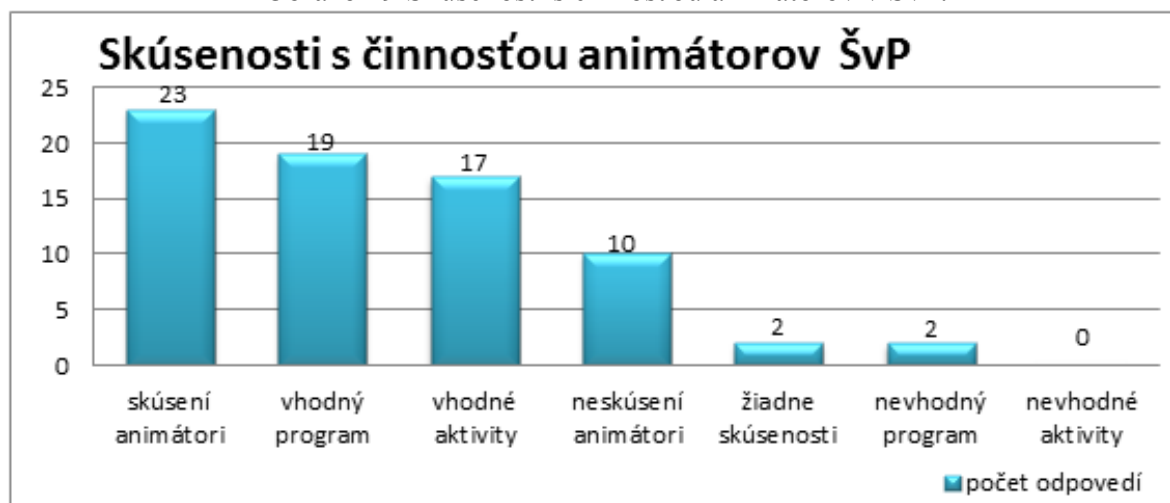


V otázke číslo 16 sme sa respondentov pýtali či je pri výbere zariadenia pre nich rozhodujúca vzdialenosť zariadenia od školy. I napriek tomu, že drvivá väčšina opýtaných odpovedala, že je vzdialenosť pre nich rozhodujúca až 25 respondentov odpovedalo, že maximálna vzdialenosť zariadenia od školy môže byť väčšia ako 100 km.

V otázke 22 sme sa respondentov pýtali či považujú organizáciu školy v prírode za záťaž. Až 39 pedagógov označilo organizáciu školy v prírode ako záťažovú, čo predstavuje 67,2% všetkých opýtaných. V otázke číslo 23 sme u našich respondentov zisťovali, v prípade, že neorganizujú školy v prírode v každom ročníku primárneho vzdelávania čo je dôvodom. Nezaujím rodičov označilo 16 a teda 27,6% respondentov. Druhou najviac označovanou odpoveďou bola náročná príprava na realizáciu, túto odpoveď označilo 12 respondentov.

V otázke číslo 24 sme sa pýtali respondentov či je podľa nich dôležité realizovať školy v prírode. V odpovediach označilo 93,4 % a teda celkovo 53 respondentov možnosť áno, kde sa jasne zhodli, že školy v prírode je dôležité realizovať. Iba 5 respondentov si myslí, že školy v prírode nie je dôležité organizovať. Z odpovedí na túto otázku je viac než jasné, že sa profesionálni pedagogickí zamestnanci zhodli, že školy v prírode majú svoje miesto vo výchovno-vzdelávacom procese.

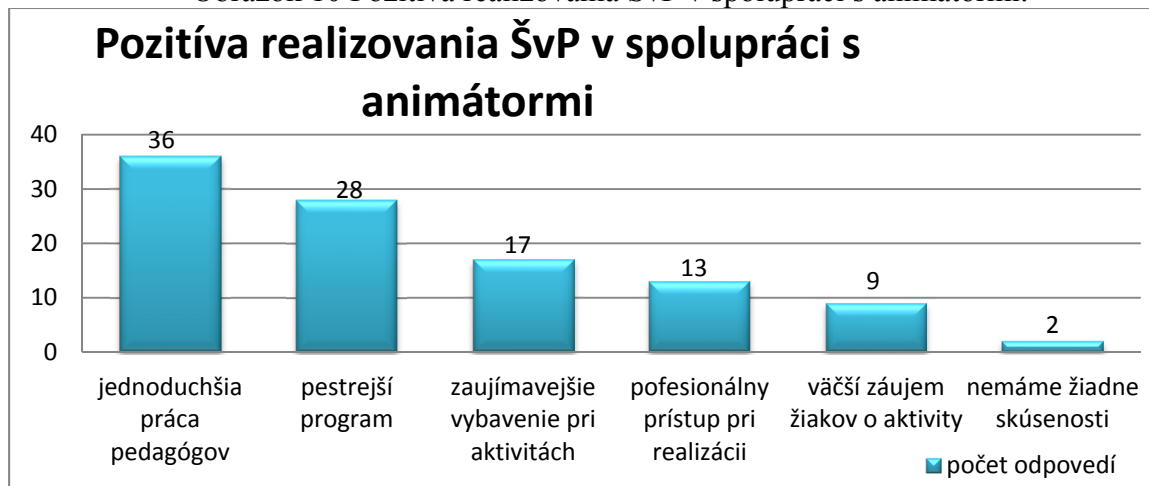
Obrázok 9 Skúsenosti s činnosťou animátorov v ŠvP.



Keďže v súčasnosti idú do popredia aktivity vo voľnom čase zabezpečované externou formou- animátormi spýtali sme sa na skúsenosti práve s kvalitou takto poskytovaných služieb.

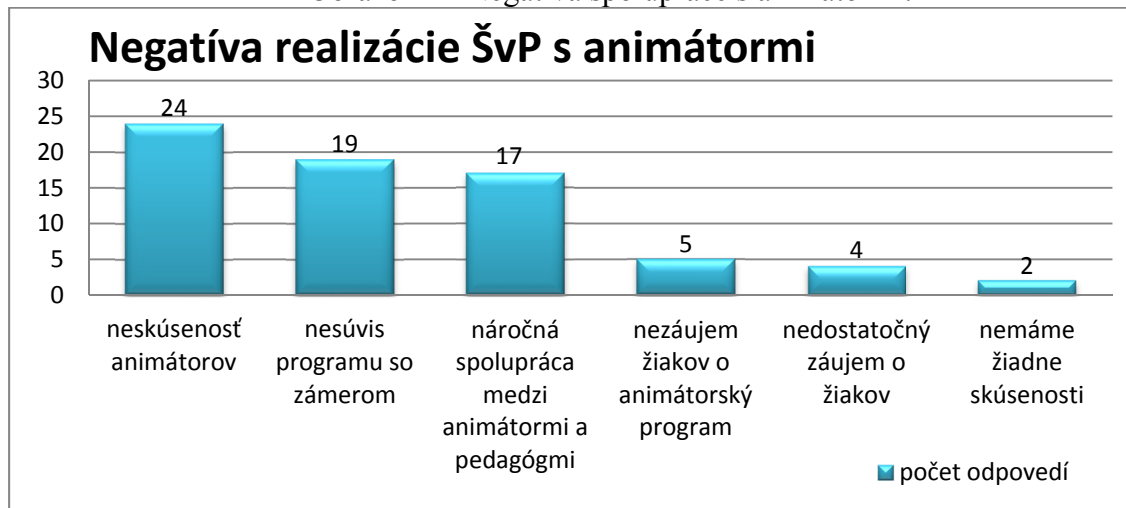
V otázke s číslom 25 sme u respondentov zisťovali, aké skúsenosti majú s činnosťou animátorov počas školy v prírode (obrázok 9). Využitie práce animátora pozitívne vnímalo viac ako polovica opýtaných (obrázok 10)

Obrázok 10 Pozitíva realizovania ŠvP v spolupráci s animátormi.



Naopak v otázke číslo 27 sme od respondentov zisťovali, aké negatíva má podľa nich spolupráca s animátormi pri realizácii školy v prírode. Najviac označovanou možnosťou a to až 24-krát bola neskúsenosť animátorov, ktorú až 41,4% respondentov pokladá za negatívum. Druhou najviac označovanou možnosťou s počtom označení 19 bola, že animátorský program nesúvisí s vyučovacím zámerom, čo je však pravdepodobne následkom náročnej komunikácie medzi animátormi a pedagógmi, súdiac podľa tretej najviac označovanej možnosti, ktorú vybralo až 17 respondentov (obrázok 11).

Obrázok 11 Negatíva spolupráce s animátormi.



## DISKUSIA

Cielenou štátnou podporou formou finančnej dotácie na žiaka sa od roku 2016 počty záujemcov o tieto pobytové aktivity zvýšili aj o školy, ktoré túto formu vzdelávania využívali len čiastočne. Horské strediská cestovného ruchu takto získali možnosť vyplnenia kapacít v medziobdobí. Domáci cestovný ruch dostal aj takúto formu podpory, pričom ale musel zohľadniť požiadavky tejto špecifickej cieľovej skupiny. To si vyžaduje hlavne zvýšenie

kvality poskytovaných služieb so zameraním o služby animácie. Tá je v súčasnosti požadovaná vo viac ako 60% škôl v prírode. Školy takto riešia odľahčenie zaťaženia pedagógov na školách v prírode, kde učitelia okrem prezentovaného povinného učiva museli tvoriť program pre deti vo voľnom čase.

## ZÁVER

Cieľom nášho prieskumu bolo zistiť možnosti a stav realizácie škôl v prírode v primárnom vzdelávaní na základných školách v Banskej Bystrici. V dotazníku sme sa venovali rôznym faktorom súvisiacim so školami v prírode ako napríklad programu škôl v prírode, zamerania, vybavenia v poskytovaných zariadeniach, či skúsenostiam s animátorskými službami.

Keďže reagujeme na stále narastajúci trend realizácie škôl v prírode, zaujímalo nás aký je momentálny stav realizácie týchto pobytov v prírode. V jednotlivých výsledkoch môžeme vidieť, že 81% respondentov realizuje školy v prírode v primárnom vzdelávaní a až 91,4% respondentov realizáciu škôl v prírode pokladá za dôležitú pre výchovno-vzdelávací proces. Administratíva a tvorba programu pre pedagógov predstavuje najnáročnejší bod pri organizácii škôl v prírode. Za najvhodnejší ročník pre realizáciu školy v prírode si učitelia primárneho vzdelávania vybrali až štvrtý ročník na základnej škole. Zameranie škôl v prírode organizovanými našimi respondentmi bolo vo väčšine na zlepšovanie medziľudských vzťahov čo pokladáme za nedostatok informácií či skúsenosti pedagógov s organizovaním týchto prioritne ozdravno-vzdelávacích pobytov. Pri zisťovaní požadovaného vybavenia zariadenia, kde školy v prírode plánujú naši respondenti realizovať sme zistili, že najpožadovanejšími sú spoločenská miestnosť, sociálne zariadenia na izbách a bazén, ktorého výber však nemá logické využitie v programoch škôl v prírode, keďže len 24,1% respondentov pokladá za vhodné aktivity v programe hry vo vode. V otázkach, v ktorých sme sa zaoberali záujmom o organizáciu školy v prírode sme zistili, že záujem zo strany žiakov a zo strany rodičov je približne o 25% vyšší než záujem prejavovaný zo strany pedagógov, tento znížený záujem o organizáciu škôl v prírode pripisujeme vysokozaťažovej administratívnej práci, náročnej tvorbe programu a ťažkým výberom zariadenia pre organizáciu školy v prírode, kde je jedným zo spôsobov ako eliminovať tento znížený záujem vytvorením doteraz neexistujúcej metodologickej príručky pre organizáciu školy v prírode, prípadne zvýšením záujmu pedagógov o spoluprácu s animátormi počas realizácie škôl v prírode, kde by sa práca pedagógov zjednodušila a program školy v prírode by bol pestrejší. Pre prax sú dôležité poznatky z pohľadu dôležitosti udržania cielenej podpory štátu pre školy v prírode, pretože ich pozitívne dopady na deti, ich socializáciu ako aj previazanosť teoretických poznatkov s pobytom v prírode je nespochybniteľná. Zároveň pre služby v domácom cestovnom ruchu je to nové portfólio klientov z špecifickými potrebami, ktoré si vyžadujú kvalitných zamestnancov v pozíciách animátorov a pedagógov voľného času.

## LITERATÚRA

- BRESTOVANSKÝ, M. 2013 *Pedagogika voľného času* 2, Trnava : PF TU. 2013, 105s. ISBN 978-80-8082-751-9
- HANUŠ, R. - CHYTILOVÁ, L. 2009. *Zažitkově pedagogické učení*. Praha : Grada Publishing. ISBN 978-80-247-2816-2.
- JIRÁSEK, I. 2004. *Vymezení pojmu zážitková pedagogika*. Gymnasion, 2004, č. 1, s. 6-16. ISSN 1214-603X.
- RAJOVIČ, R. 2013 *NTC systém učenia : 1. časť predškolský vek IQ dieťaťa – zodpovednosť rodičov*. Bratislava: Strom života 2013, ISBN 978-80-88688-72-3
- SZÁKOVÁ, K. 2014 *skúsenostné učenie v teréne a škandinávsky model Uteskole*, In.: Zborník vedecko-výskumných prác doktorandov Banská Bystrica, PF UMB, s. 156-161 ISBN: 978-80-557-0837-9

## **SUMMARY**

### **ANALYZE OF OPTIONS DO THE SCHOOLS HAVE IN PRIMARY SYSTEM.**

The contribution is focused on research on concepts of realization of nature studies organized in the educational process at first degree of primary schools Banská Bystrica. This activity focuses on the content and organizational needs and trends that arise in this type of educational activity. By targeted state support since 2016, the number of people interested in these residential activities has also increased by schools that have only partially used this form of employment. As the main method, we used a questionnaire. After consultations, we addressed questionnaire to individual tutors. In the questionnaire, we looked at various factors related to nature studies. The nature studies program has the main focus on the offer and the quality of the equipment provided or the experience with animator services. The conclusions show that teachers are interested in implementing schools, are beneficial to them, but also bring increased burdens.

**Key words:** school physical education, nature studies, primary education

**Recenzent:** prof. PaedDr. Karol Görner, PhD.

# ROZVOJ ŠPECIÁLNEJ VYTRVALOSTI VO VODE S POUŽITÍM PLAVECKÉHO EXPANDERA

Peter MANDZÁK, Romana PAVLÍKOVÁ

Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta, Univerzita Mateja Bela,  
Banská Bystrica, Slovensko

## ABSTRAKT

Autori sa v článku zaoberajú rozvojom špeciálnej vytrvalosti u 14 – 15 ročných plavcov. Výskum prebiehal v 8 týždňovom tréningovom cykle, kde sledovaní boli 10 plavci, rovnomerne rozdelení do experimentálneho a kontrolného súboru. V experimentálnom súbore plavci absolvovali tréningy na rozvoj špeciálnej vytrvalosti s použitím gumeného expandera. Hlavnou metódou rozvoja bola kombinácia dvoch typov zaťaženia kde v prvej časti sa rozvíjala maximálna rýchlosť tradičnými sériami a v druhej časti špeciálna vytrvalosť prostredníctvom expandera. V kontrolnej skupine sa uvedené schopnosti rozvíjali štandardne sériami na rozvoj maximálnej rýchlosti a špeciálnej vytrvalosti bez expandera. Vyhodnotenie experimentálneho efektu na výkon sa realizovalo prostredníctvom štandardného testu plávania na 4x50m s intervalom oddychu 10s podľa Ružbarského (2003). Výsledky poukázali na zlepšenie plavcov experimentálneho súboru, kde progres nastal v rýchlosti plávania bez zvýšenia počtu záberov. V záveroch článku autori potvrdzujú účinnosť tejto metódy u 14 až 15 ročných plavcov.

**Kľúčové slová:** Športové plávanie, špeciálna vytrvalosť, plavecký expander, 14 – 15 roční plavci

## ÚVOD

Výkon je ovplyvňovaný viacerými faktormi. Kým plávanie na krátke trate si vyžaduje najmä veľkú záberovú silu a rýchlosť, na dlhých tratiach zase naopak, výkon závisí od kvalitných aeróbnych schopností. Samozrejme správne dodržaná technika a čo najmenší odpor plavca vo vode je neodmysliteľnou súčasťou kvalitného výkonu vo všetkých plaveckých disciplínach. Stredná trať ako je 200 metrov patrí do jednej z najťažších, pretože od plavcov vyžaduje dostatočnú rýchlosť na prekonanie prvej časti trate, efektívnu anaeróbnu kapacitu, ktorá by znížila rýchlosť koncentrácie laktátu v krvi (brániacemu zvýšeniu rýchlosti plávania) a dostatočnú vytrvalosť na udržanie plánovanej rýchlosti (Filčák, 1987). Vysoké nároky sú kladené ako na anaeróbne, tak aj na aeróbne schopnosti. Maglischo (1993) uvádza, že pomer anaeróbnych a aeróbnych energetických procesov na 200 metrovej trati je približne 1:1. Anaeróbný metabolizmus je hlavným prispievateľom na vzdialenostiach 100 až 200 metrov (dĺžka trvania 1 – 3 minúty), aj keď úloha aeróbného metabolizmu sa stáva čoraz dôležitejšou na 200 metrových vzdialenostiach. Valiska (2005) vo svojom výskume potvrdzuje, že športovci ktorí majú vysokú úroveň vytrvalostných schopností, dokážu absolvovať prvú tretinu pretekov rýchlejšie na rozdiel od športovcov s nedostatočným aeróbnym základom. Zároveň disponujú dostatočnou zásobou energetických zdrojov na zvýšenie rýchlosti v záverečnej časti disciplíny. Na 200 metrových disciplínach pomer medzi aeróbnym a anaeróbnym krytím energie nie je stále rovnaký. Novšie teórie (Olbrecht, 2000; )výskumy potvrdzujú vyššie uvedenú Maglischovu myšlienku, že z väčšej časti sa na tejto trati podieľa aeróbný systém. U plavcov na 200 metrovej trati pri výkone pod 2 minúty, prispieva aeróbný systém počas plávania na prvých 50 metroch 44, 6 % z celkovej produkcie energie. Počas druhých 50 metrov je to už ale 73,2 %. V predposlednom úseku 200 metrovej trate aeróbné krytie stúpa na 83,3 % a na poslednom úseku zasa klesá na 66%. Celkový podiel aeróbného systému je 65,9% a anaeróbného 34,1 %. Tento výskum poukázal na to, že aeróbný systém sa zapája oveľa skôr

ako sa doteraz predpokladalo ([www.zone5endurance.com](http://www.zone5endurance.com)). Na základe vyššie uvedeného sme náš výskum orientovali na oblasť rozvoja úrovne rýchlostných schopností v kombinácii na silovo - vytrvalostnú zložku výkonu. Inšpiráciou pre náš výskumný účel bol tréningový systém Randyho Reesea ktorý používal na zlepšenie sily a svalovej vytrvalosti na svojich zverencoch podobný systém, ale nebol založený na gumenom lane ale na princípe kladiek a košíkov. Tréning na tomto systéme aplikoval na 21-ročných plavcoch, ktorí týmto spôsobom trénovali počas 4 mesiacov a na 14-ročných plavcoch počas 11 mesiacov. Ich maximálne výkony na 100 a 200 metrových tratiach sa po tomto posilňovaní výrazne zlepšili. U starších plavcov od 1,9% do 3,8% a u mladších od 6,7% do 8,7% (Hannula – Thornton, 2007). Tréning na plaveckom expanderi sa hlavne využíva na rozvoj sily a rýchlosti. Hlavnou výhodou tréningu s umelo vytvoreným odporom je, že plavci musia plávať proti väčšiemu odporu, než ktorý vytvára voda. Podľa Maglischia (1993) všetky metódy tréningu s odporom však majú jeden závažný nedostatok. Pri ťahaní bremena dochádza k prirodzenému skracovaniu dĺžky záberov a spomaľovaniu frekvencie plávania. Ťažisko plavca je ovplyvňované nábehovým väčším uhlom a jeho telo sa vychýľuje z osi. Napriek tomu medzi plavcami koluje názor, že niektoré typy tréningov s odporom môžu byť za určitých podmienok účinné. Verner (2006) uvádza, že ak frekvencia záberov zostáva podobná pretekovej a plavci sa snažia udržať primeranú dĺžku záberu, mali by byť schopní zlepšiť svoju záberovú silu bez poškodenia krivky záberu. V tejto súvislosti dopĺňa, že naťahovacie lano je možné použiť na šprintérsky tréning, ale aj na tréning anaeróbného výkonu predĺžením doby práce na 10 až 30 sekúnd. Do tréningu odporúča zaradiť od 4 do 8 sérií s 1 až 3 minútovou dobou odpočinku, vyplnené ľahkým vyplávaním.

## **PROBLÉM**

Špeciálna vytrvalosť, ktorá je špecifická pre disciplínu na 200 metrov, sa najlepšie rozvíja v podmienkach ktoré sú charakteristické pre danú disciplínu. Pri plávaní na expanderi, vzniká čoraz väčší odpor, ktorý musí plavec prekonávať. Ide o určitý druh posilňovania vo vode a zvyšovania sily záberu. Na rozdiel od posilňovania na suchu, plávanie s expanderom vo vode imituje skutočný záber vo väčšej miere, čím významne napomáha si reálne kontrolovať správnu techniku a dĺžku záberu počas plávania so záťažou. V našom výskume chceme objasniť, do akej miery môžeme ovplyvniť úroveň špeciálnej vytrvalosti zaradením sérií s využitím plaveckého expanderu počas jedného mezocyklu u 14 a 15 ročných plavcov. Myslíme si, že zaradenie práve tejto pomôcky do tréningového procesu počas 8 týždňov pozitívne ovplyvní výkon na simulácii 200 metrovej trati.

## **CIEĽ**

Cieľom nášho experimentu bolo overiť vplyv zaradenej odporovej pomôcky - plaveckého expanderu do plaveckej prípravy vo vode na zmenu špeciálnej vytrvalosti plavcov vo veku 14 a 15 rokov.

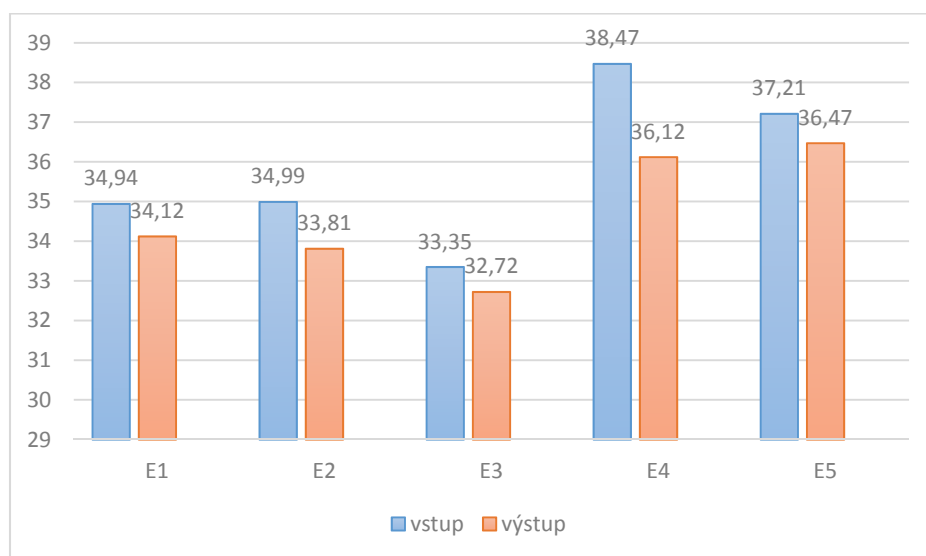
## **METODIKA**

Výskumu sa zúčastnilo 10 aktívnych plavcov vo veku 14 a 15 rokov. V experimentálnej a kontrolnej skupine sme dodržali homogenitu rozloženia súboru vzhľadom k pohlaviu, výkonnosti, počtu v skupine a veku (3 dievčatá a 2 chlapcov v každom súbore). V oboch skupinách plavci absolvovali rovnaký obsah tréningov vo vode a na suchu, ale záťažové série s gumovým expanderom absolvovali len plavci experimentálneho súboru. Praktický výskum bol realizovaný 8 týždňov v mesiacoch február - marec. Tréningový plán sledoval splnenie limitu na Európske hry mládeže EYOF u testovaných subjektov na 200 metrov voľným spôsobom. Tréningy prebiehali 6 x v týždni, 1x ráno a 5x odpoľudnia (2x 1 hod, 1x 2 hod, 3x 1,5 hod). Tréningy s využitím plaveckého expanderu, ktoré absolvovali len plavci experimentálnej skupiny sa realizovali dvakrát v týždni na šírku bazéna. Experimentálny podnet

pozostával z dvoch častí. Prvá časť bola venovaná rozvoju maximálnej rýchlosti, ktorej obsahom bolo 5 sérií plávania do 10 sekúnd maximálnym úsilím s intervalom oddychu 1 minúta. Druhá časť sme venovali pozornosť rozvoju silovo – vytrvalostných schopností. Jej obsahom bolo plávanie 10 úsekov na gumenom expanderi, kde 30 sekúnd predstavovalo intenzívne zaťaženie a 30 sekúnd oddychový interval. Na presné dodržiavanie intervalov zaťaženia a oddychu sme využili plaveckú pomôcku „Tempo – Trainer“. Tento prístroj vydáva zvukové signály podľa nastaviteľného tempa. V priebehu výskumu plavci oboch skupín absolvovali štandardne štyrikrát v týždni suchú prípravu. V pondelok po hodinovom tréningu v bazéne bol zaradený hodinový tréning v telocvični s kondičným trénerom, ktorý bol zameraný na posilňovanie s vlastnou hmotnosťou a cvičenie s TRX. V utorok a vo štvrtok pred tréningom vo vode absolvovali plavci kruhový tréning so zameraním na posilňovanie s vlastnou hmotnosťou a precvičenie hĺbkového stabilizačného systému. Piatok bol venovaný kompenzačným cvičeniam pred začatím tréningovej jednotky v bazéne. Ako hlavnú metódu testovania špeciálnej vytrvalosti sme zvolili štandardizovaný test 4x50m kraul s intervalom oddychu 10s podľa Ružbarského (2003). Pri vyhodnocovaní testu sme v prvej časti výsledkov komparovali časové výkony v jednotlivých úsekoch (4x50vs). V druhej časti výsledkov sme vyhodnocovali počty záberov plavcov v daných výkonoch. Výsledky nám slúžili na výpočet tzv. „testového skóre“, ktoré poukazuje na účinnosť techniky pri dosiahnutom výkone. Podľa Sweetenhama a Atkinsona (2006) skóre znamená súčet času a počtu záberov. Čím je výsledok (t.j. bezrozmerné číslo) menšie tým je výkon plavca hodnotnejší. V našom prípade sme hodnotu skóre vyhodnocovali v rámci vstupného aj výstupného testovania a následne vyhodnocovali rozdiel medzi nimi. Záporná hodnota rozdielu skóre znamená zlepšenie, kladná hodnota zhoršenie výkonu na konci testovaného obdobia oproti vstupu.

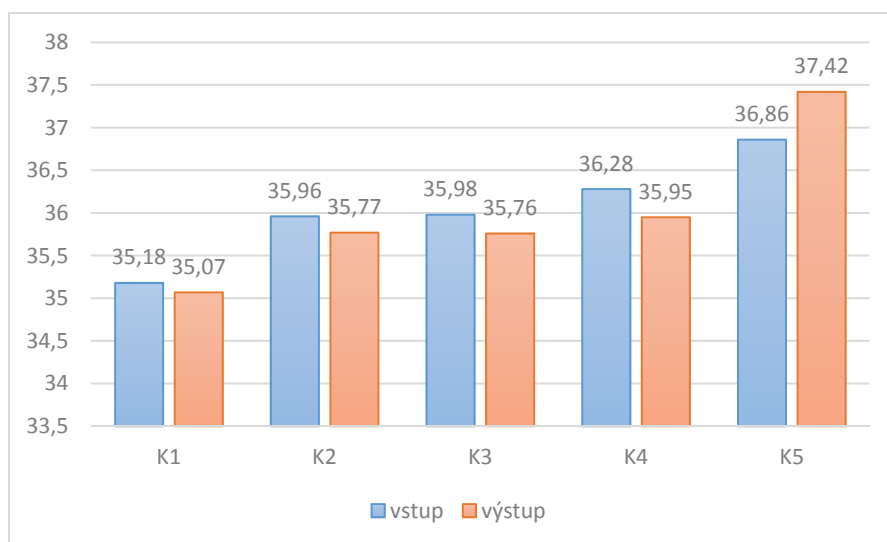
## VÝSLEDKY

Testovaný subjekt E1. disponuje vysokou a štíhlou postavou. Má nižší pomer svalovej hmoty, čo ho predurčuje skôr k vytrvalcom. Graf naznačuje progres priemerného času vo výstupnom teste o 0,82 sekundy a súčtu časov o 3,27 sekundy, čo predstavuje 2,40% zlepšenie. Proband E2 je nižšieho vzrastu s výraznejšou muskulatúrou. Napriek tomu dosahuje na plaveckých pretekoch najlepšie výkony na stredné a dlhé trate (400m a viac). Celkový priemerný čas v teste 4x50 vs. zlepšil o 1, 18 sekundy pričom súčet časov z testu poukazuje na zlepšenie výstupného výkonu o 4,73 sekundy. V percentuálnom vyjadrení predstavuje tento výkon zlepšenie o 3,50 %.



**Graf 1** Priemerný výkony experimentálneho súboru v teste 4x 50m vs.

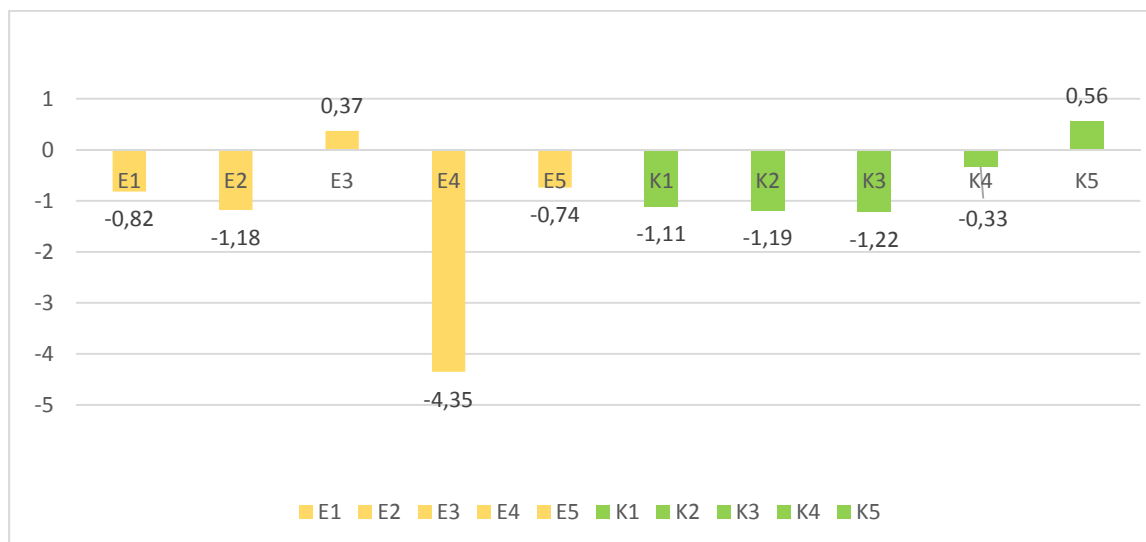
Probandka E3 bola v čase testovania juniorskou reprezentantkou, čo sa prejavovalo v prístupe a zodpovednosti k tréningu. V čase testovania mala blízko k splneniu limitu na 200 voľným spôsobom na Európske hry mládeže v Baku. U tejto probandky vo výstupnom testovaní k progresívnej zmene v priemere o 0,63 sekundy a súčte časov dosiahnutých v 50m úsekoch o 2,52 sekundy. Percentuálne oproti vstupnému testovaniu nastalo 1,93% zlepšenie. U probandky E4 sú dominantnými krátke, šprintérske disciplíny. U tejto probandky z experimentálnej skupiny sme zaznamenali najmarkantnejšie zmeny v testovom výkone. Súčet všetkých úsekov vo výstupe preukázal zlepšenie až o 9,39s. Pri prepočte na jednotlivé úseky to znamená zlepšenie o 2,35s na každý 50m úsek. Z pohľadu komplexného výkonu v teste špeciálnej vytrvalosti môžeme konštatovať zlepšenie probandky o 6,50 %. U probandky E5 z experimentálneho súboru evidujeme v poslednom období viditeľný nárast svalovej hmoty. Jej hlavnými disciplínami sú úseky na 50 a 100 metrov. Priemerný čas z výstupného testovania je o 0,74 sekundy lepší ako zo vstupného testu. Súčet výsledných štyroch časov v teste 4x 50m sa znížil o 2,98 sekundy. V percentách to znamená vylepšenie výkonu probandky o 2,04 %. Kontrolnú skupinu probandov tvorili tiež 2 plavci a 3 plavkyne, u ktorých tréningový obsah bol zhodný ako v experimentálnej skupine, ale s absenciou tréningov na plaveckom expanderi. Proband K1 je biologicky najvyspelejší spomedzi všetkých testovaných chlapcov. Disciplínami sa zaraďuje medzi šprintérov a strednotratiarov. V grafe 2 kde sú porovnané výkony vstupného a výstupného merania možno vidieť minimálne zmeny priemerného výkonu na 50 metrov (0,11s).



**Graf 2** Priemerné výkony kontrolného súboru v teste 4x 50m vs.

Súčet dosiahnutých časov teste naznačuje minimálny progres o 0,46 sekundy t.j. o 0,33 %. Testovaný proband K2 inklinuje skôr ku šprintérom, čomu zodpovedá jeho muskulatúrna stavba tela. Rozdiel priemerných výkonov na 50 metrov vo vstupných a výstupných meraniach je len 0,19 sekundy. Zlepšenie celkového výkonu (súčtov čiastkových časov) predstavovalo 0,78 sekundy, t.j 0,55 %. Probandka K3 disponuje nižšou postavou a jej prednosťou sú veľmi dobré aeróbne schopnosti, ktoré dokáže využiť na stredné a dlhé trate. V o vyhodnotení kontrolných testov sme zistili rovnako ako aj u predchádzajúcich probandov kontrolnej skupiny len minimálny progres (0,22s), pričom súčet výkonov v jednotlivých 50metrových úsekoch bol 0,88 sekundy čo je len 0,62 %. Probandka K4 je medzi všetkými testovanými dievčatami najvyššia. Jej špecializácia je na motýlikové disciplíny, a spomedzi kontrolného súboru plavcov dosiahla najväčšie zmeny vo výkonoch. Hodnota priemerného výkonu v 50m úsekoch dosahovala hodnotu 0,33 s, čo znamená v súčte časov progres o 1,32s ( 0,92 %). Posledná

probandka z kontrolného súboru K5 bola aktuálne v prechodnej stagnácii. Je to typické pre plavcov v tomto veku. Ako jediná sa spomedzi všetkých testovaných subjektov nezlepšila. Jej zhoršenie predstavuje 0,56 sekundy priemerného času na 50 metrov a súčet časov predstavoval regres o 2,23s (1,49 %).



**Graf 3** Hodnoty skóre výkonov v teste 4x50m vs, v kontrolnom a experimentálnom súbore.

Hodnoty, ktoré zachytávajú počty plaveckých záberov v teste 4x50m na začiatku a konci testovaného obdobia preukázali len minimálne zmeny ( $\pm 1$  záber) v oboch súboroch. Efektívnosť plávania sa prejavila v tom, že čas preplávanej vzdialenosti sa skrátil, ale počet záberov sa výrazne nezmenil. Plavci pri zrýchlení vo vode si zachovali skoro rovnaký počet záberov, čo naznačuje pozitívne zmeny v silových schopnostiach horných končatín. Výraznú zmenu v oboch parametroch výkonu sme zaznamenali len u jednej probandky v experimentálnom súbore, kde nastal výrazný pokles počtu záberov vo výstupnom testovaní. To sa prejavilo aj v rozdieli medzi vstupnou a výstupnou hodnotou skóre. Takýto progres techniky pripisujeme korekcii resp. zmene záberu pod vodou v čase aplikovania experimentálneho podnetu. Probandka vplyvom zvýšeného odporu expanderu zmenila záberovú dráhu ruky, čo pozitívne ovplyvnilo silu záberu a výkon pri výstupnom testovaní. U ostatných probandov sa zmeny v kvalite záberu výrazne neprejavili, napriek tomu evidujeme minimálne rozdiely v oboch súboroch.

## ZÁVER

Z výsledkov testovania sme zistili, že experimentálna skupina, ktorá mala v tréningovom procese aplikovaný plavecký expander, sa výkonnostne zlepšila v špeciálnej vytrvalosti oproti kontrolnej skupine, ktorá absolvovala tréningy bez použitia tejto pomôcky. U všetkých plavcov v experimentálnej skupine evidujeme zlepšenie viac ako o 1,93 %, čím môžeme potvrdiť jeho pozitívnu účinnosť aplikácie na špeciálnu vytrvalosť. Pri jej testovaní sme ako druhotným ukazovateľom kvality výkonu v teste 4x50m vyhodnocovali zmeny v počte záberov na danej trati. V experimentálnej skupine sa u všetkých plavcov potvrdila pozitívna zmena aj v tomto ukazovateli. Štyria z piatich plavcov dokázali zaplávať pri tom istom počte záberov rýchlejší čas oproti kontrolnej skupine, čo znamená zvýraznenú záberovú silu. Tréningy na plaveckom expanderi sú vhodnou metódou pre rozvoj špeciálnej vytrvalosti. Podľa nás je plavecký expander vhodnou pomôckou aj pri ôsmich týždňov prípravy, ale myslíme si, že oveľa lepší účinok sa dosiahne ak tréningy na expanderi budú prebiehať ešte dlhšie obdobie. Rovnako tento

typ tréningu je vhodným spestrením a oživením tréningových jednotiek. Prináša ďalšie možnosti a variabilitu plaveckých tréningov. Z týchto dôvodov odporúčame zaradiť túto plaveckú pomôcku do plaveckej prípravy plavcov od kategórie starších žiakov.

## LITERATÚRA

- FILČÁK, M. 1987. Vědecké základy plaveckého tréninku. Praha: Vědeckometodické oddělení, Výbor Svazu plaveckých sportů, 1987. 62 s.
- HANNULA, D. – THORNTON, N. 2001. The Swimm Coaching Bible, Volume I. Human Kinetics, 2001. p. 361, ISBN-13-9780736036467
- MAGLISCHO, E.W. 1993. Swimming even faster. California: Mayfield Publishing Company, 1993. 755 p. ISBN 1-55934-036-3.
- OLBRECHT, J. 2000. The Science of Winnig. Luton: Swimshop, 2000. 282 p.
- SWEETENHAM, W. □ ATKINSON, J., 2006. Tréning plaveckých šampiónů. Praha: Olympi a. 2006, 144 s. ISBN 80□7033□978□8.
- VALISKA, G. 2005. Adaptačný efekt na aeróbne tréningové zaťaženie v jednoročnom tréningovom cykle. In NŠC revue. ISSN 1336-9903, 2005, roč. 1, č. 1, s. 17 – 18. 23.
- VERNER, M. 2006. Rychlost plavání a její trénink. Brno: Masarykova Univerzita, 2006. 40 s. <http://www.zone5endurance.com/?p=730>, 27.6. 2011.

## SUMMARY

### DEVELOPMENT OF THE SPECIAL ENDURANCE IN THE WATER WITH SWIMMING EXPANDER

Author deals with improvement special endurance of the 14 -15 years old swimmers. Research was in 8 weeks trainig cycle. Swimmers were equally divided in the experimental and control group. In the experimental group swimmers realized training of the special endurance with rubber expander. The main method of the development was combination of two type of the load. In the first part was developed maximum speed with traditional series. In the second part was developed special endurance with expander. In the control group was developed special endurance standard. The authors used test 4x50m with interval 10s (Ružbarský, 2003). Results showed on the improvement experimental group of the swimmer, where progres has taken place in speed of the swimming without increasing number of stroke. Authors in conclusion of this method in 14 -15 years old swimmers confirmed effectiveness years old swimmers.

**Key words:** swimming, special endurance, swimming expander, 14 – 15 years old swimmers

**Recenzent:** Prof. PaedDr. Pavol Bartík, PhD.

# ANALÝZA TRÉNINGOVÉHO ZAŤAŽENIA PLAVCOV V PRÍPRAVNOM OBDOBÍ RTC 2016/2017

Martina MANDZÁKOVÁ

Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta Univerzita Mateja Bela, Banská  
Bystrica, Slovenská republika

## ABSTRAKT

Príspevok sa zaoberá analýzou tréningového zaťaženia plavcov kategórie žiakov „B“ v prípravnom období ročného tréningového cyklu 2016/17. Sledovali sme všeobecné a vybrané špeciálne tréningové ukazovatele metódou ex post facto prostredníctvom tréningového denníka trénera. Výsledky boli komparované s odporúčanými normami tréningového zaťaženia plavcov v danej vekovej kategórii, ktoré z hľadiska dlhodobého výskumu odporúčajú autori venujúci sa problematike plávania.

**Kľúčové slová:** športová príprava, športová výkonnosť, plávanie, ročný tréningový cyklus.

## ÚVOD

Športový tréning je dlhodobým procesom zvyšovania špeciálnej výkonnosti na základe zodpovedajúceho všestranného rozvoja športovca. Z pohľadu praxe je to plánovitý a riadený pedagogický proces, ktorý prebieha prostredníctvom zákonitostí adaptácie, teda prispôbovania sa organizmu na záťaž (Varnai, 2010). Ročný tréningový cyklus je základná jednotka dlhodobej športovej prípravy. Vychádza z podrobnej analýzy predchádzajúceho tréningového roku, dosiahnutého rozvoja plaveckej výkonnosti a reálnej prognózy pre ďalšie obdobie. Vo všetkých vekových kategóriách v plávaní sa delí na zimné a letné obdobie, z ktorých každé má svoj vrchol výkonnosti. V žiackych kategóriách sú to zimné a letné majstrovstvá SR. Podľa Mericu (2007) má prípravné obdobie vytvoriť základy budúceho plaveckého výkonu, zabezpečiť predpoklady pre ďalší rast výkonnosti. Ide o časové obdobie, v ktorom je potrebné rozvíjať a zvýšiť úroveň aeróbnej kapacity. Tréning vo vode je zameraný na rozvoj všeobecnej a špeciálnej vytrvalosti. Objem vytrvalostného tréningu na a nad úrovňou anaeróbneho prahu je potrebné počas tohto obdobia stupňovať. V priemere 60% týždenného zaťaženia vo vode má vytrvalostný charakter a 20% tvorí tréning na a nad úrovňou anaeróbneho prahu. Rozvoj rýchlostných schopností by nemal presahovať 5% z celkového týždenného objemu (Ružbarský – Turek, 2006). V súčasnosti je kontrolovaný tréningový proces nevyhnutnosťou. Získavame ním poznatky o súčasnom stave športovca, pomáha nám pri určení optimálnej úrovne zaťaženia a následne prejsť ku kvalitatívne vyššej úrovni tréningového procesu (Lipárová – Broďáni, 2013).

Riadenie športového tréningu sa nezaobíde bez dôkladnej evidencie tréningového procesu zo strany trénera a zverencov. Kvalitná evidencia umožňuje priebežnú analýzu tréningu (jeho obsahu, zaťaženia..), hodnotenia jeho efektu, operatívnych zmien v plánovaní.

V našom výskume retrospektívnou analýzou tréningového denníka sledujeme tréningové zaťaženie žiakov ročníkov nar. 2004/2005 v plávaní v prípravnom období RTC 2016/. Zameriavame sa na všeobecné a špeciálne tréningové ukazovatele a na úroveň a zmeny športovej výkonnosti v priebehu zimného makrocyklu plavkyne.

## METODIKA

Cieľom nášho výskumu bolo analyzovať tréningové zaťaženie v rámci všeobecných a špeciálnych ukazovateľov v prípravnom období ročného tréningového cyklu žiakov kategórie „B“ v období 2016/2017. Výskumnú vzorku tvorilo 19 plavcov, 9 chlapcov a 10 dievčat

z plaveckého klubu J&T Sportteam Bratislava ročníkov narodenia 2004/2005 vo veku 11 -12 rokov. Plavecké tréningy plavci realizovali na 50 m bazéne na Pasienkoch a 25 m bazéne na Mokrohájskej ulici v Bratislave pod vedením trénera Ing. Ľ.P. Okrem tréningov vo vode absolvovali 2 x do týždňa tréning na suchu a 1x sedenia so psychológom. V rámci nami skúmaného prípravného obdobia sa tím zúčastnil 6 pretekov. Pre analýzu všeobecných a špeciálnych tréningových ukazovateľov sme zvolili obdobie zimného makrocyklu - september až december 2016, od 5.9.2016 do 18.12.2016 pozostávajúci z troch mezocyklov. Pri analýze uvedených ukazovateľov sme vychádzali z tréningového denníka, ktorý nám bol poskytnutý a ktorý bol prehľadne a dôkladne spracovaný. Údaje sme spracovali do tabuliek a grafov.

Všeobecné a špeciálne tréningové ukazovatele sme porovnávali so základnými objemovými ukazovateľmi odporúčanými pre kategóriu mladších žiakov OŠG v plávaní, ktoré vypracoval Ružbarský (2002). Uvedené hodnoty sme prepočítali pre konkrétne analyzované prípravné obdobie (tabuľka 1).

**TABUĽKA 1** Odporúčané normy všeobecných a špeciálnych tréningových ukazovateľov pre kategóriu mladších žiakov v RTC (prepočítané na tri mezocykly)

| Kategória<br>ml. žiaci | Všeobecné tréningové ukazovatele |         |         |       |         |         | Špeciálne tréningové ukazovatele |        |       |     |
|------------------------|----------------------------------|---------|---------|-------|---------|---------|----------------------------------|--------|-------|-----|
|                        | DZ                               | JZ      | HZv     | HZs   | HZc     | preteky | km                               | AEP    | ANP   | S   |
|                        | 73-80                            | 118-132 | 100-141 | 73-99 | 190-215 | 2-4     | 120-215                          | 74-131 | 15-34 | 4-8 |

**Vysvetlivky:** OŠG - osemročné športové gymnáziá, DZ- dni zaťaženia, JZ- jednotky zaťaženia, HZv- hodiny zaťaženia vo vode, HZs- hodiny zaťaženia na suchu, HZc - hodiny zaťaženia celkovo, km- objem naplávaných kilometrov celkovo, AEP- objem naplávaných kilometrov v aeróbnom pásme zaťaženia, ANP-objem naplávaných kilometrov v anaeróbnom pásme zaťaženia, S- rozvoj rýchlosti (zdroj: vlastné spracovanie)

## VÝSLEDKY VÝSKUMU

Stanovenie jednotlivých parametrov charakterizujúcich všeobecný priebeh tréningov počas troch sledovaných mezocyklov predstavuje základ nevyhnutný pre posúdenie kvality plánovanej a zrealizovanej prípravy plavcov. Všeobecné a špeciálne tréningové ukazovatele sme analyzovali samostatne vzťahujúce sa na plavcov narodených v roku 2004 a samostatne plavcov narodených v roku 2005. Tento postup sme zvolili, nakoľko ročníky 2005 absolvovali menší počet tréningových jednotiek, ako aj menší celkový počet hodín tréningového zaťaženia. Objem tréningového zaťaženia plavcov v prípravnom období porovnávame s odporúčanými hodnotami pre danú vekovú kategóriu podľa Ružbarského a kol. (2002). Služi ako orientačný bod pre trénerov, ktorí sú zodpovední za plánovanie prípravy v rozsahu potrebnom na dosiahnutie maximálneho výkonu bez preťaženia rastúceho organizmu po telesnej ako i psychickej stránke.

V rámci analýzy a vyhodnotenia všeobecných tréningových ukazovateľov sme sledovali nasledovne parametre: počet dní zaťaženia, počet TJ, hodiny zaťaženia celkovo, hodiny zaťaženia na suchu, hodiny zaťaženia vo vode (TAB.2).

**TABUĽKA 2** Všeobecné tréningové ukazovatele testovanej skupiny, ročník 2004/2005 počas prípravného obdobia.

| Všeobecné tréningové ukazovatele   | 1. mezocyklus |       | 2. mezocyklus |       | 3. mezocyklus |       | celkové prípravné obdobie |      |
|------------------------------------|---------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|---------------------------|------|
|                                    | 2004          | 2005  | 2004          | 2005  | 2004          | 2005  | 2004                      | 2005 |
| Ročníky narodenia                  |               |       |               |       |               |       |                           |      |
| Dni zaťaženia (počet)              | 23            | 23    | 20            | 20    | 23            | 22    | 66                        | 65   |
| Jednotky zaťaženia celkovo (počet) | 28            | 23    | 26            | 20    | 27            | 22    | 81                        | 65   |
| Celkový čas zaťaženia (hodiny)     | 47,25         | 35,25 | 44,2          | 32,50 | 45,25         | 37,25 | 136,75                    | 105  |
| Zaťaženie vo vode (hodiny)         | 40            | 28    | 38            | 27    | 38            | 32    | 116                       | 87   |
| Zaťaženie na suchu (hodiny)        | 7,25          | 7,25  | 5,50          | 5,50  | 7,25          | 7,25  | 20                        | 20   |
| preteky (počet)                    | 2             | 2     | 2             | 2     | 2             | 2     | 6                         | 6    |

Plavci plaveckého klubu J&T Bratislava ročník narodenia 2004 absolvovali v prípravnom období RTC 2016 66 dní zaťaženia v počte TJ 81, čo je v súlade s odporúčaniami Ružbarského pre kategóriu plavcov vo veku mladších žiakov športových tried. Plavci ročníkov 2005 realizovali v počte 65 dní zaťaženia len 65 tréningových jednotiek, čo je v porovnaní s odporúčaniami Ružbarského pre danú vekovú kategóriu nízky počet jednotiek zaťaženia. Plavci ročníkov 2005 absolvovali len jednofázové tréningy denne. Plavci daný deficit kompenzovali časom zaťaženia vo vode, ktorý predstavoval pre ročník 2004 116 hodín zaťaženia vo vode a ročník 2005 – 87 hodín, pričom štandardizované rozpätie podľa Ružbarského a kol. (2003) je 85-117 hodín pre športové triedy. Z uvedeného môžeme konštatovať, že sledovaná skupina splnila odporúčané hodnoty pre mladších žiakov navštevujúcich športové triedy.

Veľmi dôležitou súčasťou prípravy plavcov sú tréningy na suchu. Zameriavajú sa najmä na rozvoj vytrvalosti, silových schopností a rýchlostných schopností. Tréning sledovanej skupiny bol zameraný najmä na rozvoj sily horných a dolných končatín, brucha a hrudníka. Sledovaná vzorka využívala v rámci suchej prípravy cvičenia ako: beh, skoky na švihadle, základné gymnastické cvičenia, beh na mieste, loptové hry, cvičenia s vlastnou hmotnosťou a s plnými loptami. Oba ročníky trénovali na suchu celkovo 20 hodín. Podľa Ružbarského a kol. (2003) sa pre mladších žiakov odporúča minimálne 43 h na nami prepočítané prípravné obdobie pre športové triedy a 85 h pre športové gymnázia. Vzhľadom k uvedenému považujeme prípravu na suchu za nedostatočnú, nakoľko naša sledovaná skupina sa nachádza v senzitívnom období telesného vývoja, v ktorom je dôležité rozvíjať všeobecnú vytrvalosť, kĺbovú pohyblivosť a všestranné pohybové schopnosti, ktoré tvoria základ pre neskoršiu špecializáciu.

Počas sledovaného obdobia sa plavci zúčastnili spolu 6 pretekov. V prvom mezocykle sa konali preteky v Trenčíne a Novom Jičíne, v druhom mezocykle preteky v Nových Zámkoch a Schwechate a v poslednom mezocykle sa konali ZMSR mladších žiakov v Dolnom Kubíne a 5.kolo Slovenského pohára žiakov.

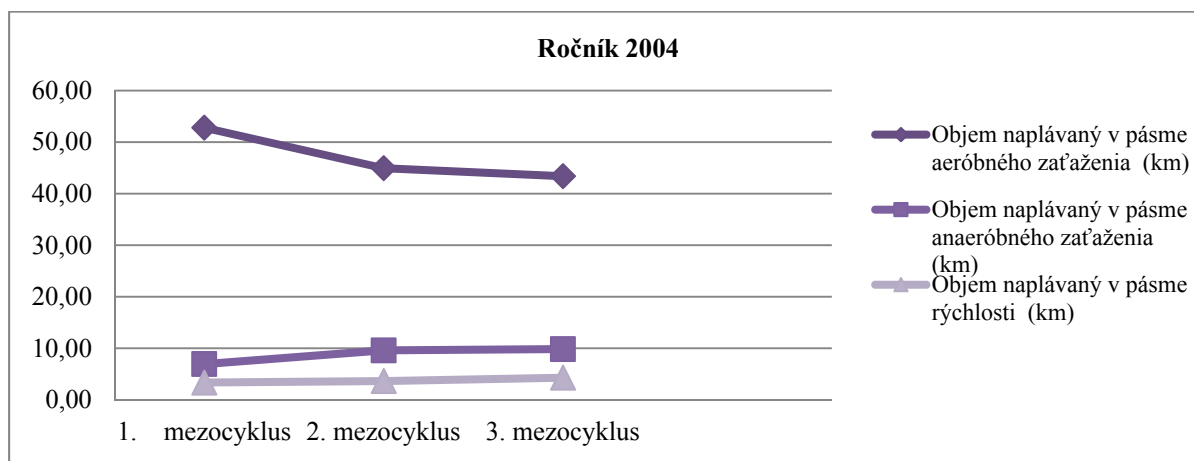
Z hľadiska analýzy špeciálnych tréningových ukazovateľov plavci ročník narodenia 2004 naplávali v prípravnom období 302,1 km z toho v pásme aeróbného zaťaženia 141,15 km, v pásme anaeróbného zaťaženia 26,40 km, v pásme rýchlosti 11,30 km (TAB.3).

Ročník 2005 naplával počas sledovaného prípravného obdobia celkovo 235,55 km, z toho v pásme aeróbného zaťaženia 110,05 km, v pásme anaeróbného zaťaženia 23,20 km, v pásme rýchlosti 9,30 km. V rámci rozplavby a vyplávania naplávali 46,15 km a objem prvkového plávania bol spolu 46,85 km, z toho 25,50 km plávanie nohami a 21,35 km plávanie pažami. Objemy naplávaných km v jednotlivých pásmach intenzity zaťaženia boli u oboch ročníkov v súlade s odporúčanými normami. Celkový objem naplávaných km spolu aj s prvkovým plávaním a rozplávaním a vyplávaním po zaťažení u ročníkov 2004 dokonca prekročil stanovenú normu pre mladších žiakov.

**TABUĽKA 3** Špeciálne tréningové ukazovatele sledovanej skupiny počas prípravného obdobia

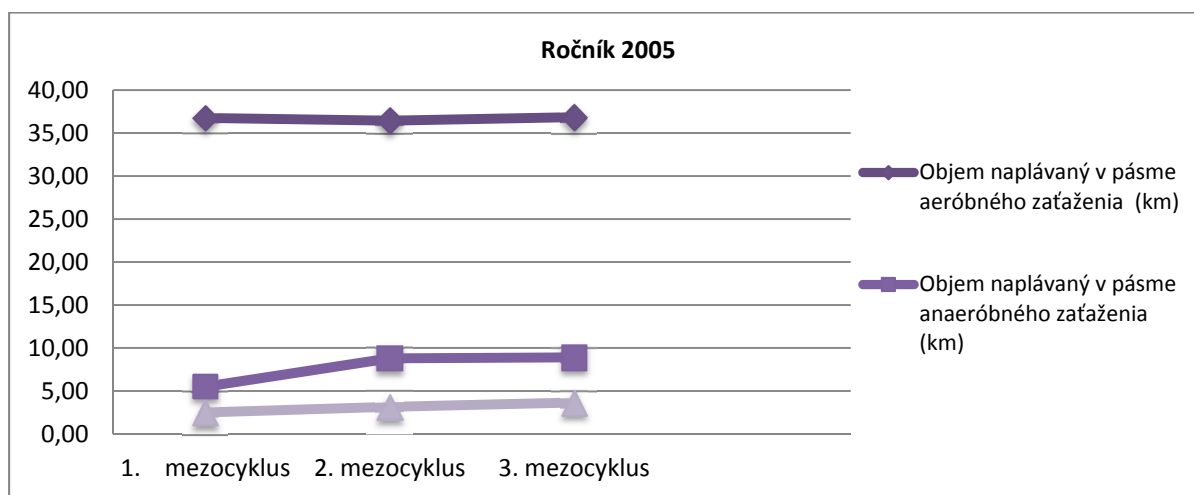
| Špeciálne tréningové ukazovatele       | 1. mezocyklus |             | 2. mezocyklus |             | 3. mezocyklus |             | celkovo v prípravnom období |               |
|----------------------------------------|---------------|-------------|---------------|-------------|---------------|-------------|-----------------------------|---------------|
|                                        | 2004          | 2005        | 2004          | 2005        | 2004          | 2005        | 2004                        | 2005          |
| <b>Ročníky narodenia</b>               | <b>2004</b>   | <b>2005</b> | <b>2004</b>   | <b>2005</b> | <b>2004</b>   | <b>2005</b> | <b>2004</b>                 | <b>2005</b>   |
| Celkový naplávaný objem (km)           | 110,70        | 80,90       | 96,85         | 75,45       | 94,55         | 79,20       | <b>302,10</b>               | <b>235,55</b> |
| Objem naplávaný v AEP (km)             | 52,80         | 36,75       | 44,95         | 36,45       | 43,40         | 36,85       | <b>141,15</b>               | <b>110,05</b> |
| Objem naplávaný v pásme ANP (km)       | 6,95          | 5,50        | 9,60          | 8,80        | 9,85          | 8,90        | <b>26,40</b>                | <b>23,20</b>  |
| Objem naplávaný v pásme rýchlosti (km) | 3,35          | 2,50        | 3,65          | 3,15        | 4,30          | 3,65        | <b>11,30</b>                | <b>9,30</b>   |
| Plávanie pažami (km)                   | 18,95         | 12,35       | 10,20         | 5,20        | 5,60          | 3,80        | <b>34,75</b>                | <b>21,35</b>  |
| Plávanie nohami (km)                   | 7,60          | 5,50        | 12,20         | 8,40        | 13,50         | 11,60       | <b>33,30</b>                | <b>25,50</b>  |
| Ostatné - rozplávanie, vyplávanie (km) | 21,05         | 18,30       | 16,25         | 13,45       | 17,70         | 14,40       | <b>55,00</b>                | <b>46,15</b>  |

V rámci makrocyklu je dôležité naplánovať jednotlivé tréningy tak, aby v priebehu jednotlivých mezocyklov dochádzalo postupne k zvyšovaniu objemu naplávaných kilometrov v pásme na a nad úrovňou anaeróbnej vytrvalosti ako aj zvyšovaniu intenzity tréningu a rozvoju rýchlosti. Na obr. 1 je vidieť, že u ročníkov 2004 došlo v priebehu jednotlivých mezocyklov k postupnému znižovaniu naplávaného objemu v pásme aeróbného zaťaženia v prospech objemu anaeróbného zaťaženia a rýchlosti.



**Obrázok 1** Objem naplávaný v pásme aeróbného zaťaženia, anaeróbného zaťaženia a v pásme rýchlosti v priebehu jednotlivých mezocyklov – ročník 2004

U žiakov ročníkov narodenia 2005 sa naplávaný objem v aeróbnom pásme zaťaženia v poslednom mezocykle mierne zvýšil oproti druhému mezocyklu, čo si vysvetľujeme snahou trénera zabrániť preťaženiu plavcov pred dôležitými pretekmi. Nárast objemu v pásme anaeróbného zaťaženia bol v porovnaní s ročníkom 2004 nižší (OBR.2).



**Obrázok 2** Objem naplávaný v pásme aeróbného zaťaženia, anaeróbného zaťaženia a v pásme rýchlosti v priebehu jednotlivých mezocyklov – ročník 2005

## ZÁVER

Cieľom nášho výskumu bolo analyzovať tréningové zaťaženie plavcov v prípravnom období ročného tréningového cyklu. Vyhodnotiť všeobecné a špeciálne ukazovatele, pričom pre potreby analýzy sme si vybrali prípravné obdobie od 5.9.2016 do 18.12.2016, ktoré sme rozdelili do troch mezocyklov. Sledovanú vzorku tvorila skupina plavcov - žiaci kategórie „B“. V rámci analýzy všeobecných tréningových ukazovateľov môžeme skonštatovať, že celkový

čas zaťaženia v prípravnom období bol pomerne nízky. Pre ročník 2004 predstavoval daný ukazovateľ hodnotu 136,75 hodín a pre ročník 2005 hodnotu 105 hodín oproti odporúčaným 219 hodinám. Uvedené vysvetľujeme aj tým, že sledovaná skupina mala v rámci svojej prípravy zaradené dvojfázové tréningy iba dva dni v týždni. Z celkového času zaťaženia, predstavoval tréning na suchu spolu za prípravne obdobie 20 hodín, čo taktiež považujeme za nepostačujúce, oproti odporúčaným 43 hodinám.

Na základe špeciálnych tréningových ukazovateľov hodnotíme objem prípravy vo vode ako dostačujúci. Ročník 2004 naplával celkovo za sledované obdobie spolu 302,10 km a ročník 2005 235,55 km, pričom odporúčaný objem prepočítaný na nami sledované obdobie je od 138 do 248 km. Z celkového naplávaného objemu, naplával ročník 2004 v pásme anaeróbného zaťaženia celkovo 141,15 km, v pásme anaeróbného zaťaženia spolu 26,40 a v pásme rýchlosti 11,30 km. Ročník 2005 naplával v pásme aeróbného zaťaženia spolu 110,05 km, v pásme anaeróbného zaťaženia 23,20 km a v pásme rýchlosti 9,30 km. Oba ročníky tak dodržali odporúčané objemové ukazovatele pre kategóriu mladší žiaci. Odporúčané objemy sú pre pásmo aeróbného zaťaženia od 85,09 do 151 km, pre pásmo anaeróbného zaťaženia v rozmedzí od 17 do 39 km a pre pásmo rýchlosti v rozmedzí od 5,2 do 9,2 km.

Vzhľadom k výsledkom našej analýzy by sme navrhli a odporučili venovať viac hodín príprave na suchu, dbať na dostatočný čas strávený regeneráciou a dodržiavať počas tréningov zásady ako všestrannosť, systematickosť a postupnosť. Tréningy vo vode prebiehali v súlade s odporúčaniami a odporúčame pokračovať týmto štandardom.

V závere môžeme zhodnotiť, že nami analyzované prípravne obdobie viedlo k zlepšeniu výkonov a výkonnosti sledovanej skupiny, o čom svedčí najmä umiestnenie členov tímu na popredných miestach na zimných MSR v Dolnom Kubíne, ako aj pomerne slušné umiestnenia v rámci 5 kola pretekov Slovenského pohára žiakov.

## LITERATÚRA

- LIPÁROVÁ, S. – BROŽÁNI, J. 2013. Športová príprava v horskom triatlone a intraindividuálny adaptačný efekt na tréningové zaťaženie. PK UKF Nitra, 2013. 87s.
- MERICA, M. 2007. *Plávanie*. Bratislava : STU Bratislava, 2007. 140 s.
- RUŽBARSKÝ, P. a kol. 2002. *Učebné osnovy športovej prípravy v plávaní*. MŠ SR č.382/2003-41, 2002. 82s.
- RUŽBARSKÝ, P. – TUREK, M. 2006. Didaktika , technika a tréning v plávaní. Fakulta športu PU, Prešov, 2006. 137s. ISBN 80-8068-532-0
- VARNAI, G. 2010. Čo treba vedieť o športovom tréningu. [online]. 2010. [cit. 16.9.2016.] <http://www.sportcenter.sk/stranka/co-treba-vediet-o-sportovom-treningu>.

## SUMMARY

### ANALYSIS OF THE TRAINING LOAD OF THE SWIMMERS IN THE PREPARATORY PERIOD OF THE ANNUAL TRAINING CYCLE 2016/2017

The paper deals with the analysis of training load swimmers in the annual training cycle 2016/17. We followed the general and special training of selected indicators on an ex post facto through training diary volunteer had. The results were compared by the recommended standards of training load triathletes that in terms of long-term research authors recommend paying the issues swimming.

**Key words:** swimming, training load, preparatory period, performance

**Recenzent:** Mgr. Jaroslav Popelka, PhD.

# VPLYV ZRÝCHLENÉHO PLAVECKÉHO VÝCVIKU NA PLAVECKÚ GRAMOTNOSŤ ŽIAKOV ZŠ

Natália KOVÁČOVÁ, Jaroslav BROŽÁNI

Katedra telesnej výchovy a športu, PF UKF v Nitre

## ABSTRAKT

Cieľom príspevku bolo zistiť vplyv zrýchleného plaveckého výcviku na plaveckú gramotnosť žiakov základných škôl. Pre overenie vstupnej a výstupnej plaveckej gramotnosti žiakov sme použili štyri testy hodnotiace základné plavecké zručnosti. Žiaci sa zúčastňovali plaveckého výcviku 5 dní a každá hodina mala svoje presne stanovené ciele a obsah. Testovali sme spolu 60 žiakov s priemerným vekom 8,63 roka. Zmeny plaveckej gramotnosti posudzujeme pomocou štatistickej (chí kvadrát) a vecnej významnosti (ES  $\phi^c$ ).

Vplyvom zrýchleného plaveckého výcviku došlo k pozitívnym, štatisticky významným zmenám v schopnostiach žiakov preplávať samostatne na druhú stranu ( $p < .01$ ;  $\phi^c = .72$ ), skočiť do bazéna samostatne alebo s pomocou inštruktora ( $p < .01$ ;  $\phi^c = .57$ ), preplávať 25 m s doskou v rukách ( $p < .01$ ;  $\phi^c = .1,29$ ) a orientácie vo vodnom prostredí ( $p < .01$ ;  $\phi^c = .51$ ).

Ukazuje sa, že pri výbere správnych tréningových prostriedkov a postupov pri výučbe plávania, je možné dosiahnuť aj za krátky čas požadovaný efekt.

**Kľúčové slová:** plavecká gramotnosť, plavecký výcvik, žiaci

## ÚVOD

Plávanie je na Slovensku veľmi obľúbená športová aktivita. Svojimi prospešnými účinkami na organizmus má zdravotný a rekreačný prínos. Plávanie je univerzálna činnosť, ktorá má pozitívny vplyv hlavne pre senzomotorický rozvoj detí a takisto im umožňuje rozvoj zručností, ktoré sú v bežnom živote vysoko dôležité na to aby boli schopné sa vyrovnávať s vodným prostredím v prípade potreby záchrany vlastného života (Mandžák, 2014).

Plávanie je aktivita, ktorá pôsobí na citový a duševný vývin detí a prináša im veľa zábavy a radosti (Tonhauserová, 2011). Mnoho autorov Benčuriková (2008), Macejková (2009), Mandžáková (2014), Mikláňková (2007) sa zhoduje, že mladší školský vek je najvhodnejším obdobím kedy je možné začať s nácvikom základných plaveckých zručností. V súčasnosti sa ale stretávame s tým, že deti na prvom stupni základných škôl nemajú vôbec prehľad o plaveckých spôsoboch a štýloch ich prevedenia. Fakt o čoraz zhoršujúcej sa úrovni plaveckej zručnosti mládeže na základných školách je možné podložiť štatistikou utopených detí do veku 10 rokov, ktorých počet neprestajne stúpa (Baran, 2012). Deti disponujú nízkou plaveckou gramotnosťou a nedostatočnými plaveckými zručnosťami, ktoré sú potrebné v základnom plávaní a slúžia ako pevný odrazový mostík ku zdokonaľovaciemu plávaniu. Pohybová gramotnosť sú podľa Mandigo (2009) základné pohybové zručnosti, ktoré umožňujú deťom pohybovať sa s kontrolou a istotou.

Škola ako výchovno-vzdelávacia inštitúcia má na starosť viesť plavecký výcvik pre žiakov prvého stupňa a to v rozsahu 20 vyučovacích hodín. V smernici značne badať nesúlad medzi požiadavkami výkonového štandardu a reálneho stavu plaveckej gramotnosti u žiakov. Proces učenia plaveckým spôsobom a nadobúdanie nových plaveckých zručností sa tak presúva na mimoškolskú výchovu.

V dnešnej dobe existuje veľa plaveckých škôl, ktoré ponúkajú možnosť rozšíriť plavecké zručnosti detí a dieťa tak naučiť plávať. Veľa škôl tieto ponuky využívajú a trendom sa stáva tzv. „zrýchlený“ plavecký výcvik kde rozsah hodín je menší ako 20 vyučovacích hodín. V našom prípade ide o 5 hodinový intenzívny plavecký výcvik kde úlohy základnej etapy

plaveckého výcviku ostávajú nezmenené. Deti si zdokonaľujú a rozširujú svoje plavecké zručnosti, počas výcviku si nacvičujú techniku dvoch plaveckých spôsobov, konkrétne techniku plaveckého spôsobu kraul a znak, učia sa bezpečne zvládnuť skok do hlbkej vody a vykonávajú cvičenia s využitím plaveckých pomôcok, ktoré slúžia na nácvik techniky, ktorá je podľa Tonhauserovej (2012) v tomto veku nesmierne dôležitá.

Tohto plaveckého výcviku sa zúčastňujú deti tretieho ročníka základných škôl počas 5 dní po 45 minút.

## CIEĽ

Cieľom príspevku bolo zistiť vplyv zrýchleného plaveckého výcviku na plaveckú gramotnosť žiakov základných škôl.

## METODIKA

Výskum sme realizovali v roku 2017. Výskumná vzorka pozostávala zo žiakov prvého stupňa základnej školy ( $n = 60$ ; vek  $M = 8,63$ ). Vo výskumnej situácii podľa Havlíčka (1998) sme zaznamenali výber probandov ( $V$ ,  $n = 60$ ) a sledovali sme u nich stavy ( $S$ ) v časoch  $t_0$  a  $t_1$ . Merania prebiehali vždy pri presne stanovených podmienkach s nezmeneným počtom probandov. Určená situácia nám pomohla porovnať úroveň plaveckej gramotnosti medzi časmi  $t_0$  a  $t_1$  a zistiť k akým rozdielom došlo počas tohto intervalu. Pri testovaní plaveckej gramotnosti sme použili metódu na odhaľovanie vzťahov a súvislostí skúmanej skutočnosti - pozorovanie (Tonhauserová, 2010) a následné zapisovanie údajov do záznamového hárku. Na zistenie úrovne plaveckej gramotnosti sme použili 4 testy základných plaveckých zručností podľa Benčurikovej (2008). Testy plaveckej zručnosti boli usporiadané podľa náročnosti od najmenej náročnej po najviac náročnú úlohu.

Všetky testy sme hodnotili na 3 bodovej škále (Benčuriková, 2011). Kde 0 = najnižší počet bodov, 2 = najvyšší počet bodov z testu (tab. 2). Testy plaveckej zručnosti boli modifikované pre hodnotenie detí mladšieho školského veku.

Tabuľka 1 Hodnotiaci škála sledovanej plaveckej gramotnosti

| TEST                              | 0 bodov  | 1 bod                                      | 2 body                                         |
|-----------------------------------|----------|--------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <i>Skok do vody</i>               | Nesplnil | Skok do vody s pomocou                     | Skok do vody samostatne                        |
| <i>Kraulové nohy s doskou 25m</i> | Nesplnil | S prestávkami, chybami                     | Plynule preplával                              |
| <i>Vylovenie puku</i>             | Nesplnil | Na viac krát                               | Vylovil na prvý krát                           |
| <i>Plavecká metóda 25m</i>        | Nesplnil | Nezvládnutá plavecká metóda, s prestávkami | Zvládnutá plavecká metóda, plynulé preplávanie |

**Test č. 1 – Skok do vody:** v prvom teste sme postavili žiakov na kraj bazéna a ich úlohou bolo skočiť do vody s hĺbkou 1,5m. Sledovali sme či je žiak schopný skočiť do bazéna samostatne alebo potrebuje pomoc inštruktora, prípadne do vody skočiť odmieta. Najvyšší počet bodov sme udeľovali žiakom, ktorí skočili do vody samostatne.

**Test č. 2 – Kraulové nohy s doskou 25 m.:** úlohou žiakov bolo preplávať 25 metrový bazén kraulovými nohami. Sledovali sme či je žiak schopný preplávať 25m s doskou a všímali sme si technické prevedenie tejto úlohy. Najvyšší počet bodov sme udeľovali za súvislé preplávanie bazénu so zvládnutou technikou kraulových nôh. O jeden bod menej sme dávali keď sa žiaci potrebovali zastaviť a mali výrazné technické chyby v prevedení.

**Test č. 3 – Vylovenie puku:** Test bol zameraný na orientáciu žiakov pod vodou. Úlohou bolo vyloviť predmet z vody hlbkej 1 meter. Sledovali sme ako sa žiaci dokážu zorientovať vo vodnom prostredí a či sú schopní sa ponoriť do hĺbky bazéna a vyloviť predmet z jeho dna.

**Test č. 4 – Plavecká metóda 25m (kraul/znak):** Úlohou žiakov bolo preplávať 25 metrov plaveckým spôsobom kraul alebo znak. Tento test slúžil na posúdenie schopnosti žiakov preplávať samostatne na druhú stranu. Hodnotili sme zvolenú plaveckú metódu. Najvyšší počet sme dávali žiakom, ktorí preplávali dĺžku súvisle a bez väčších technických chýb. Menší počet bodov dostali žiaci čo potrebovali prestávku a mali výrazné chyby v prevedení. Ak žiaci odmietli úlohu splniť dostali 0 bodov.

Dĺžka plaveckého výcviku bola 5 dní po 45 minút. Každá plavecká jednotka mala svoje presne definované ciele a obsah (tab. 1).

Tabuľka 2 Obsah jednotlivých hodín plaveckého kurzu

| Hodina | Obsah hodiny                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.     | a) Poučenie žiakov o bezpečnosti a hygiene počas plaveckého výcviku.<br>b) Testovanie plaveckej spôsobilosti.<br>c) Nácvik dýchania do vody, splývania a vznášania formou hier.<br>d) Nácvik kraulových nôh s doskou 15m s výdychom do vody.                         |
| 2.     | a) Hry na orientáciu pod vodou.<br>b) Kraulové nohy bez dosky 10 m.<br>c) Kraulové nohy s doskou 25m + nácvik vydychovania do vody.<br>d) Znakové nohy s doskou - nácvik polohy tela, kopanie nôh.<br>d) Skoky do vody.                                              |
| 3.     | a) Zdokonaľovanie kraulových nôh - poloha tela + dýchanie do vody.<br>b) Znakové nohy, poloha tela na vode.<br>c) Kraulové paže, nádych na stranu- nácvik na suchu a vo vode s pomocou piškóty.<br>d) Znakové paže a znaková súhra.<br>e) Skoky do vody formou hier. |
| 4.     | a) Zdokonaľovanie - kraulové a znakové nohy.<br>b) Kraulové paže - nádych na stranu s pomocou piškóty.<br>c) Kraulová súhra.<br>d) Znaková súhra.<br>e) Skoky do vody.                                                                                               |
| 5.     | a) Znaková, Kraulová súhra.<br>b) Skoky do vody + lovenie predmetov z dna bazéna.<br>c) Výstupné testovanie a ukončenie plaveckého kurzu.                                                                                                                            |

Získané údaje zo vstupných a výstupných testov charakterizujeme číselnou (početnosti) a grafickou formou (stĺpcové grafy). Zmeny (pretest a posttest) v hodnotiacich škálach plaveckej gramotnosti porovnáme pomocou Chí – kvadrátu. Vecnú a praktickú významnosť posudzujeme pomocou Effect size (Cramerovo  $\phi$ , .10 malý efekt, .30 stredný efekt, .50 veľký efekt). Štatistickú významnosť zmien posudzujeme na hladine významnosti  $p < 0,01$ .

## VÝSLEDKY A DISKUSIA

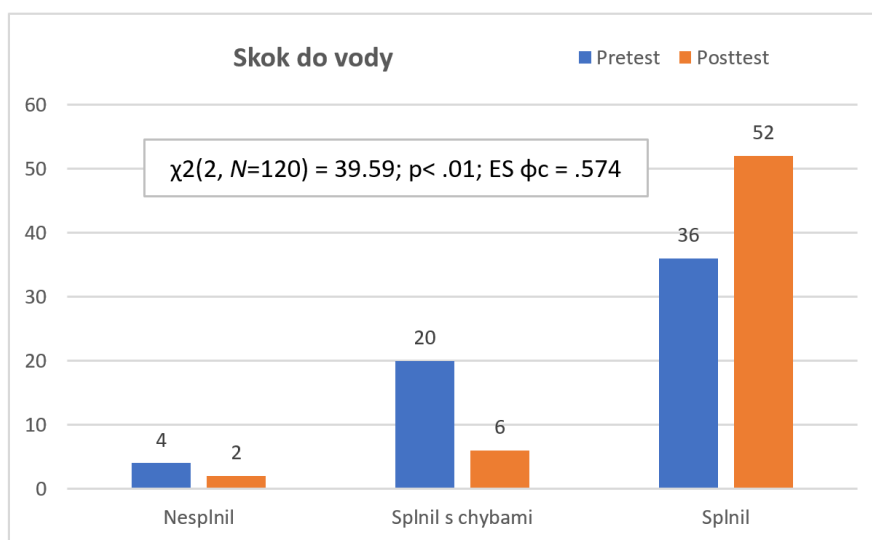
Pri vstupnom meraní plaveckých žiakov sme zistili veľmi nízku úroveň plaveckej gramotnosti žiakov. Žiaci, ktorí skúsenosti so základným plaveckým výcvikom ešte nemali dosahovali slabé výsledky a v niektorých prípadoch nedosiahli ani jeden bod z testovacej škály.

Vplyvom skráteného plaveckého výcviku došlo k signifikantným zmenám v plaveckej gramotnosti žiakov základných škôl (tab. 3).

Tabuľka 3 Zmeny v hodnotiacich škálach plaveckej gramotnosti u žiakov plaveckého výcviku

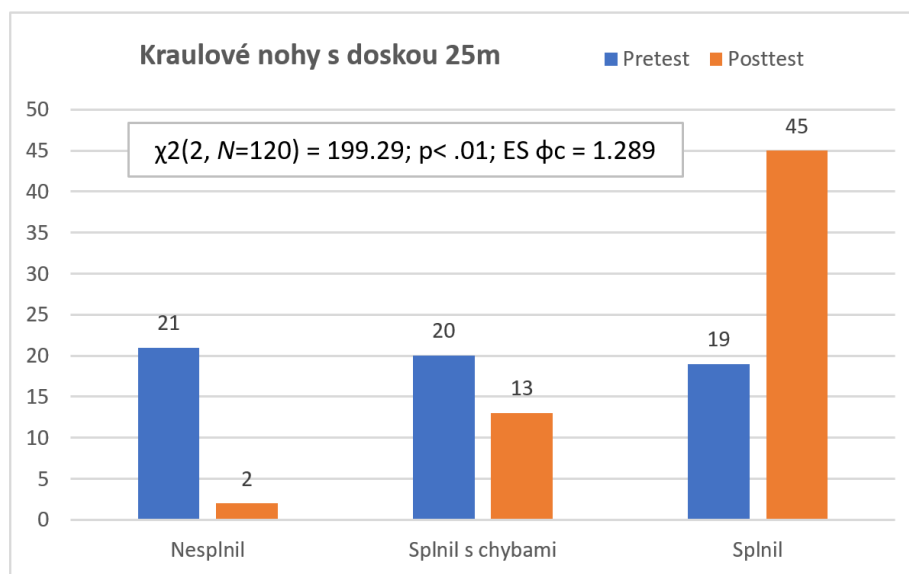
| Testy                                   |          | Nesplnil<br>(0b) | Splnil s chybami<br>(1b) | Splnil<br>(2b) | $\chi^2$ | p     | ES $\phi^c$ |
|-----------------------------------------|----------|------------------|--------------------------|----------------|----------|-------|-------------|
| <b>Skok do vody</b>                     | Pretest  | 4                | 20                       | 36             | 39,59    | 0,000 | 0,574       |
|                                         | Posttest | 2                | 6                        | 52             |          |       |             |
| <b>Kraulové nohy s doskou 25m</b>       | Pretest  | 21               | 20                       | 19             | 199,29   | 0,000 | 1,289       |
|                                         | Posttest | 2                | 13                       | 45             |          |       |             |
| <b>Vylovenie puku</b>                   | Pretest  | 23               | 21                       | 16             | 31,38    | 0,000 | 0,511       |
|                                         | Posttest | 15               | 9                        | 36             |          |       |             |
| <b>Plavecká metóda 25m (kraul/znak)</b> | Pretest  | 46               | 11                       | 3              | 62,28    | 0,000 | 0,720       |
|                                         | Posttest | 18               | 31                       | 11             |          |       |             |

V prvom teste „Skok do vody“ sme sledovali reakciu detí na vodné prostredie v troch úrovniach. Výsledky tohto testu boli ovplyvnené väčšinou predchádzajúcimi skúsenosťami detí s vodou. Skok do vody predstavoval najmenej náročný test a preto sme na vstupnom meraní dosiahli dobré výsledky kde len štyria žiaci odmietli do vody skočiť ale až 36 z nich potrebovalo pomoc inštruktora (obr. 1). Počas plaveckého programu začalo deti skákanie do vody baviť a nadobudli pocit istoty vo vodnom prostredí a preto zmeny v uvedenom teste po absolvovanom plaveckom programe boli významné štatisticky ( $p < 0,01$ ) ako aj vecne ( $\phi^c = .574$ ).



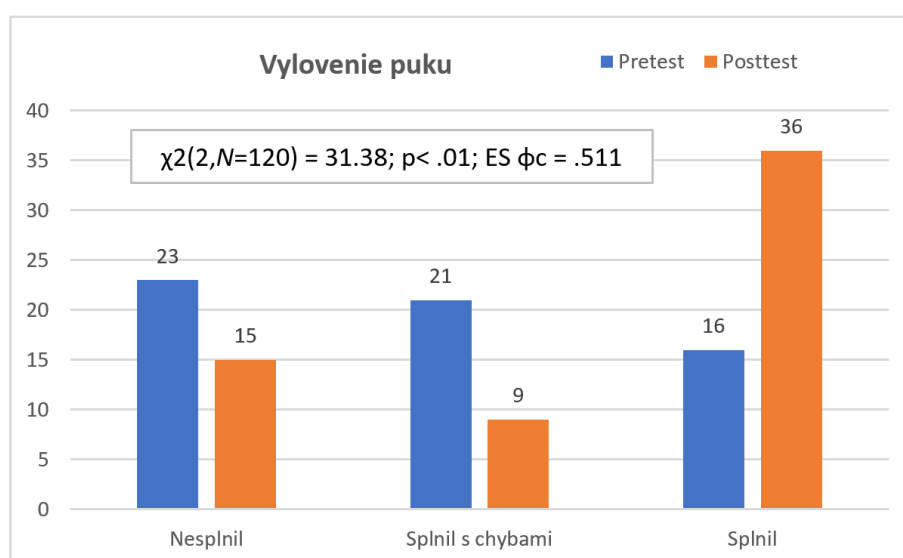
Obrázok 1 Zmeny úrovne plaveckej gramotnosti v teste Skok do vody

Druhým testom sme v troch úrovniach hodnotili ako deti zvládnu kraulové nohy s doskou 25m. Tento test bol zaujímavý v tom, že na vstupnom meraní nám až 21 žiakov nedokázalo preplávať kraulovými nohami 25 metrov a 20 žiakov splnilo túto úlohu s prestávkami a chybami v technike. Tieto skutočnosti pripisujeme faktu, že žiaci nedisponovali vedomosťami o technike prevedenia a tak nedokázali správne zaujať polohu tela vo vode a technicky správne vykonávať kraulový kop. Medzi najčastejšie chyby v prevedení patrilo slabé kopanie nôh, ohnuté kolená, nohy kopali ďaleko od seba a prílišné krčenie paží. Počas plaveckého programu sa ale deti veľmi rýchlo naučili zaujať správnu polohu a správne kopat' nohami a tak na konci plaveckého programu až 45 žiakov nemalo problém preplávať celú dĺžku bez technických chýb. Vo výstupnom meraní sa zmeny v testovanej plaveckej zručnosti ukázali ako štatisticky významné na hladine  $p < .01$  s efektom  $\phi^c = 1.289$ .



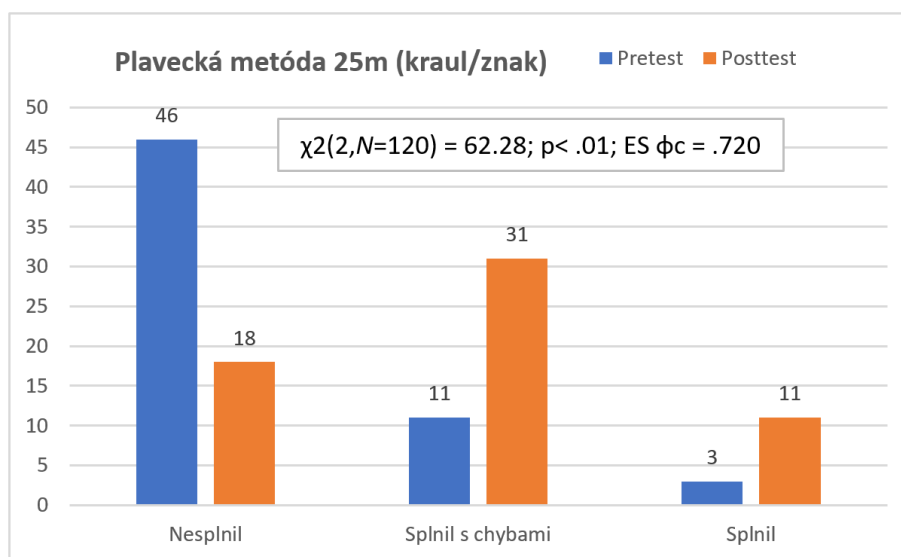
Obrázok 2 Zmeny úrovne plaveckej gramotnosti v teste Kraulové nohy s doskou 25m

Tretím testom Vylovenie puku sme skúmali ako sa žiaci vedia orientovať vo vodnom prostredí a či sú schopní sa do vody ponoriť celým telom bez držania nosu. Vstupné testy ukázali, že len 16 žiakov (obr. 3) dokázalo vyloviť puk z dna bazéna, ktorého hĺbka mala 1 meter, 21 žiakov malo problém s dostatočným ponorením sa do vody na to, aby puk vylovili na prvý krát a 23 žiakov sa do vody odmietlo ponoriť. Počas plaveckého výcviku sme sa so žiakmi venovali cvičeniam na dýchanie vo vode a orientáciu vo vodnom prostredí. Pokladali sme za dôležité aby boli žiaci schopní sa do vody ponoriť bez držania nosu a zbytočného strachu, pretože je to dôležitý faktor pre zdokonaľovanie sa v plávaní. Na konci plaveckého programu sa podarilo 36 žiakom vyloviť puk na prvý krát, 21 žiakom na viac krát a už len 15 žiakom sa puk nepodarilo vyloviť. Vo výstupnom meraní tohto testu sme dosiahli štatisticky významné zmeny ( $p < .01$ ) s veľkým efektom ( $\phi^c = .511$ ).



Obrázok 3 Zmeny úrovne plaveckej gramotnosti v teste Vylovenie puku

Posledný test bol z hľadiska náročnosti najťažší na splnenie. Na vstupnom meraní sme hoci si deti na začiatku verili a tvrdili, že vedia plávať v skutočnosti tento test na plný počet splnili len traja žiaci a 11 žiakov preplávalo 25 metrov znakom alebo kraulom s technickými chybami (obr.4). Vstupné merania ukázali, že 46 detí zo 60 nedokázalo preplávať na druhú stranu normálnym plaveckým spôsobom. Táto skutočnosť poukazuje aj na to, že väčšina žiakov nikdy nenavštevovala plavecký kurz kde by sa naučili plávať správne. Žiakom sme ponúkli na výber medzi spôsobom znak alebo kraul. Najčastejšie si žiaci vybrali plavecký spôsob kraul. V technickom prevedení nezvládali správny nádych na stranu, mali slabý kraulový kop a nevedeli preniesť paže ponad hladinu. Zle na tom boli žiaci aj po kondičnej stránke pretože pri plnení úloh potrebovali prestávky. Spozorovali sme strach žiakov vzdialiť sa od kraja bazéna, ktorý pre nich predstavoval akúsi istotu a pocit bezpečia. Počas plaveckého výcviku sme sa so žiakmi zamerali na nácvik a zdokonaľovanie dvoch plaveckých spôsobov – kraul a znak. Venovali sme sa cvičeniam na splývanie na vode, správne dýchanie, kopanie nôh a prácu paží a využívali sme k tomu všetky dostupné plavecké pomôcky. Vo výstupnom teste nám 11 žiakov preplávalo 25 kraulom alebo znakom bez problémov, 31 žiakov potrebovalo oddych alebo mali v technickom prevedení chyby a už len 3 žiakov test nesplnilo. Výstupným testovaním tejto zručnosti sa ukázalo, že zmeny boli významné štatisticky ( $p < .01$ ) ako aj vecne ( $\phi^c = .720$ ).



Obrázok 4 Zmeny úrovne plaveckej gramotnosti v teste Plavecká metóda 25m (kraul/znak)

## ZÁVER

Cieľom našej práce bolo zistiť vplyv zrýchleného plaveckého výcviku na plaveckú gramotnosť žiakov základných škôl.

Výberom progresívnych plaveckých prostriedkov v zrýchlenom plaveckom výcviku došlo k progresívnym zmenám v každom teste plaveckých zručností. Uvedené výsledky boli overené štatistickou ako aj vecnou významnosťou a neboli ovplyvnené možnosťami štatistiky.

Dospeli sme k záveru, že zrýchlený plavecký výcvik má pozitívny vplyv na úroveň plaveckej gramotnosti žiakov a ak nie je možnosť pre školu zabezpečiť normálny plavecký výcvik s 20 hodinou dotáciou, je tento program dobrou voľbou. Za pozitíva tohto programu pokladáme, že deti sú každý deň v kontakte s bazénom čo im umožňuje sa zlepšovať rýchlejšie a zapamätať si lepšie plaveckú techniku a takisto si deti vytvoria lepší vzťah so svojím inštruktorom plávania, čo ovplyvňuje ich motiváciu a sebadôveru. Samozrejme nemôžeme

hovoríť o každom dieťati. Niektoré deti potrebujú oveľa viac času na to aby sa naučili základným plaveckým zručnostiam a preto nie pre všetky bude plavecký výcvik ideálny no na základe našej výskumnej vzorky môžeme povedať, že zrýchlený plavecký výcvik má zmysel organizovať.

## LITERATÚRA

- BENČURIKOVÁ, Ľ. 2008. Plavecká príprava detí predškolského veku. Bratislava : ICM Agency, 2008. 87s. ISBN 000-565-2231.
- HAVLÍČEK, I. 1998. Metodologické prístupy k skúmaniu štruktúry športového výkonu. Teor. Paxe Tel. Vých., 30, 1982, č. 1, s. 29-36.
- MACEJKOVÁ, Y. 2009. Vyučovanie plávania patrí predovšetkým na školy. In Športový edukátor. Nitra : KTVŠ PF, Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, 2009. s. 37. Roč. II, č.2/2009. ISSN 1337 – 7809.
- MANDIGO, J., FRANCIS, N., LODEWYK, K. 2009. Physical Literacy for Educator. In Physical and Health Education Canada, 2009. [online]. [cit. 2017-10-06]. Dostupné na internete: [http://www.eps-canada.ca/sites/default/files/PHE\\_AnnualReport\\_ENG\\_web.pdf](http://www.eps-canada.ca/sites/default/files/PHE_AnnualReport_ENG_web.pdf)
- MANDZÁK, P. 2014. *Zmeny plaveckých zručností a plaveckej spôsobilosti na základných školách v stredoslovenskom kraji*. In Plávanie veda v praxi, 2014. Bratislava : STIMUL, 2014. ISBN 978-80-8127-121-2. s. 112 – 118.
- MANDZÁKOVÁ, M. – LIPÁROVÁ, S. – CIEŠLICKA, M. 2014. *Zmeny v úrovni základných plaveckých zručností detí v predplaveckej príprave*. In POHYB A ZDRAVIE XI.: Pohybová aktivita a zdravý životný štýl – Šport a športový tréning. Zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej konferencie. Trenčín : Fakulta zdravotníctva, Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka v Trenčíne, 2014. s 93 – 103. ISBN 978-80-8075-643-7.
- MIKLÁNKOVÁ, L. 2007. *Předplavecká příprava dětí předškolního věku a vybrané determinanty její úspěšnosti*. Olomouc : Univerzita Palackého, 2007. 138s.
- TONHAUSEROVÁ, Z. 2010. *Vplyv dynamiky dolných končatín na efektivitu štartového skoku v plávaní*. Diplomová práca
- TONHAUSEROVÁ, Z. – LIPÁROVÁ, S. – DOLEŽELOVÁ, M. 2011. *Vplyv prípravného plaveckého výcviku na úroveň plaveckých zručností detí predškolského veku*. In Exercitatio corporis - motus - salus = Slovak journal of sports sciences : slovenský časopis o vedách o športe. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela, Fakulta humanitných vied, Katedra telesnej výchovy a športu, 2011. s 54 – 65. ISBN 1337 - 7310
- TONHAUSEROVÁ, Z. 2012. *Vplyv 3-mesačného mezocyklu na vybrané pohybové schopnosti detí mladšieho školského veku v plávaní*. In Zborník prác z fakultného kola študentskej vedeckej aktivity 2012. Vedy o športe. Banská Bystrica : Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, Fakulta humanitných vied, 2012. s 142 – 149. ISBN 978-80-557-0394-7

## SUMMARY

### RESPONSE TO AN ACCELERATED SWIMMING COURSE ON THE SWIMMING SKILLS OF ELEMENTARY SCHOOL PUPILS

The main aim of the research was to determine the response to an accelerated swimming course on swimming skills of elementary school pupils. We used four swimming tests to determine the input and output level of the swimming skills. Pupils attended the swimming course five days and each lesson had its own goals and content. Together we tested 60 pupils with an average age of 8,63 years. Differences in swimming skills are measured by statistical (Chi – quadrate) and material significance (ES  $\phi$ c).

Due to the accelerated swimming course, there were positive, statistically significant changes in the ability to swim on the other side of the pool ( $p < .01$ ;  $\phi_c = .72$ ), to jump in the pool independently or with instructor's help ( $p < .01$ ;  $\phi_c = .57$ ), to swim 25 meters with kickboard ( $p < .01$ ;  $\phi_c = .1,29$ ) and in ability of orientation in the aquatic environment ( $p < .01$ ;  $\phi_c = .51$ ).

It turns out that if we choose proper training tools and procedures in the swimming learning process, it is possible to achieve the requested effect in a short time.

**Keywords:** swimming skills, swimming course, pupils

**Recenzent:** PaedDr. Zuzana Pupišová, PhD.

# IDENTIFIKÁCIA RODOVÝCH ROZDIELOV V MOTIVÁCI K POHYBOVEJ AKTIVITE U ŠTUDENTOV STREDNÝCH ŠKÔL

Martina ROMANOVÁ, Tomáš SOLLÁR

Ústav aplikovanej psychológie FSVaZ UKF v Nitre

## ABSTRAKT

Cieľom výskumu bolo zistiť, či existujú rodové rozdiely v motivácii k fyzickej aktivite u adolescentov. Motiváciu k fyzickej aktivite sme zisťovali pomocou dotazníka EMI-2 (Exercise Motivation Inventory), ktorý rozlišuje 14 kľúčových motívov a to manažment telesnej hmotnosti, vzhľad, spoločenské uznanie, afiliácia, súťaživosť, tlak na zdravie, vyhnutie sa chorobe, pozitívny vplyv na zdravie, manažment stresu, revitalizácia, radosť, výzva, sila a vytrvalosť a obratnosť. 12 vybraných motívov sme priradili k jednotlivým regulačným štýlom motivácie z hľadiska ich charakteristiky podľa sebadeterminačnej teórie. Použili sme neexperimentálny výskumný plán. Výskumnú vzorku tvorilo 103 respondentov, 53 dievčat a 50 chlapcov vo veku od 15 do 20 rokov. Výsledky preukázali signifikantné rozdiely medzi chlapcami a dievčatami vo vonkajšej regulácii, konkrétne v motíve manažment telesnej hmotnosti a vzhľad. Vyššiu mieru vonkajšej regulácie dosahovali dievčatá. Vo zvyšných regulačných štýloch a motívoch neboli zistené signifikantné rodové rozdiely v motivácii k fyzickej aktivite.

**Príspevok je súčasťou výskumnej úlohy MŠ SR KEGA 003UKF-4/2016.**

**Kľúčové slová :** motivácia, fyzická aktivita, sebadeterminačná teória.

## ÚVOD

Je dokázané, že fyzická aktivita má pozitívny vplyv na zdravie človeka. Pravidelným vykonávaním fyzickej aktivity môžeme predísť rôznym ochoreniam ako sú napríklad kardiovaskulárne ochorenia, cukrovka, rakovina, či zvýšený krvný tlak. Problém alarmujúceho stavu pohybovej inaktivity však v adolescencii stále narastá, výsledkom čoho je zvýšený počet výskytu civilizačných chorôb (Hardman a Stensel, 2009). O tomto stave nás informujú desiatky štúdií a výskumov (Bajanová a Lipková, 2009; Macek, 2003; Caspersen, et al., 2000; Keating, et al., 2005). Pri zníženom výskyte pohybovej aktivity u adolescentov považujeme za potrebné skúmať, ako sa táto situácia dá zmeniť. V dôsledku štatistických údajov o zdravotnom stave obyvateľstva sa mnohí odborníci snažia hľadať a nachádzať možnosti, ako motivovať mladú generáciu v oblasti fyzickej aktivity. Problematika motivácie je však zložitá a individuálne odlišná (Nakonečný, 2003). „Napriek tomu, že nás motivácia sprevádza celým životom, je zložitá vysvetliť jej samotnú podstatu. Všeobecne je motivácia označovaná ako jeden z kľúčových faktorov ktoré určujú, ako sa osoba bude správať.“ (Boroš, et al., 2000, s.156). Hlavným komponentom motivácie je motív, ktorý podnecuje človeka k psychickej alebo fyzickej aktivite. Jedným z teoretických systémov, ktorý sa dá aplikovať pri skúmaní motivácie z hľadiska športu či fyzickej aktivity je sebadeterminačná teória (Deci a Ryan, 2000). Sebadeterminačná teória rozdeľuje motiváciu na vnútornú a vonkajšiu a rozoznáva päť regulačných štýlov motivácie, ktoré sa stali ťažiskovým pojmom nášho výskumu. Vnútorná (intrinsická) motivácia je podľa Gregora (2013, s.105) „psychický regulátor správania vychádzajúci z vrodéných alebo získaných potrieb jedinca. Je osobná a týka sa podstaty človeka a spravidla je trvalá a pevná.“ Vnútorná motivácia sa vzťahuje k vykonávaniu aktivít pre vlastné uspokojenie a potešenie (Deci a Ryan, 2000). Ako príklad môžeme uviesť hráča, ktorý hrá pre vlastné potešenie, hra samotná je pre neho odmenou. Podľa Valleranda et al. (1992) existujú tri typy vnútornej motivácie: vnútorná motivácia s cieľom „niečo sa naučiť“,

motivácia „dosiahnuť veci“ a motivácia k „stimulácii k novej skúsenosti“. Príkladom motivácie „niečo sa naučiť“ môže byť športovec, ktorý prežíva radosť, keď sa naučí novú techniku. Pri motivácii „dosiahnuť veci“ sa jedinec snaží vytvoriť niečo nové, čím pomôže sám sebe. A motivácia zameraná na „prežívanie stimulácie“ je prítomná pri aktivitách, do ktorých sa jedinec zapája aby prežíval príjemný pocit spojený so zmyslami. Základnými odmenami pri vnútorne motivovanom správaní sú zážitky efektivity a autonómie a emócie radosti pri vykonávaní samotnej činnosti (Tenenbaum a Eklund, 2007). Vonkajšia (extrinšická) motivácia vychádza z vonkajších podnetov, stimulácií, či činiteľov. Zvyčajne je materialistická a závislá na vonkajších okolnostiach. Preto je podľa Gregora (2013) nestála. Čo sa týka vonkajšej motivácie, teória organizmickej integrácie uvažuje o niekoľkých druhoch vonkajšej motivácie. Deci a Ryan (2000) navrhli štyri typy zvonka motivovaného správania. Vonkajšia regulácia, ktorá je kontrolovaná a jej cieľom je naplnenie vonkajších požiadaviek. Zdroj sebaregulácie je v tomto prípade mimo jedinca a jeho činnosť je kontrolovaná pomocou vonkajších faktorov. Introjektovaná regulácia je typ vonkajšej motivácie, pri ktorej sa jedinec snaží vyhnúť trestu, vonkajším zdrojom nesúhlasu a snaží sa dosiahnuť odmenu, ktorá má význam pre neho samotného. Ide napríklad o dosiahnutie vnútornej pohody, spokojnosti, hodnôt alebo cieľov. Príkladom môže byť jedinec ktorý cvičí, aby sa páčil svojej priateľke. Identifikovaná regulácia je typ vonkajšej motivácie, ktorá zahrňuje činnosť človeka, ktorú vykonáva kvôli dosiahnutiu osobných cieľov. Ako príklad môžeme uviesť človeka, ktorý vykonáva fyzickú aktivitu, aby predišiel vzniku ochorenia. Posledným, štvrtým druhom vonkajšej motivácie je integrovaná motivácia, ktorá je charakteristická tým, že jedinec vykonáva určitú činnosť z dôvodu, že je súčasťou jeho životného štýlu. Sebadeterminačná teória rozpoznáva aj stav amotivácie, pri ktorej jedinec nie je schopný fyzickej aktivity, koná zväčša pasívne. Toto správanie môže mať rôzne príčiny, buď zo strany jedinca alebo zo strany prostredia (Tenenbaum a Eklund, 2007). Motiváciu môžeme považovať za kľúčový element úspechu jedinca v športových aktivitách, či pri cvičení. Potreba pohybu vzniká nahromadením energie v centrách pohybu nervovej sústavy. Je vyvolaná i signálmi kŕčovitosti, stuhnutosti a únavy niektorých svalov, zvlášť pri statických činnostiach napríklad pri stálom sede. Táto potreba má rôzny rozmer podľa veku, najvyšší sa predpokladá u mládeže, najnižší u starších ľudí (Slepička, 2009). Všeobecne v športe patrí motivácia k často skúmaným fenoménom. Na základe sebadeterminačnej teórie a jej jednotlivých regulačných štýlov nás zaujíma, či existujú rozdiely medzi dievčatami a chlapcami v období adolescencie v tom, čo ich motivuje k vykonávaniu fyzickej aktivity. Cielene sme sa zamerali na 12 kľúčových motívov, konkrétne manažment stresu, revitalizácia, radosť, výzva, spoločenské uznanie, afiliácia, radosť, tlak na zdravie, vyhnutie sa chorobe, pozitívny vplyv na zdravie, manažment telesnej hmotnosti a vzhľad. Jednotlivé motívy sme si rozdelili do štyroch typov regulácie na základe ich charakteristík v kontexte sebadeterminačnej teórie.

## METÓDY

Výskumnú vzorku tvorilo 103 adolescentov, z toho 53 dievčat a 50 chlapcov, vo veku od 15 do 20 rokov. Priemerný vek participantov bol 17,8 roka. Výber výskumnej vzorky pozostával z kombinácie príležitostného a lavínového výberu. Výskum mal neexperimentálny dizajn a bol použitý komparačný výskumný plán. Motiváciu k fyzickej aktivite sme zisťovali dotazníkom EMI-2 (Exercise Motivation Inventory-2), ktorého pôvodnú verziu v anglickom jazyku vytvorili Markland a Ingledew (1997). Je určený na meranie fyzickej aktivity u ľudí, ktorí sa fyzickej aktivite venujú ale aj tým, ktorí nie. Dotazník obsahuje 51 otázok, na ktoré respondent odpovedá na 6 bodovej Likertovej škále od 0 (vôbec nesúhlasím) po 5 (úplne súhlasím). Respondenti odpovedali na kľúčovú otázku: *prečo cvičia, alebo by cvičiť začali*.

## VÝSLEDKY

### (a) Rodové rozdiely vo vonkajšej regulácii

Tabuľka 1 Rodové rozdiely vo vonkajšej regulácii a jej motívoch

|                              | Pohlavie | N  | M     | SD    | t     | p    |
|------------------------------|----------|----|-------|-------|-------|------|
| Vonkajšia regulácia          | chlapci  | 50 | 21,4  | 9,40  | 2,500 | 0,01 |
|                              | dievčatá | 53 | 26,4  | 10,90 |       |      |
| Manažment telesnej hmotnosti | chlapci  | 50 | 10,44 | 4,98  | 2,50  | 0,01 |
|                              | dievčatá | 53 | 13,00 | 5,55  |       |      |
| Vzhľad                       | chlapci  | 50 | 10,90 | 5,21  | 2,10  | 0,03 |
|                              | dievčatá | 53 | 13,30 | 6,00  |       |      |

Legenda: n- počet, M- priemerná hodnota, SD- štandardná odchýlka, t-test – hodnota testovacieho kritéria, p – hladina štatistickej významnosti

Z výsledkov v tabuľke 1 môžeme vyvodiť záver, že vo výskumnom súbore existujú štatisticky významné rozdiely ( $p < 0,05$ ) medzi chlapcami a dievčatami vo vonkajšej regulácii k fyzickej aktivite. Vyššiu mieru vonkajšej regulácie k fyzickej aktivite dosahovali dievčatá. Konkrétne, dievčatá sú viac motivované motívom manažment telesnej hmotnosti aj motívom vzhľad v porovnaní s chlapcami.

### (b) Rodové rozdiely v introjektovanej regulácii

Tabuľka 2 Rodové rozdiely v introjektovanej regulácii a jej motívoch

|                          | Pohlavie | N  | M     | SD    | t     | p     |
|--------------------------|----------|----|-------|-------|-------|-------|
| Introjektovaná regulácia | chlapci  | 50 | 29,50 | 13,30 | 0,200 | 0,800 |
|                          | dievčatá | 53 | 29,00 | 12,90 |       |       |
| Spoločenské uznanie      | chlapci  | 50 | 9,30  | 4,80  | 0,40  | 0,600 |
|                          | dievčatá | 53 | 9,00  | 4,30  |       |       |
| Afiliácia                | chlapci  | 50 | 10,80 | 10,00 | 0,90  | 0,300 |
|                          | dievčatá | 53 | 11,00 | 5,00  |       |       |
| Súťaživosť               | chlapci  | 50 | 10,20 | 5,00  | 1,00  | 0,300 |
|                          | dievčatá | 53 | 9,00  | 5,50  |       |       |

Legenda: n- počet, M- priemerná hodnota, SD- štandardná odchýlka, t-test – hodnota testovacieho kritéria, p – hladina štatistickej významnosti

Z uvedených výsledkov v tabuľke vyplýva, že medzi chlapcami a dievčatami nie je štatisticky významný rozdiel v introjektovanej regulácii k fyzickej aktivite. Významné rozdiely neboli identifikované ani v jednom z definovaných motívov (spoločenské uznanie, afiliácia a súťaživosť).

### (c) Rodové rozdiely v identifikovanej regulácii

Tabuľka 3 Rodové rozdiely v identifikovanej regulácii a jej motívoch

|                            | Pohlavie | N  | M     | SD    | t    | p     |
|----------------------------|----------|----|-------|-------|------|-------|
| Identifikovaná regulácia   | chlapci  | 50 | 26,70 | 8,00  | 0,10 | 0,900 |
|                            | dievčatá | 53 | 26,90 | 10,60 |      |       |
| Tlak na zdravie            | chlapci  | 50 | 6,90  | 3,60  | 0,10 | 0,100 |
|                            | dievčatá | 53 | 6,80  | 4,10  |      |       |
| Vyhnutie sa chorobe        | chlapci  | 50 | 9,60  | 3,40  | 0,50 | 0,600 |
|                            | dievčatá | 53 | 9,30  | 3,90  |      |       |
| Pozitívny vplyv na zdravie | chlapci  | 50 | 10,10 | 3,70  | 0,40 | 0,300 |
|                            | dievčatá | 53 | 10,70 | 4,20  |      |       |

Legenda: n- počet, M- priemerná hodnota, SD- štandardná odchýlka, t-test – hodnota testovacieho kritéria, p – hladina štatistickej významnosti

Z výsledkov uvedených vyššie v tabuľke vyplýva, že neexistujú signifikantné rozdiely medzi chlapcami a dievčatami v identifikovanej regulácii k fyzickej aktivite. Štatisticky významné rozdiely neboli zistené ani v jednom z motívov, ktoré boli zaradené tohto typu regulácie.

#### (d) Rodové rozdiely vo vnútornej regulácii

Tabuľka 4 Rodové rozdiely o vnútornej regulácii a jej motívoch

|                  | Pohlavie | N  | M    | SD    | t    | p     |
|------------------|----------|----|------|-------|------|-------|
| Vnútna regulácia | chlapci  | 50 | 44   | 15,3  | 1,00 | 0,300 |
|                  | dievčatá | 53 | 47,2 | 16,60 |      |       |
| Manažment stresu | chlapci  | 50 | 12,2 | 4,60  | 0,60 | 0,500 |
|                  | dievčatá | 53 | 12,8 | 4,40  |      |       |
| Revitalizácia    | chlapci  | 50 | 8,9  | 4,10  | 1,30 | 0,200 |
|                  | dievčatá | 53 | 10   | 4,30  |      |       |
| Radosť           | chlapci  | 50 | 11,3 | 4,80  | 1,30 | 0,200 |
|                  | dievčatá | 53 | 12,6 | 4,90  |      |       |
| Výzva            | chlapci  | 50 | 11,5 | 4,00  | 0,30 | 0,700 |
|                  | dievčatá | 53 | 11,8 | 5,00  |      |       |

Legenda: *n*- počet, *M*- priemerná hodnota, *SD*- štandardná odchýlka, *t*-test – hodnota testovacieho kritéria, *p* – hladina štatistickej významnosti

Na základe výsledkov uvedených v tabuľke 4 môžeme konštatovať, že medzi chlapcami a dievčatami sme nezistili signifikantné rozdiely vo vnútornej regulácii. Štatisticky významné výsledky neboli preukázané ani v motívoch manažment stresu, revitalizácia, radosť a výzva.

## DISKUSIA

V predloženom výskume rodových rozdielov v motivácii k pohybovej aktivite sme vychádzali zo sebadeterminačnej teórie. Na zistenie motivácie sme použili dotazník EMI-2, ktorý vymedzuje 14 motívov k fyzickej aktivite, z ktorých sme po zvážení ich relevantnosti a zmysluplnosti vybrali dvanásť nasledovných: manažment telesnej hmotnosti, vzhľad, spoločenské uznanie, afiliácia, súťaživosť, manažment stresu, revitalizácia, radosť, výhra, tlak na zdravie, vyhnutie sa chorobe a pozitívny vplyv na zdravie.

#### (a) Rodové rozdiely vo vonkajšej regulácii

Na základe predošlých výskumov v oblasti motivácie k fyzickej aktivite sme predpokladali, že medzi chlapcami a dievčatami v období adolescencie existujú rozdiely vo vonkajšej regulácii. Zistili sme významné rozdiely vo vonkajšej regulácii k fyzickej aktivite medzi chlapcami a dievčatami. Vyššiu mieru vonkajšej regulácie dosahovali dievčatá, čo môžeme pripísať tomu, že obdobie adolescencie je pre dievčatá charakteristické zmenou postavy, nárastom telesnej hmotnosti a zameraním sa na obraz vlastného tela. Ako uvádzajú výskumy (Furnham et al, 2002; Silberstein et al;1988, Ingledew, Markland a Ferguson, 2009) najfrekvencovanejšími motívmi k fyzickej aktivite a športu sú u dievčat manažment telesnej hmotnosti a vzhľad. Tieto motívy sme si priradili k vonkajšej regulácii na základe jej charakteristiky podľa sebadeterminačnej teórie. Výskumom sme potvrdili predchádzajúce zistenia.

#### (b) Rodové rozdiely v introjektovanej regulácii

V introjektovanej regulácii k fyzickej aktivite sme nezistili významný rozdiel medzi chlapcami a dievčatami. Žiadne rozdiely sme nezistili ani v jednotlivých motívoch, ktorými boli spoločenské uznanie, afiliácia a súťaživosť. Výsledky nami realizovaného výskumu nie sú v zhode so zisteniami Pauline (2007), z ktorého sme primárne vychádzali. V kontexte uvedeného sme predpokladali, že muži sú viac zameraní na motívy, ktoré sú orientované na

ego. Dievčatá a chlapci z nášho výskumného súboru sú motivovaní k pohybu v rovnakej miere všetkými tromi motívmi, ktoré boli priradené k introjektovanej regulácii. Nakoľko sme vychádzali zo zahraničného výskumu je prirodzené, že naše výsledky nemusia byť identické v slovenskom kontexte.

#### **(c) Rodové rozdiely v identifikovanej regulácii**

Jedinci v období adolescencie sú si vedomí možných civilizačných rizík vzniku ochorení a preto prikladajú značný význam motívom pre udržanie svojho zdravia. Domnievame sa, že nakoľko je motív spojený s udrzaním zdravia významný pre každého jedinca, je to možná príčina toho, že ani výskum Vozára (2013) nepreukázal výrazné rozdiely medzi mužmi a ženami v motivácii k fyzickej aktivite v motívoch tlak na zdravie, vyhnutie sa chorobe a pozitívny vplyv na zdravie a tieto motívy sú významnými pre obe pohlavia. V nami realizovanom výskume výsledky potvrdili predchádzajúce zistenia, nakoľko neboli preukázané rozdiely medzi chlapcami a dievčatami v identifikovanej regulácii k fyzickej aktivite a ani v jednotlivých motívoch (tlak na zdravie, vyhnutie sa chorobe a pozitívny vplyv na zdravie).

#### **(d) Rodové rozdiely vo vnútornej regulácii**

Na základe výskumu Lauderdale et al. (2015) sme predpokladali, že existujú rodové rozdiely vo vnútornej regulácii k fyzickej aktivite. Výsledky nepotvrdili významný rozdiel vo vnútornej regulácii k fyzickej aktivite, čo znamená, že naše zistenia sa nezhodujú s výsledkami predchádzajúcich výskumov. Významné rozdiely sme nezistili ani v jednotlivých motívoch, ktoré sme priradili k vnútornej regulácii. Vysvetlením uvedeného je obmedzená aplikovateľnosť zahraničných zistení v našom kontexte čo následne redukuje možnosť ich zovšeobecnenia na slovenskú populáciu adolescentov. Vnútna motivácia je považovaná za prirodzený druh ľudskej motivácie a je vnímaná ako kľúčový element v kognitívnom, sociálnom a telesnom vývine, pretože práve prostredníctvom konania v zhode s vlastnými, prirodzenými záujmami môže človek rásť a zdokonaľovať svoje schopnosti a zručnosti. Inklinácia človeka zaujímať sa o nové veci, snaha o aktívnu asimiláciu a kreatívne aplikovanie vlastných zručností nie je podľa La Guardiavej a Ryana (2002) limitovaná výlučne na obdobie detstva ale predstavuje významnú črtu ľudskej povahy, ktorá ovplyvňuje nielen výkon, ale aj zotrvanie v činnosti a subjektívnu pohodu naprieč všetkým vývinovým štádiami. Aj toto zistenie podporuje výsledky, ku ktorým sme dospeli a na základe ktorých konštatujeme že neexistujú rozdiely vo vnútornej regulácii k fyzickej aktivite a ani v jej čiastkových motívoch (manažment stresu, revitalizácia, radosť a výzva) medzi chlapcami a dievčatami v období adolescencie.

### **ZÁVER**

V predložennom výskume sme sa zamerali na rodové rozdiely v motivácii k fyzickej aktivite u adolescentov. Snažili sme sa preskúmať, či sa chlapci a dievčatá odlišujú v tom, čo ich motivuje k vykonávaniu fyzickej aktivity. Na zistenie motivácie k fyzickej aktivite sme použili dotazník EMI- 2, ktorý rozlišuje 14 motívov a to manažment telesnej hmotnosti, vzhľad, spoločenské uznanie, afiliácia, súťaživosť, tlak na zdravie, vyhnutie sa chorobe, pozitívny vplyv na zdravie, manažment stresu, revitalizácia, radosť, výzva, sila a vytrvalosť a obratnosť. Motív sila a vytrvalosť a motív obratnosť sme z nášho výskumu vylúčili. Zvyšných 12 motívov sme priradili k jednotlivým regulačným štýlom motivácie na základe ich charakteristiky podľa sebadeterminačnej teórie. Na základe výsledkov môžeme vyvodiť záver, že medzi chlapcami a dievčatami v období adolescencie existuje štatisticky významný rozdiel v dvoch motívoch k pohybovej aktivite a to v manažmente telesnej hmotnosti a v motíve vzhľad. Nami získané výsledky teda podporujú niektoré zistenia zahraničných výskumov, že dievčatá sú viac motivované vonkajšou reguláciou a motívmi manažment telesnej hmotnosti a vzhľad

v porovnaní s chlapcami. V ostatných regulačných štýloch a k nim prislúchajúcich motívoch sme neidentifikovali významne rodové rozdiely v motivácii k fyzickej aktivite.

## ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

- Bajanová, V., Lipková, J. (2009). Zmeny vybraných somatických parametrov u stredoškolačok s nadváhou po absolvovanom pohybovom programe. In: Telesná výchova & šport. - Roč. 19, č. 3-4 s. 25-29.
- Boroš, J., Ondříšková, E., Živčicová, E. (2000). Psychológia. Bratislava, 270 s.
- Caspersen, C. J., Pereira, M. A., Curran, K. M. (2000). Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(9), 1601-1609.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- Furnham, A., Badmin, N., Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal of psychology*, 136(6), 581-596.
- Gregor, T. (2013). Psychológia športu. Bratislava: Mauro Slovakia, s.r.o., 400 s. ISBN 978-80-968092-7-1.
- Hardman, A. E., Stensel, D. J. (2009). *Physical activity and health: the evidence explained*. Routledge.
- Ingledeu, D. K., Markland, D., Ferguson, E. (2009). Three levels of exercise motivation. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(3), 336-355.
- Keating, X. D., Guan, J., Piñero, J. C., Bridges, D. M. (2005). A meta-analysis of college students' physical activity behaviors. *Journal of American college health*, 54(2), 116-126.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M. (2002). What adolescents need: A self-determination theory perspective on development within families, school and society. In F. Pajares & T. Urdan (Eds.), *Academic motivation of adolescents* Greenwich CT: IAP.
- Lauderdale, M. E., Yli-Piipari, S., Irwin, C. C., Layne, T. E. (2015). Gender differences regarding motivation for physical activity among college students: A selfdetermination approach. *The Physical Educator*, 72(1), 153-172.
- Macek, P. (2003). Adolescence. Praha: Portál.
- Markland, D., Ingledeu, D. K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology*, 2(4), 361-376.
- Nakonečný, M. (2003). Úvod do psychologie. Praha: Academia, 507 s. ISBN 80-200-0993-0.
- Pauline, J. (2013). Physical activity behaviors, motivation, and self-efficacy among college students. *College Student Journal*, 47(1), 64-74.
- Silberstein, L. R., Striegel-Moore, R. H., Timko, C., Rodin, J. (1988). Behavioral and psychological implications of body dissatisfaction: Do men and women differ?. *Sex roles*, 19(3), 219-232.
- Slepička, P., Hošek, V., Hátlová, B. (2009) Psychologie sportu. Praha: karolinum, 237 s. ISBN 987-80-246-1602-5.
- Tenenbaum, G., Eklund, R. C. (Eds.). (2007). *Handbook of sport psychology*. John Wiley & Sons.
- Vozár, Milan. *Voľnočasové aktivity stredoškolačkov v Dubnici nad Váhom*. Bakalárska práca. Bratislava: FTVŠ UK, 2013, 51s.
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Briere, N. M., Senecal, C., Vallieres, E. F. (1992). The Academic Motivation Scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. *Educational and psychological measurement*, 52(4), 1003-1017.

## **SUMMARY**

### **IDENTIFICATION OF GENDER DIFFERENCES IN MOTIVATION FOR PHYSICAL ACTIVITY IN HIGH SCHOOL STUDENTS**

The objective of the research was to find out, whether there are gender differences in motivation for physical activity in adolescents. Motivation was assessed by using Exercise Motivation Inventory EMI-2 which distinguishes among 14 basic motives (affiliation, appearance, challenge, competition, enjoyment, health pressures, ill-health avoidance, nimbleness, positive health, revitalization, social recognition, strength and endurance, stress management, and weight management). Twelve selected motives were attributed to regulatory styles according to their description based on self-determination theory. Non-experimental research plan was used. The research sample consisted of 103 participants, 53 women and 50 men. The age range was from 15 to 20. The results identified significant gender differences in external regulation, particularly in two motives: weight management and appearance. Higher level of external regulation achieved women. Gender differences in other motives for physical activity were not identified.

**Key words:** motivation, physical activity, self-determination theory.

**Recenzent:** Mgr. Katarína Baňasová, PhD.

# ŠPORTOVÉ PREDPOKLADY 7 ROČNÝCH DETÍ ZARADENÝCH DO FUTBALOVEJ PRÍPRAVY

Róbert KANDRÁČ<sup>1</sup>, Beáta RUŽBARSKÁ<sup>2</sup>, Pavel RUŽBARSKÝ<sup>1</sup>,  
Dalibor DZUGAS<sup>1</sup>, Petra TOMKOVÁ<sup>3</sup>

Katedra športovej kinantropológie<sup>1</sup>, Katedra športovej edukológie a humanistiky<sup>2</sup>,  
Katedra edukológie športov<sup>3</sup>,  
Fakulta športu, Prešovská univerzita v Prešove, Slovenská republika

## ABSTRAKT

Výber talentov v športe by mal vychádzať z podstaty daného športu, resp. z vytvoreného modelu budúceho športovca. Premyslená koncepcia a realizácia systému výberu a prípravy mladých hráčov je zárukou konečného efektu vo výchove vrcholových športovcov. Cieľom príspevku bolo vyhodnotiť individuálne športové profily 7 ročných detí zaradených do riadenej futbalovej športovej prípravy vybraných klubov na základe diagnostiky úrovne športových predpokladov. Výskumný súbor tvorili žiaci zaradení do riadenej športovej prípravy vo futbalovom klube Partizán Bardejov a futbalovej akadémii FAMT. Celkový počet detí v súbore bol 21 a ich priemerný decimálny vek bol 7,3 rokov. Priemerná telesná výška v súbore bola 126,6 cm a priemerná telesná hmotnosť bola 26,1 kg. Výskum bol realizovaný v máji 2017. Pomocou antropometra sme zisťovali telesnú výšku a telesnú hmotnosť sme merali pomocou digitálnej váhy Omron 526F. Na zisťovanie pohybových predpokladov pre identifikáciu talentovanej mládeže sme použili batériu testov obsahujúcu motorické testy a testy na manipulačné a rozhodovacie procesy. Diagnostika motorických schopností a vyhodnotenie individuálnych športových profilov boli spracované na základe športových profilov vytvorených pre jednotlivé športové odvetvia v rámci pilotnej štúdie realizovanej na základných školách v Prešove. Na základe výsledkov je možné konštatovať, že žiadne zo sledovaných detí nemá identický individuálny športový profil so športovým profilom futbalu. Najčastejšie sa medzi odporúčanými športovými hrami na základe zistených individuálnych športových profilov vyskytli volejbal, tenis a hádzaná. Výsledky nášho výskumu potvrdzujú, že súčasný stav extenzívneho spôsobu starostlivosti o športovo talentovanú mládež nie je priaznivý.

**Kľúčové slová:** športový profil, pohybová výkonnosť, mladší školský vek, talent.

## ÚVOD

Súčasťou teórie športového tréningu je pre danú oblasť športových činností stanovenie kritérií pohybových predpokladov (Perič 2010). Podiel pohybových schopností na celkovom športovom výkone sa mení v závislosti od špecifických požiadaviek konkrétneho športu, čo sa využíva pri výbere talentov, pričom sa zameriava najmä na odhalenie tých pohybových predpokladov, ktoré sú pre výkon v danom športe kľúčové (Šimonek 2005). Autor ďalej uvádza, že pre futbal majú z jednotlivých komponentov pohybového potenciálu najvýraznejší podiel na výkone anaeróbná vytrvalosť a koordinačné schopnosti, menšou mierou sa podieľajú aeróbná vytrvalosť a rýchlostné schopnosti a najmenší podiel na výkone vo futbale majú silové schopnosti a pohyblivosť.

Pri športovom výkone vo futbale rozlišujeme individuálnu a skupinovú úroveň výkonu. Výkon družstva je podmienený výkonom jednotlivých hráčov, ktorý je charakteristický mierou splnenia herných úloh. Základom individuálneho herného výkonu sú herné zručnosti determinované bioenergeticky, biomechanicky, psychicky, somaticky, deformačnými faktormi a požiadavkami trénera. Herné zručnosti výrazne ovplyvňujú koordinačné a kondičné

schopnosti (Nemec 2014). Nadanie a úroveň pohybových schopností je dôležitým faktorom, ktorý ovplyvňuje športový výkon. Súčasné kritéria pre individuálny športový výkon sú odozvou stavu motorických schopností hráčov a hodnotia úroveň celkovej kondície hráča, preto je možné ich používať ako pomocné kritérium v hodnotení motorických schopností. Nedajú sa však nimi hodnotiť predpoklady pre podávanie optimálneho herného výkonu (Psotta 2009).

V príspevku sa snažíme poukázať na význam diagnostiky pri identifikácii športových predpokladov detí vo veku 7 rokov. Koncepcia štátnej politiky v oblasti športu konštatuje, že súčasný stav extenzívneho spôsobu starostlivosti o športovo talentovanú mládež nie je priaznivý. Do riadenej športovej prípravy by mali byť zaradené deti s požadovanými pohybovými predpokladmi pre daný šport. Výskum bol realizovaný ako súčasť výskumného projektu VEGA 1/0997/16 Štruktúra talentovanosti ako determinant evaluácie športových predpokladov.

## CIEĽ

Cieľom príspevku je vyhodnotiť individuálne športové profily 7 ročných detí zaradených do riadenej futbalovej športovej prípravy vybraných klubov na základe diagnostiky úrovne športových predpokladov.

## METODIKA

Výskumný súbor tvorili žiaci prvého ročníka základnej školy s priemerným decimálnym vekom 7,3 rokov, ktorí boli zaradení do riadenej športovej prípravy vo futbalovom klube Partizán Bardejov a futbalovej akadémii FAMT v Prešove. Celkový počet detí v súbore bol 21. Priemerná telesná výška v súbore bola 126,6 cm a priemerná telesná hmotnosť bola 26,1 kg. Výskum bol realizovaný v máji 2017.

Somatické ukazovatele (telesnú výšku, telesnú hmotnosť) sme zisťovali pomocou antropometra a pomocou digitálnej váhy Omron 526F.

Na zisťovanie športových predpokladov pre identifikáciu talentovanej mládeže sme použili modifikovanú batériu testov (Měkota, Blahuš 1983; Šimonek 2015):

- skok do diaľky z miesta – dynamická sila dolných končatín,
- výdrž v zhybe – dynamická sila brušného svalstva,
- člnkový beh 4 x 10 metrov – rýchlostno - koordinačné schopnosti,
- beh na 50 m – rýchlostné schopnosti,
- vytrvalostný člnkový beh – vytrvalostná (aeróbna) schopnosť,
- hĺbka predklonu – pohyblivostné schopnosti,
- opakovaná zostava s tyčou – celková koordinačná schopnosť pri časovom obmedzení,
- kotúľanie 3 lôpt – priestorovo – orientačná schopnosť,
- vlajková naháňačka – pohybová hra.

Na zistenie miery polohy sme použili aritmetický priemer a na zistenie miery variability odchýlku. Diagnostika motorických schopností a vyhodnotenie individuálnych športových profilov boli spracované na základe športových profilov vytvorených pre jednotlivé športové odvetvia v rámci pilotnej štúdie realizovanej na základných školách v Prešove.

## VÝSLEDKY A DISKUSIA

Po fyziologickej stránke je futbal športom, ktorý sa skladá z veľmi rôznorodej škály pohybových aktivít. Dominuje v ňom striedanie vysoko intenzívnych šprintérskych úsekov s momentmi s nízkou intenzitou vyplnenou chôdzou či ľahkým poklusom. Niekoľko podrobných štúdií ukázalo, že špičkový futbalista v priebehu hry ubehne priemerne 10-11 kilometrov, z čoho približne 25-27% pripadá na chôdzu, 37-45% na ľahký beh, 6-8% na pohyb vzad, 6-11% na rýchly beh či šprint a zostatok času okolo 20% na pohyb počas herných akcií

(Grasgruber, Cacek 2008). Tabuľka 1 uvádza dosiahnuté výsledky v motorických, manipulačných a rozhodovacích testoch detí zaradených do riadenej futbalovej prípravy v Bardejove a Prešove.

Tabuľka 1 Výsledky batérie testov detí zaradených do futbalovej prípravy

| Meno | zostava s tyčou (s) | výdrž v zhybe (s) | skok do diaľky z miesta (cm) | 4x10 (s) | 50 m (s) | ľah-sed (počet) | predklon (cm) | VČB (čas) | kotúľanie 3 lôpt (hod.škála 1-10) | hra (hod.škála 1-10) |
|------|---------------------|-------------------|------------------------------|----------|----------|-----------------|---------------|-----------|-----------------------------------|----------------------|
| P.L. | 36,1                | 1                 | 119                          | 14,2     | 10,6     | 30              | 0             | 01:45,0   | 6                                 | 8                    |
| F.S. | 47,7                | 10                | 122                          | 12,2     | 9,8      | 31              | 10            | 02:00,0   | 9                                 | 7                    |
| A.K. | 47,6                | 7                 | 111                          | 13       | 10,3     | 24              | 4             | 01:30,0   | 4                                 | 5                    |
| R.H. | 36,5                | 9                 | 120                          | 13,2     | 10,2     | 24              | -4            | 01:15,0   | 5                                 | 5                    |
| S.G. | 24,9                | 9                 | 125                          | 12,3     | 9,8      | 34              | 4             | 02:00,0   | 10                                | 9                    |
| M.G. | 38,5                | 11                | 146                          | 14       | 10,2     | 21              | -1            | 01:45,0   | 6                                 | 5                    |
| Š.R. | 50                  | 3                 | 139                          | 13,1     | 9,9      | 20              | 3             | 01:30,0   | 4                                 | 5                    |
| D.V. | 39,6                | 9                 | 150                          | 11,6     | 9,2      | 29              | 3             | 02:00,0   | 8                                 | 6                    |
| T.F. | 27,8                | 5                 | 121                          | 13,2     | 10,2     | 19              | 3             | 02:00,0   | 4                                 | 5                    |
| L.R. | 39,9                | 11                | 82                           | 14,6     | 11,3     | 16              | 8             | 01:15,0   | 3                                 | 4                    |
| O.V. | 32                  | 3                 | 115                          | 13,1     | 10,3     | 22              | 10            | 01:30,0   | 6                                 | 6                    |
| M.L. | 26,6                | 7                 | 149                          | 12,8     | 9,2      | 42              | -4            | 05:00,0   | 4                                 | 6                    |
| V.L. | 32,1                | 1                 | 125                          | 12,2     | 9,4      | 35              | 2             | 04:00,0   | 2                                 | 3                    |
| P.R. | 31,3                | 4                 | 123                          | 12,6     | 9,7      | 9               | 5             | 03:45,0   | 2                                 | 4                    |
| D.P. | 48,4                | 2                 | 113                          | 13,6     | 10,8     | 13              | -3            | 02:00,0   | 4                                 | 4                    |
| A.H. | 40,4                | 5                 | 139                          | 12       | 9,4      | 32              | -2            | 04:00,0   | 4                                 | 5                    |
| T.M. | 30,2                | 8                 | 134                          | 12,5     | 10,1     | 38              | -9            | 03:00,0   | 5                                 | 8                    |
| D.Č. | 25,8                | 11                | 146                          | 12       | 9,3      | 34              | -9            | 03:30,0   | 4                                 | 1                    |
| M.Z. | 32,5                | 10                | 146                          | 12,5     | 9,9      | 33              | -5            | 07:00,0   | 2                                 | 6                    |
| J.S. | 27,1                | 16                | 140                          | 13       | 10,1     | 23              | -4            | 03:45,0   | 1                                 | 1                    |

Tabuľka 2 Individuálne športové profily detí zaradených do futbalovej prípravy v porovnaní s odporúčaným profilom pre futbal

| Meno   | zostava s tyčou (s) | výdrž v zhybe (s) | skok do diaľky z miesta (cm) | 4x10 (s) | 50 m (s) | ľah-sed (počet) | predklon (cm) | VČB (čas) | kotúľanie 3 lôpt (hod.škála 1-10) | hra (hod.škála 1-10) |
|--------|---------------------|-------------------|------------------------------|----------|----------|-----------------|---------------|-----------|-----------------------------------|----------------------|
| P.L.   | 3                   | 1                 | 3                            | 3        | 1        | 6               | 5             | 1         | 10                                | 8                    |
| F.S.   | 1                   | 4                 | 5                            | 8        | 4        | 8               | 1             | 1         | 10                                | 7                    |
| A.K.   | 1                   | 3                 | 3                            | 6        | 2        | 6               | 3             | 1         | 8                                 | 5                    |
| R.H.   | 3                   | 3                 | 4                            | 6        | 2        | 6               | 7             | 1         | 10                                | 5                    |
| S.G.   | 7                   | 2                 | 4                            | 7        | 3        | 7               | 3             | 1         | 10                                | 9                    |
| M.G.   | 3                   | 4                 | 7                            | 4        | 2        | 5               | 6             | 1         | 10                                | 5                    |
| Š.R.   | 1                   | 1                 | 6                            | 6        | 3        | 5               | 4             | 1         | 8                                 | 5                    |
| D.V.   | 3                   | 4                 | 9                            | 10       | 6        | 7               | 4             | 2         | 10                                | 6                    |
| T.F.   | 7                   | 2                 | 6                            | 7        | 3        | 5               | 4             | 2         | 8                                 | 5                    |
| L.R.   | 3                   | 4                 | 1                            | 4        | 1        | 4               | 1             | 1         | 6                                 | 4                    |
| O.V.   | 5                   | 2                 | 5                            | 7        | 2        | 6               | 1             | 1         | 10                                | 6                    |
| M.L.   | 7                   | 3                 | 8                            | 7        | 6        | 10              | 7             | 7         | 8                                 | 6                    |
| V.L.   | 5                   | 1                 | 5                            | 8        | 5        | 9               | 4             | 5         | 4                                 | 3                    |
| P.R.   | 5                   | 2                 | 5                            | 7        | 4        | 2               | 3             | 4         | 4                                 | 4                    |
| D.P.   | 1                   | 1                 | 4                            | 5        | 1        | 3               | 7             | 1         | 8                                 | 4                    |
| A.H.   | 2                   | 2                 | 6                            | 9        | 5        | 5               | 8             | 6         | 5                                 | 8                    |
| T.M.   | 5                   | 3                 | 6                            | 7        | 3        | 9               | 10            | 3         | 10                                | 8                    |
| D.Č.   | 7                   | 4                 | 7                            | 9        | 5        | 8               | 10            | 4         | 8                                 | 1                    |
| M.Z.   | 5                   | 4                 | 7                            | 7        | 3        | 8               | 8             | 10        | 4                                 | 6                    |
| J.S.   | 6                   | 5                 | 7                            | 6        | 3        | 6               | 7             | 4         | 2                                 | 1                    |
| Futbal | 6                   | 4                 | 7                            | 9        | 7        | 4               | 3             | 7         | 8                                 | 10                   |

Primárnym problémom sledovaných detí zaradených do futbalovej prípravy je, že majú vo väčšine prípadov nízku úroveň koordinačných schopností (Laczo a kol., 2013; Šimonek, 2015; Zapletalová, 2012). Keďže koordinačné schopnosti limitujú využitie kondičných, kondično-koordinačných a koordinačných schopností, tak potom nie je prekvapujúce, že ani jedno z detí nemá identický individuálny športový profil so športovým profilom pre futbal. V súvislosti s nedostatočnou úrovňou koordinačných schopností priamo súvisí aj výsledok v rýchlostno-koordinačnom teste, v ktorom len tri zo sledovaných detí dosiahli potrebnú úroveň pre futbal. Keď podľa Grasgrubera, Caceka (2008) špičkový futbalista prebehne počas priebehu zápasu 10-11 kilometrov, tak aj vo vytrvalostných schopnostiach, ktoré sú výrazne geneticky podmienené, dosahujú sledovaní futbalisti priemerné, alebo podpriemerné výsledky.

V tabuľke 2 uvádzame individuálne športové profily detí zaradených do futbalovej prípravy, ktoré boli vyhodnotené na základe vytvorených noriem pre jednotlivé indikátory a skupiny v rámci pilotného projektu na základných školách v Prešove. Tabuľka je doplnená o športový profil charakteristický pre futbal. Na základe výsledkov je možné konštatovať, že žiadne zo sledovaných detí nemá identický individuálny športový profil so športovým profilom futbalu. Len štyri sledované deti majú nadpriemerné pohybové predpoklady pre športové hry a len tri deti zaradené do riadenej futbalovej prípravy mali v rámci hodnotiacej škály relatívne vysokú úroveň v teste hodnotiacom aktivitu, efektivitu a úspešnosť v hre, ktorá výrazne limituje úspešnosť vo futbale. Problémom u sledovaných detí bolo aj to, že tieto nedosiahli potrebnú úroveň v motorických testoch hodnotiacich potrebnú úroveň v kondičných, kondično-koordinačných a koordinačných testoch pre futbal.

Tabuľka 3 Odporúčané športové hry na základe zistených individuálnych športových profilov

| Meno | 1.šport  | 2.šport  | 3.šport   |
|------|----------|----------|-----------|
| P.L. | volejbal | hokej    | basketbal |
| F.S. | hokej    | hádzaná  | tenis     |
| A.K. | tenis    | hádzaná  | volejbal  |
| R.H. | volejbal | hádzaná  | tenis     |
| S.G. | tenis    | volejbal | hokej     |
| M.G. | volejbal | tenis    | hádzaná   |
| Š.R. | tenis    | volejbal | hokej     |
| D.V. | tenis    | hádzaná  | volejbal  |
| T.F. | tenis    | volejbal | futbal    |
| L.R. | volejbal | tenis    | hokej     |
| O.V. | volejbal | tenis    | hádzaná   |
| M.L. | volejbal | hádzaná  | tenis     |
| V.L. | tenis    | florbal  | volejbal  |
| P.R. | tenis    | florbal  | volejbal  |
| D.P. | volejbal | tenis    | basketbal |
| A.H. | tenis    | volejbal | hokej     |
| T.M. | hádzaná  | hokej    | volejbal  |
| D.Č. | florbal  | volejbal | tenis     |
| M.Z. | hokej    | volejbal | hádzaná   |
| J.S. | florbal  | tenis    | volejbal  |

Na základe výsledkov dosiahnutých v jednotlivých motorických testoch a následne vytvorených individuálnych športových profilov, ktoré sú vyjadrením modelu budúceho športovca u sledovaných detí zaradených do riadenej športovej prípravy, uvádzame v tabuľke 3 odporúčané športové hry, pre ktoré majú deti najlepšie predpoklady. Okrem primárneho športu, na ktorý má sledovaný súbor najväčšie predpoklady, uvádzame ešte ďalšie dve športové hry s predpokladom dosiahnutia dobrých výkonov v týchto športových hrách. Futbal, ako odporúčanú športovú hru, sme zaznamenali len u jedného žiaka (T. F.), ale až ako tretiu v poradí po tenise a volejbale.

Výskumný súbor, ktorý je zaradený do riadenej futbalovej prípravy, má vo väčšine prípadov ako primárny šport, pre ktorý majú najlepšie predpoklady, volejbal a tenis. Tento výsledok vychádza zo skutočnosti, že v teste hodnotiacom aktivitu, efektivitu a úspešnosť v hre nedosiahli mladí hráči v rámci hodnotiacej škály vysokú úroveň. Práve na tieto atribúty sú vo futbale kladené vysoké nároky v porovnaní s volejbalom a tenisom. Volejbal nekladie zároveň veľký dôraz na úroveň

rýchlostno-koordinačných schopností, rýchlostných, či vytrvalostných schopností, ako to je vo futbale.

## ZÁVERY

Na základe výsledkov nášho výskumu sa stotožňujeme s názorom Brouwers et al. (2012), že z hľadiska vekovej identifikácie športových talentov neexistuje jasne identifikovateľný vek, v ktorom by sa výkony mohli používať ako spoľahlivý ukazovateľ výberu talentov pre neskorší úspech. Ako vhodné sa javí realizovať výber talentovanej mládeže na začiatku povinnej školskej dochádzky, pretože ešte väčšinou nezačali s riadenou športovou prípravou alebo ju realizujú len krátku dobu. Ide o etapu, kedy je vplyv sociálneho prostredia na rozvoj pohybových predpokladov minimálny. Zároveň koncept predčasnej športovej špecializácie nie je považovaný za determinant športovej úspešnosti v neskoršom veku (Myer et al. 2015). Výsledky nášho výskumu potvrdzujú. Že súčasný stav extenzívneho spôsobu starostlivosti o športovo talentovanú mládež nie je priaznivý. Dôkazom toho je, že ani jedno zo sledovaných detí zaradených do futbalovej prípravy vo veku 7 rokov nemá primárne predpoklady pre túto športovú hru. Na základe našich výsledkov súhlasíme s autormi Breibach, Tug, Simon (2014), ktorí odporúčajú zaraďovať deti do špeciálnych programov na rozvoj talentu, ktoré sa zameriavajú nielen na existujúce schopnosti, ale viac na vhodné praktické podmienky a postupy na podporu ich budúceho potenciálu v danom športe.

## LITERATÚRA

- BREITBACH, S., TUG, S., SIMON, P. 2014. Conventional and Genetic Talent Identification in Sports: Will Recent Developments Trace Talent? In: SportsMedicine. Vol. 44, pp. 1489-1503. ISSN: 0112-1642.
- BROWERS, J., BOSSCHER, V., SOTIRIADOU, P., 2012. An examination of the importance of performance in youth and junior competition as an indicator of later success in tennis. In: Sport Management Review. No. 15, pp. 461-475. ISSN: 1441-3523.
- GRASGRUBER, P., CACEK, J. 2008. *Sportovní geny*. Brno: Computer Press, a.s. ISBN 978-80-251-1873-3.
- LACZO, E. a kol., 2013. Rozvoj a diagnostika pohybových schopností detí a mládeže. Bratislava. ISBN 978-80-971466-0-3
- MĚKOTA, K., BLAHUŠ, P., 1983. *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: SPN. ISBN 14-467-83.
- MYER, G. et al., 2015. Sports Specialization, Part II: Alternative Solutions to Early Sport Specialization in Youth Athletes. In: Sports Health: A Multidisciplinary Approach. Vol. 20. No. 10, pp. 1-9. ISSN: 1032-5662.
- NEMEC, M., 2014. Herný výkon vo futbale. In: NEMEC, M. a kol., 2014. *Učebnica futbalu*. Banská Bystrica: Slovenský futbalový zväz a Stredoslovenský futbalový zväz Banská Bystrica, s. 169 – 176. ISBN 978-80-971776-5-2.
- PERIČ, T., 2010. K problematice identifikace sportovních talentů. In: T. PERIČ a J. SUCHÝ, et al. *Identifikace Sportovních Talentů*. Praha: Univerzita Karlova v Praze. ISBN 978-80-246-1881-4.
- PSOTTA, R., 2009. *Hodnocení herního výkonu ve sportovních hrách*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1680-3.
- ŠIMONEK, J., 2005. Osobitosti rozvoja špeciálnych koordinačných schopností v kolektívnych športoch. In: *Zborník prednášok zo vzdelávacích aktivít národného športového centra 2004*. Bratislava: Národné športové centrum, s. 24 – 30. ISBN 80-89130-36-4.
- ŠIMONEK, J. 2015. *Testy pohybových schopností*. Nitra: Pandan, s.r.o. ISBN 978-80-972003-0-5.

ZAPLETALOVÁ, L., 2002. *Ontogenéza motorickej výkonnosti 7-18 ročných chlapcov a dievčat Slovenskej republiky*. Bratislava: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport. ISBN 80-89075-17-7.

## **SUMMARY**

### **SPORTS PRECONDITIONS OF 7-YEAR-OLD CHILDREN ATTENDING SOCCER PRACTICE SESSIONS**

Talent selection in sports should be based on the essentials of the particular sport, or on a designed model of the future athlete. The purpose of the study was to assess individual sports profiles, which were devised according to the level of sports preconditions, of 7-year-old children who attended soccer practice sessions in selected clubs. The sample included elementary school children who attended soccer practice sessions in the soccer club Partizán Bardejov and FAMT soccer academy. The total number of children was 21 and the mean decimal age was 7.3 years. Mean values of body height and body weight were 126.6 cm and 26.1 kg, respectively. The research was conducted in May 2017. To determine the level of sports preconditions in children talented in sports, we administered a test battery that included motor tests and tests designed to assess manipulative and decision-making processes. We assessed motor abilities and evaluated individual sports profiles according to sports profiles devised for particular sports within a pilot study that was conducted at elementary schools in Prešov. The results showed that none of the tested children demonstrated an individual sports profile identical with the soccer sports profile. According to the determined individual sports profiles the most recommended sports games included volleyball, tennis, and handball. The research results have confirmed that the current state of the extensive care for youth talented in sports is unfavorable.

**Keys words:** sports profile, motor fitness, prepubertal age, talent.

**Recenzia:** MUDr. Bibiána Vadašová, PhD.

# VZŤAH POHYBU A JEDNOTLIVÝCH OBLASTÍ KVALITY ŽIVOTA UČITEĽOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL

Mária KALINKOVÁ, Jaroslav BROŽÁNI, Ľubomír PAŠKA, Vladimír ŠUTKA

Katedra telesnej výchovy a športu, PF UKF Nitra

## ABSTRAKT

Príspevok prezentuje výsledky vzťahov (interakcií) medzi frekvenciou pohybovej aktivity v týždni a oblasťami kvality života u učiteľov základných škôl v Slovenskej republike. Prieskumu sa zúčastnili učitelia zo Slovenskej republiky ( $n=90$ ), ktorí boli prerozdelení do skupín podľa ontogenetického hľadiska. Kvalita života bola sledovaná prostredníctvom modifikovaného dotazníka SQUALA a úroveň pohybovej aktivity v týždni v hodinách a počte aktivít za týždeň. Údaje prezentujeme deskriptívnymi charakteristikami ( $n$ ,  $M$ ,  $SD$ ) a štatistickú významnosť rozdielov, resp. vzťahov posudzujeme neparametrickými metódami ( $W$ ,  $U$ ,  $r_s$ ) pri hladinách významnosti ( $p<,05$ , resp.  $p<,20$ ).

Výsledky preukázali najpočetnejšie interakcie medzi pohybovou aktivitou v týždni a oblasťami kvality života u učiteľov v mladšej dospelosti, ktorí realizujú pohybové aktivity v priemere  $M$ : 4,74-krát do týždňa pri  $SD$ : 2,77 a pri priemernom počte hodín  $M$ : 5,41 h,  $SD$ : 2,92. V skupine boli preukázané pozitívne interakcie s oblasťou fyzickej pohody ( $p<,05$ ), spirituálnou pohodou ( $p<,10$ ), materiálnou pohodou ( $p<,20$ ), voľným časom ( $p<,10$ ), vzhľadom a vlastníctvom vecí ( $p<,05$ ). V skupinách učiteľov v strednej a neskorej dospelosti nachádzame záporné korelácie, resp. žiadne interakcie medzi pohybovou aktivitou a jednotlivými oblasťami kvality života. Medzi skupinami učiteľov pritom neboli zaznamenané rozdiely v úrovni pohybových aktivít.

*Príspevok je súčasťou grantu MŠ SR KEGA 003UKF-4/2016.*

**Kľúčové slová:** pohybová aktivita, kvalita života, interakcia, učitelia, základné školy

## ÚVOD

Pohybovú aktivitu je možné podľa Sýkorovej (2016) chápať nielen ako prostriedok pre docieľenie zdravého tela, ale takisto aj mysle. Pohyb nie je už iba nástrojom pre zisťovanie základných životných požiadaviek, ale je predovšetkým prostriedkom a zdrojom uvoľnenia psychického napätia a stresu. Dnešná vyspelá doba však značne nepraje aktívnemu pohybu počas denného režimu človeka. Vzhľadom k rôznym technickým vymoženostiam sa väčšina populácie čím ďalej, tým menej hýbe a jej životný štýl sa namiesto zdravého životného spôsobu života stáva spôsobom sedavým a bez pohybu.

Obdobie dospelosti v živote človeka zastáva v jeho vývoji nielen najdlhšiu etapu, ale dochádza počas nej k najextrémnejším zmenám v jednotlivých oblastiach kvality života. Z ontogenetického hľadiska sa podľa Prusákovej (2005) delí táto najdlhšia životná fáza na tri obdobia. Mladšia dospelosť je obdobie približne od 20 - 30 rokov veku človeka a je charakterizovaná sociálnou, citovou, psychologickou, biologickou, sociologickou, mentálnou a právnou zrelosťou. Stredná dospelosť je obdobie približne od 30 do 45 rokov veku človeka. Charakteristickým pre toto obdobie je dosiahnutie vrcholu telesnej a psychickej výkonnosti. Staršia dospelosť je obdobie približne od 45 do 60 rokov veku človeka. Charakteristickým znakom je začiatok klimaktéria u žien a andropauzy u mužov. Toto obdobie sa vyznačuje hodnotením života, potrebou odovzdávania skúseností mladším generáciám, znižujú sa vôľové a intelektuálne schopnosti, ustálenie stereotypov života, objavujú sa depresívne nálady. V neskoršom období sa stretávame s poklesom výkonnosti, ukončením reprodukčného obdobia, s odchodom detí z domova a s odchodom do dôchodku.

Průcha a kol. (1995) definuje učiteľa ako jedného zo základných činiteľov výchovno-vzdelávacieho procesu, profesionálne kvalifikovaný pedagogický pracovník spoluzodpovedný za prípravu, riadenie, organizáciu a výsledky tohto procesu.

Mnohí odborníci z jednotlivých oblastí sa súhlasne zhodujú v tvrdeniach o pohybovej aktivite, že je jednou z neodmysliteľných súčastí v živote jedinca, ktorá výrazne ovplyvňuje nielen duševnú, ale aj telesnú stránku človeka. V súčasnosti má však klesajúcu neuspokojivú tendenciu, nakoľko je do veľkej miery poznačená práve dôsledkami dnešnej doby. Je dôležité podotknúť, že pohybová aktivita sa má vykonávať denne, nakoľko priamoúmerne súvisí so zdravím a kvalitou života. Zaradovanie dostatočne stráveného času pohybom a prezentovanie zdravého spôsobu života je napriek maximálnej vyčerpanosti učiteľov veľmi dôležité a potrebné. Pri upevňovaní zdravia by mal byť každý učiteľ pre žiaka príkladom, čo sa týka utvárania si zdravého životného štýlu a pozitívneho vzťahu k pohybovej aktivite.

V prácach Broďáni-Špániková (2013), Broďáni-Žišková (2014), Broďáni a kol. (2015) boli u učiteľiek zaznamenané pozitívne interakcie s oblasťou fyzickej pohody a početné pozitívne korelácie medzi pohybovou aktivitou v týždni a oblasťami kvality ich života. Faktor, ktorý významnou mierou ovplyvnil pozitívne interakcie bola radosť z vykonávanej pohybovej aktivity (Sollár-Romanová, 2015).

## METODIKA

Dotazníkového prieskumu zameraného na zisťovanie frekvencie pohybovej aktivity v týždni, športovej úrovne a kvality života sa zúčastnili učitelia základných škôl v Slovenskej republike (n=90).

Výskumný súbor bol približne rozdelený podľa Pokornej (2010) do troch skupín do skupín podľa ontogenetických pojmov: mladšia dospelosť (20-35 rokov), stredná dospelosť (B 36-46 rokov) a neskorá dospelosť (C 47 až 62 rokov), vid' Tab. 1 a 2.

Modifikovaný dotazník pre učiteľov (podľa Dragomerická, 2006; Zannotti - Pringuey, 1992; Ocetková, 2007 a Sýkorová & Blatný, 2008) obsahoval vybrané položky z dotazníka SQUALA. Položky dotazníku SQUALA boli vyhodnocované z pohľadu oblastí:

1. Fyzická pohoda (zdravie, spánok, zvládanie každodenných aktivít, nemá problémy);
2. Psychosociálna pohoda (rodina, medziľudské vzťahy, intímne vzťahy, záľuby, bezpečie);
3. Spirituálna pohoda (spravodlivosť, sloboda, krása, umenie, pravda);
4. Materiálna pohoda (peniaze, dobré jedlo);
5. Vzdelanie (byť vzdelaný, chodiť do školy);
6. Voľný čas (možnosti tráviť voľný čas, mať dostatok vecí na zábavu);
7. Vzhľad a vlastníctvo vecí (dobré vyzerieť, pekne sa obliekať, mať veci, ktoré sa mi páčia);
8. Orientácia na budúcnosť (mať v budúcnosti deti, zamestnanie ktoré ma bude baviť).

Dotazník definuje oblasti z objektívnej stránky „Ako je pre teba dôležité ....“ a druhá oblasti zo subjektívnej stránky „Ako si spokojná s ....“. Obe položky posudzovali respondenti na 5 bodovej škále podľa toho aký význam jej v živote pripisovali, resp. ako bola pre nich v živote dôležitá (1. Úplne nedôležitá, 2. Trochu dôležitá, 3. Stredne dôležitá, 4. Veľmi dôležitá, 5. Úplne dôležitá) a (1. Veľmi nespokojný, 2. Nespokojný, 3. Niečo medzi, 4. Spokojný, 5. Veľmi spokojný).

Pri spracovaní údajov sme použili základné deskriptívne štatistiky (početnosť n, priemer M, smerodajná odchýlka SD, matematický rozdiel priemerov „d“). Rozdiely medzi dôležitosťou a spokojnosťou v kvalite života u závislých skupín sme posudzovali Wilcoxonovým z testom a rozdiely medzi nezávislými skupinami sme posudzovali Mann-Whitneyovým U testom. Pri zisťovaní interakcie medzi premennými „frekvencia pohybovej aktivity v týždni a oblasti kvality života“ sme použili Spearmanov korelačný koeficient ( $r_s$ ). Pre posúdenie štatistickej významnosti rozdielov sme použili hladinu významnosti  $p < 0,05$  a vzťahov  $p < 0,20$ . Údaje boli spracované v programe MS Excel a SPSS.

## VÝSLEDKY A DISKUSIA

Z pohľadu troch úrovní dospelosti – mladšia, stredná, staršia – sme sa zamerali na zistenie frekvencie a objemu pohybových aktivít počas týždňa ako aj na vzájomnú koreláciu pohybových aktivít a kvality života u učiteľov základných škôl (tab. 1 – 3).

**Tabuľka 1 Popisná štatistika veku, pohybovej aktivity v týždni a oblastí kvality života medzi vekovými skupinami učiteľov**

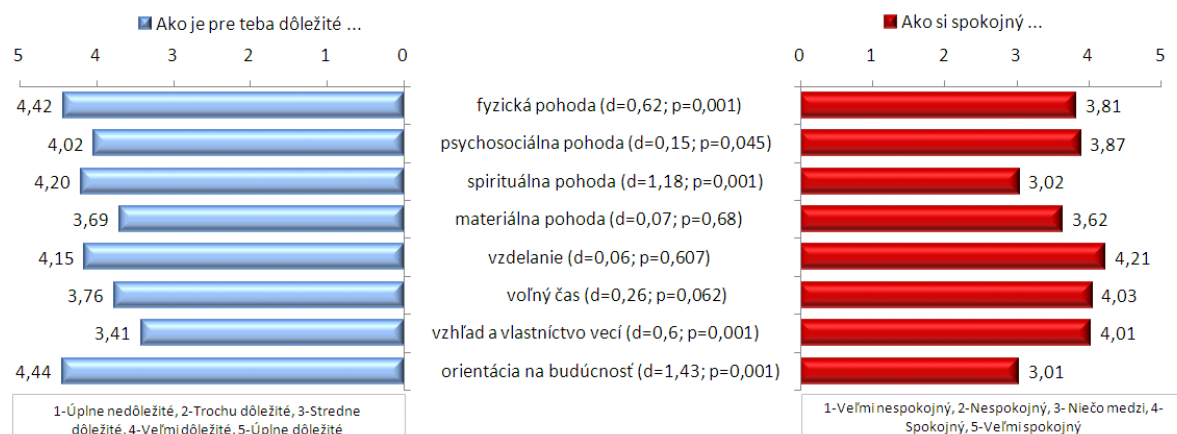
|                                |                           | Skupiny dospelosti |      |          |      |          |      |
|--------------------------------|---------------------------|--------------------|------|----------|------|----------|------|
|                                |                           | A [n=34]           |      | B [n=27] |      | C [n=29] |      |
| Indikátory                     |                           | M                  | SD   | M        | SD   | M        | SD   |
| Vek                            |                           | 28,41              | 2,34 | 39,70    | 2,58 | 53,72    | 4,76 |
| Pohybovú aktivitu týždenne [n] |                           | 4,74               | 2,77 | 4,15     | 2,13 | 4,00     | 2,90 |
| Pohybovú aktivitu týždenne     |                           | 5,41               | 2,93 | 4,41     | 2,34 | 4,69     | 3,39 |
| Ako je pre teba dôležité ...   | Fyzická pohoda            | 4,42               | ,23  | 4,40     | ,41  | 4,39     | ,35  |
|                                | Psychosociálna pohoda     | 4,02               | ,39  | 4,06     | ,33  | 3,88     | ,35  |
|                                | Spirituálna pohoda        | 4,20               | ,49  | 4,18     | ,46  | 3,96     | ,48  |
|                                | Materiálna pohoda         | 3,69               | ,65  | 3,80     | ,76  | 3,47     | ,67  |
|                                | Vzdelanie                 | 4,15               | ,56  | 4,04     | ,59  | 3,91     | ,48  |
|                                | Voľný čas                 | 3,76               | ,75  | 3,78     | ,81  | 3,60     | ,79  |
|                                | Vzhľad a vlastníctvo vecí | 3,41               | ,92  | 3,46     | ,81  | 3,28     | ,93  |
|                                | Orientácia na budúcnosť   | 4,44               | ,57  | 4,22     | ,67  | 4,24     | ,54  |
| Ako si spokojný ...            | Fyzická pohoda            | 3,81               | ,40  | 3,67     | ,43  | 3,71     | ,41  |
|                                | Psychosociálna pohoda     | 3,87               | ,40  | 3,72     | ,43  | 3,69     | ,31  |
|                                | Spirituálna pohoda        | 3,02               | ,60  | 3,06     | ,53  | 3,03     | ,54  |
|                                | Materiálna pohoda         | 3,62               | ,55  | 3,41     | ,80  | 3,59     | ,55  |
|                                | Vzdelanie                 | 4,21               | ,54  | 3,87     | ,56  | 4,02     | ,43  |
|                                | Voľný čas                 | 4,03               | ,52  | 3,61     | ,63  | 3,66     | ,48  |
|                                | Vzhľad a vlastníctvo vecí | 4,01               | ,62  | 3,63     | ,70  | 3,55     | ,77  |
|                                | Orientácia na budúcnosť   | 3,01               | ,93  | 3,48     | ,69  | 3,84     | ,57  |

Najčastejšie športujú učitelia v mladšej dospelosti (M: 4,74; SD: 2,77) s najväčším objemom zaťaženia (M: 5,41 hod.; SD: 2,93). Učitelia v staršej dospelosti vykonávajú pohybové aktivity menej často ako učitelia v strednej dospelosti o 0,15 – krát (B: 4,15 < C: 4,0), avšak s vyšším objemom zaťaženia o 0,28 hod (B: 4,41 < C: 4,69). Tzn. učitelia v staršej dospelosti sa hýbu menej často ako učitelia v strednej dospelosti, ale časovo dlhšie vykonávajú danú pohybovú činnosť, pričom sú o cca 14 rokov starší (B: 39,70 < C: 53,72). Najmladšia veková skupina predstavuje M: 28,41 so SD: 2,34 (tab. 1).

**Tabuľka 2 Štatistické porovnanie veku, pohybovej aktivity v týždni a oblastí kvality života medzi vekovými skupinami učiteľov**

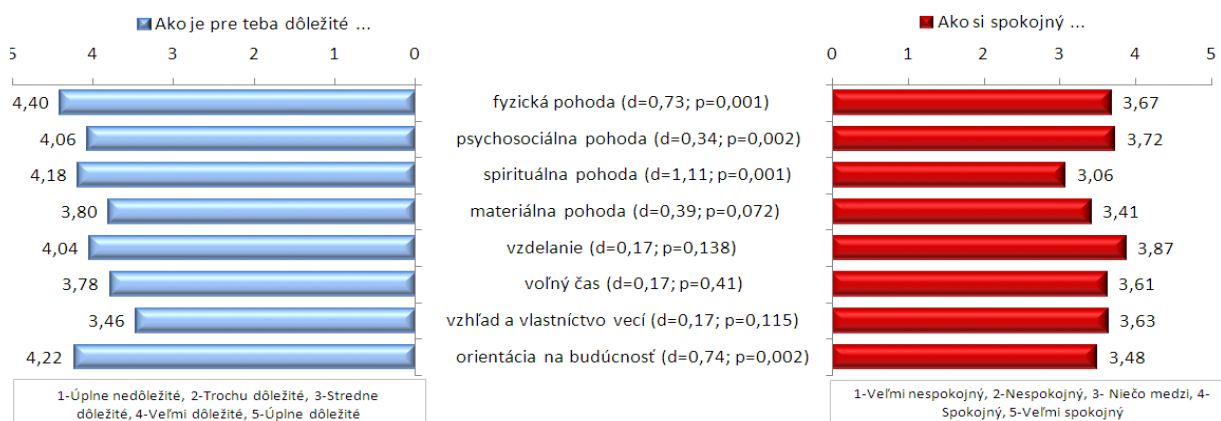
|                                |                           | A <> B |           | B <> C |           | A <> C |           |
|--------------------------------|---------------------------|--------|-----------|--------|-----------|--------|-----------|
| Indikátory                     |                           | d      | p-hodnota | d      | p-hodnota | d      | p-hodnota |
| Vek                            |                           | 11,29  | ,000      | 14,020 | ,000      | 25,312 | ,000      |
| Pohybovú aktivitu týždenne [n] |                           | -0,59  | ,505      | -0,148 | ,529      | -0,735 | ,291      |
| Pohybovú aktivitu týždenne     |                           | -1,00  | ,211      | 0,282  | ,849      | -0,722 | ,252      |
| Ako je pre teba dôležité ...   | Fyzická pohoda            | -0,02  | ,848      | -0,014 | ,848      | -0,037 | ,451      |
|                                | Psychosociálna pohoda     | 0,03   | ,907      | -0,176 | ,051      | -0,144 | ,081      |
|                                | Spirituálna pohoda        | -0,02  | ,825      | -0,219 | ,060      | -0,242 | ,045      |
|                                | Materiálna pohoda         | 0,11   | ,612      | -0,331 | ,092      | -0,226 | ,174      |
|                                | Vzdelanie                 | -0,11  | ,413      | -0,123 | ,374      | -0,233 | ,072      |
|                                | Voľný čas                 | 0,01   | ,805      | -0,174 | ,330      | -0,161 | ,426      |
|                                | Vzhľad a vlastníctvo vecí | 0,05   | ,994      | -0,181 | ,601      | -0,136 | ,587      |
|                                | Orientácia na budúcnosť   | -0,22  | ,194      | 0,019  | ,939      | -0,200 | ,110      |
| Ako si spokojný ...            | Fyzická pohoda            | -0,13  | ,279      | 0,036  | ,647      | -0,096 | ,597      |
|                                | Psychosociálna pohoda     | -0,15  | ,081      | -0,032 | ,368      | -0,184 | ,018      |
|                                | Spirituálna pohoda        | 0,04   | ,854      | -0,039 | ,647      | 0,004  | ,807      |
|                                | Materiálna pohoda         | -0,21  | ,285      | 0,179  | ,359      | -0,031 | ,925      |
|                                | Vzdelanie                 | -0,34  | ,055      | 0,147  | ,469      | -0,189 | ,188      |
|                                | Voľný čas                 | -0,42  | ,011      | 0,044  | ,910      | -0,374 | ,005      |
|                                | Vzhľad a vlastníctvo vecí | -0,38  | ,053      | -0,078 | ,783      | -0,458 | ,011      |
|                                | Orientácia na budúcnosť   | 0,47   | ,046      | 0,363  | ,028      | 0,830  | ,000      |

Porovnanie subjektívneho vnímania kvality života medzi jednotlivými vekovými skupinami sa vo väčšine prípadov zhoduje (tab. 1 - 2). Rozdiely nachádzame vo vnímaní dôležitosti spirituálnej pohody, ktorej prikladá väčšiu dôležitosť práve najmladšia generácia učiteľov ( $p < ,05$ ). Podobne je to aj s vnímaním spokojnosti v oblasti psychosociálnej pohody ( $p < ,05$ ), voľného času ( $p < ,01$ ) a vzhľadu a vlastníctva vecí ( $p < ,05$ ). S vnímaním spokojnosti voľného času sú však na tom lepšie učitelia v strednej dospelosti ako v mladšej dospelosti ( $p < ,05$ ). Pozitívne vzťahy nám vyšli vo všetkých vekových skupinách, čo sa týka orientácie na budúcnosť na 5% hladine významnosti u mladšej a strednej dospelosti a na 1% hladine významnosti u najstaršej generácie.



**Obrázok 1** Porovnanie oblastí kvality života z pohľadu dôležitosti a spokojnosti u skupiny učiteľov v mladšej dospelosti (d – rozdiel priemerov; p hodnota pre Wilcoxon z test)

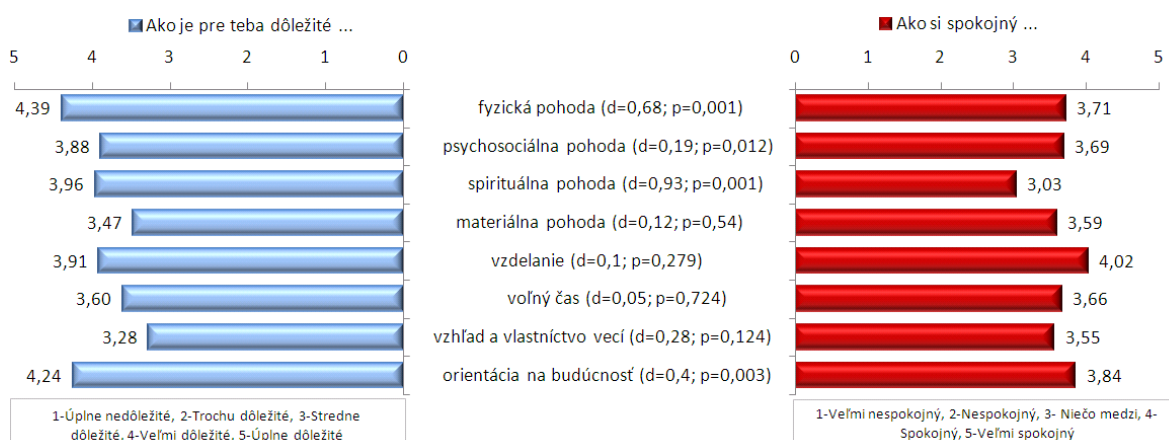
U učiteľov mladšej dospelosti výrazne prevláda dôležitosť jednotlivých oblastí kvality života nad spokojnosťou (obr. 1). Výnimkou je voľný čas (M: 3,76) spolu so vzhľadom a kvalitou vecí (M: 3,41). Za najdôležitejšiu považujú orientáciu na budúcnosť (M: 4,44) a fyzickú pohodu (M: 4,42). Najmenej sú spokojný s orientáciou na budúcnosť (M: 3,01) a naopak najspokojnejší so vzdelaním (M: 4,21), voľným časom (M: 4,03) a vzhľadom a vlastníctvom vecí (M: 4,01).



**Obrázok 2** Porovnanie oblastí kvality života z pohľadu dôležitosti a spokojnosti u skupiny učiteľov v strednej dospelosti (d – rozdiel priemerov; p hodnota pre Wilcoxon z test)

Učitelia strednej dospelosti považujú taktiež za najmenenij dôležité vzhľad a vlastníctvo vecí (M: 3,46), voľný čas (M: 3,78) a materiálnu pohodu (M: 3,80). Podobné majú s mladšími

učiteľmi vnímanie dôležitosti fyzickej pohody (M: 4,40), orientácie na budúcnosť (M: 4,22) a spirituálnej pohody (M:4,18), ktoré majú pre nich najväčší význam (obr. 2). So žiadnou so skúmaných oblastí kvality života nie je stredná generácia učiteľov spokojná, hodnoty sa pohybujú pod úroveň “4” (M: 3,06 – 3,87).



**Obrázok 2 Porovnanie oblastí kvality života z pohľadu dôležitosti a spokojnosti u skupiny učiteľov v neskorej dospelosti** (d – rozdiel priemerov; p hodnota pre Wilcoxonov test)

Najstaršia generácia učiteľov opäť považuje za najdôležitejšie fyzickú pohodu (M: 4,39) a orientáciu na budúcnosť (M: 4,24) ako obidve mladšie skupiny (obr. 1 – 3). Významná oblasť kvality života z pohľadu dôležitosti je ešte spirituálna pohoda (M: 3,96), vzdelanie (M: 3,91) a psychosociálna pohoda (M: 3,88). Učelia v staršej dospelosti sú najviac spokojní so svojim vzdelaním (M: 4,02) a najmenej spokojní so spirituálnou pohodou (M: 3,03).

Pre nás významnejší faktor ako samotné subjektívne hodnotenie kvality života, sú korelačné vzťahy medzi kvalitou života a frekvenciou realizovaných pohybových aktivít v týždni (tab. 3). Žiadna vzájomná, záporná alebo kladná, interakcia medzi pohybovou aktivitou a kvalitou života nám nevyšla u učiteľov staršej dospelosti.

Pozitívne interakcie boli preukázané v mladšej dospelosti, a záporné interakcie v strednej dospelosti s fyzickou pohodou ( $p < 0,10$ ) a materiálnou pohodou ( $p < 0,10$ ;  $p < 0,20$ ). U mladšej dospelosti je pozitívna interakcia aj so spirituálnou pohodou ( $p < 0,10$ ) a s voľným časom ( $p < 0,10$ ). Záporný vzťah pohybových aktivít s oblasťou orientácie na budúcnosť sa preukázal u učiteľov v strednej dospelosti ( $p < 0,01$ ).

Opačné vzťahy u učiteľov strednej dospelosti boli preukázané u Broďáni a Žišková (2014). Pozitívne korelácie vyšli s oblasťou fyzickej pohody ( $p < 0,01$ ), psychosociálnou pohodou ( $p < 0,01$ ), materiálnou pohodou ( $p < 0,01$ ), vzdelaním ( $p < 0,10$ ) voľným časom ( $p < 0,05$ ) a vzhľadom a vlastníctvom vecí ( $p < 0,01$ ).

U 42-ročných učiteľiek, stredná dospelosť, sa opäť pozitívne korelácie preukázali s oblasťou fyzickej pohody, psychosociálnou pohodou, spirituálnou a materiálnou pohodou, resp. voľným časom (Broďáni a kol., 2015).

Broďáni a Španíková (2013) uvádzajú pozitívne interakcie s oblasťami fyzickej a materiálnej pohody, resp. vzhľadu a vlastníctva vecí u skupiny 22 ročných učiteľiek, ktoré zaradujeme do mladšej dospelosti. Jedným z faktorov, ktorý významnou mierou ovplyvnil pozitívne interakcie bola radosť z vykonávanej pohybovej aktivity (Sollár & Romanová, 2015; Romanová & Sollár, 2015).

Silvetre & Landa (2016) sa zamerali na fyzické sebahodnotenie a vnímanie, ktoré sa ukázalo ako najsilnejší faktor účinku pohybovej aktivity na vnímanie a hodnotenie kvality života u mladých žien (18 – 45 rokov), mladšia a stredná dospelosť.

Scogin a kol. (2016) prišli na to, že zapojenie ľudí do príjemných udalostí ako aj navodenie stavu beznádeje ovplyvňuje kvalitu života pozitívne. Výskum robili na staršej adolescencii vo vidieckych sídlach.

**Tabuľka 3 Korelácie frekvencie pohybovej aktivity v týždni [n] a jednotlivých oblastí kvality života u učiteľov v troch vekových skupinách Spearmanov korelačný koeficient  $p < 0,20$ ;  $p < 0,10$ ;  $p < 0,05$ ;  $p < 0,01$**

|                              |                           |           | Skupiny dospelosti |       |       |
|------------------------------|---------------------------|-----------|--------------------|-------|-------|
|                              |                           |           | A                  | B     | C     |
| Ako je pre teba dôležité ... | Fyzická pohoda            | $r_s$     | ,250               | ,123  | -,152 |
|                              |                           | p-hodnota | ,153               | ,542  | ,433  |
|                              | Psychosociálna pohoda     | $r_s$     | ,115               | -,038 | -,003 |
|                              |                           | p-hodnota | ,517               | ,852  | ,988  |
|                              | Spirituálna pohoda        | $r_s$     | -,214              | -,041 | ,017  |
|                              |                           | p-hodnota | ,225               | ,840  | ,930  |
|                              | Materiálna pohoda         | $r_s$     | ,048               | -,176 | -,122 |
|                              |                           | p-hodnota | ,787               | ,379  | ,527  |
|                              | Vzdelanie                 | $r_s$     | ,022               | ,092  | ,164  |
|                              |                           | p-hodnota | ,902               | ,648  | ,397  |
|                              | Voľný čas                 | $r_s$     | ,178               | -,086 | -,012 |
|                              |                           | p-hodnota | ,313               | ,670  | ,952  |
| Ako si spokojný ...          | Vzhľad a vlastníctvo vecí | $r_s$     | ,114               | -,531 | -,202 |
|                              |                           | p-hodnota | ,522               | ,004  | ,293  |
|                              | Orientácia na budúcnosť   | $r_s$     | -,322              | ,395  | ,198  |
|                              |                           | p-hodnota | ,063               | ,041  | ,302  |
|                              | Fyzická pohoda            | $r_s$     | ,322               | -,355 | ,244  |
|                              |                           | p-hodnota | ,063               | ,069  | ,202  |
|                              | Psychosociálna pohoda     | $r_s$     | ,132               | -,172 | ,083  |
|                              |                           | p-hodnota | ,457               | ,392  | ,667  |
|                              | Spirituálna pohoda        | $r_s$     | ,310               | -,225 | ,083  |
|                              |                           | p-hodnota | ,074               | ,258  | ,670  |
|                              | Materiálna pohoda         | $r_s$     | ,229               | -,373 | -,127 |
|                              |                           | p-hodnota | ,192               | ,055  | ,512  |
| Ako si spokojný ...          | Vzdelanie                 | $r_s$     | -,211              | ,091  | -,054 |
|                              |                           | p-hodnota | ,232               | ,653  | ,781  |
|                              | Voľný čas                 | $r_s$     | ,322               | -,129 | -,011 |
|                              |                           | p-hodnota | ,063               | ,521  | ,955  |
|                              | Vzhľad a vlastníctvo vecí | $r_s$     | ,143               | -,165 | ,050  |
|                              |                           | p-hodnota | ,421               | ,410  | ,795  |
|                              | Orientácia na budúcnosť   | $r_s$     | -,043              | -,513 | ,030  |
|                              |                           | p-hodnota | ,810               | ,006  | ,876  |

## ZÁVER

Jednotlivé oblasti kvality života sú neustále popisované, skúmané a vytvárané, aby čo najideálnejšie vedeli charakterizovať samotnú kvalitu života sledovaných jednotlivcov. Kvalita života je rozsiahly pojem, ktorý predstavuje širokú škálu otázok a oblastí skúmania. Veľa výskumov sa venuje kvalite života ľudí s oslabeniami a rôznymi chorobami. Na Slovensku sa do popredia dostávajú práce z učiteľských sfér a z oblastí aktívneho a pasívneho športovca. Naším príspevkom obohacujeme a rozširujeme výskumnú vzorku a ponúkame ďalší pohľad na kvalitu života učiteľov troch vekových kategórií. Zaujímavosťou je, že pri najstaršej generácii učiteľov, neboli preukázané žiadne vzájomné vzťahy medzi kvalitou života a realizovanými pohybovými aktivitami za týždeň.

Mladšia dospelosť, ktorá sa vyznačuje najväčšou fyzickou a psychickou výkonnosťou mala najviac pozitívnych vzťahov, pri aktívnom pohybe 5,41 hod/týždenne.

Učitelia v strednej dospelosti, ktorí sa podľa našich výskumov hýbu ešte menej ako ich starší kolegovia (4,41 hod/týždenne), reagujú skôr negatívne na oblasti kvality života vo vzťahu s pohybovými aktivitami. Stálym skúmaním a sledovaním danej výskumnej vzorky, neustále prichádzame na rôzne pohľady vnímania kvality života učiteľov. Pohybová aktivita by mala byť neoddeliteľnou súčasťou života, a preto je potrebné skúmať jej vplyv a význam na kvalitu života ľudí.

## LITERATÚRA

- BROŽÁNI, J., ŠPÁNIKOVÁ, V. 2013. *Kvalita života vo vzťahu k frekvencii pohybovej aktivity v týždni u študentiek PEP a UPV na PF UKF v Nitre*. Slovak journal of sports science, 5(1), 86-95.
- BROŽÁNI, J., PAŠKA, Ľ., KALINKOVÁ, M., ŠUTKA, V., MATASOVÁ, Z. 2015. *The frequency of physical activity during the week in relation to the quality of life of teachers in the first grade at primary schools*. Sport Science. 8(1/2), 39-43.
- BROŽÁNI, J., ŽIŠKOVÁ, I. 2015. *Quality of life and physical activity of kindergarden teachers*. Physical Activity Review, 3(1), 11-20.
- BROŽÁNI, J. et al. 2015. *The frequency of physical activity during the week in relation to the quality of life of teachers in the first grade at primary schools* = Učestnosť tjelesnog vježbanja kroz tjedan u odnosu na kvalitetu života učitelja prvog razreda osnovne škole, 2015. In. SPORT SCIENCE. - ISSN 1840-3662, Vol. 8, no. 2, p. 39-43.
- DRAGOMIRECKÁ, E. 2006. *SQUALA Subjective quality of life analysis : příručka pro uživatele české verze dotazníku subjektivní kvality života SQUALA*. Praha: Psychiatrické Centrum.
- GONZALO SILVESTRE, T., UBILLOS LANDA, S. 2016. *Women, Physical Activity and Quality of Life: Self-concept as a Mediator*. Spanish J of Psychology. Feb 22; 19 : E6. doi: 10.1017/sjp.2016.4.
- OCETKOVÁ, I. 2007. *Úloha spirituality v životní pohodě a kvalitě života mladých lidí*. [Dizertačná práca]. Brno : Masarykova univerzita.
- PAYNE, J. a kol. 2005. *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton, 2005. ISBN 80-7254-657-0. 629 s.
- POKORNÁ, A. 2010. *Komunikace se seniory*. Praha: Grada Publishing, 160 s.
- PRŮCHA, J. - WALTEROVÁ, E. - MAREŠ, J. 1995. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál. 292 s. ISBN 80-7178-029-4.
- PRUSÁKOVÁ, V. 2005. *Základy andragogiky I*. Bratislava: Gerlach Print, 2005. 119 s.
- ROMANOVÁ, M., SOLLÁR, T. 2015. *Úroveň športovej aktivity, užívanie návykových látok a radosť z pohybovej aktivity v období adolescence a ranej dospelosti*. In Pohyb a kvalita života 2015. (pp. 126-131). Nitra, Slovakia : UKF.
- SCOGIN, F., MORTHLAND, M., DINAPOLI, E.A., LARocca, M., CHAPLIN, W. 2016. Pleasant Events, Hopelessness, and Quality of Life in Rural Older Adults. *Journal of Rural Health*. 32(1),
- SOLLÁR, T., ROMANOVÁ, M. 2015. *Vývinové špecifiká a rodové rozdiely v radosť z pohybovej aktivity v období adolescence a ranej dospelosti*. In: Pohyb a kvalita života 2015. (pp. 78-82). Nitra, Slovakia : UKF. ISBN 978-80-558-0847-5.
- SÝKOROVÁ, Z. & BLATNÝ, M. 2008. *Kvalita života u adolescentov*. Brno: Masarykova univerzita.
- SÝKOROVÁ, Ľ. 2016. *Vplyv pohybových aktivít na kvalitu života učiteľov primárneho vzdelávania*. [Diplomová práca]. PF, UKF Nitra. 59s.

ZANNOTTI, M. & PRINGUEY, D. 1992. *A method for quality of life assessment in psychiatry: the S-QUA-L-A* (Subjective Quality of life Analysis). Quality of life News Letter, 4(6).

## SUMMARY

### RELATIONSHIP OF MOVEMENT AND INDIVIDUAL AREAS OF QUALITY OF THE LIFE OF TEACHERS AT PRIMMARY SCHOOLS

The paper presents the results of interactions between the frequency of physical activity in a week and areas of quality of life in primary school teachers in the Slovak Republic. The survey covered teachers from the Slovak Republic ( $n=90$ ) who were then allocated to groups based on ontogenetic perspective. The quality of life was examined through a modified questionnaire SQUALA and the level of physical activity in a week in number of hours of activities per week. The data are presented by the descriptive characteristics of the ( $n$ ,  $M$ ,  $SD$ ) and statistical significance of differences, respectively we consider relationships by nonparametric methods ( $W$ ,  $U$ ,  $R$ ) at a level of significance ( $p<05$ , respectively  $p<20$ ).

The results showed the most numerous interactions between physical activity in a week and the areas of quality of life in teachers of younger adulthood who realize physical activity an average of  $M: 4,74$  times a week at  $SD: 2,77$  with an average number of hours  $M: 5,41$  h,  $SD: 2,92$ . The group were shown positively interaction with the areas of physical well-being ( $p<,05$ ), spiritual wellbeing ( $p<,10$ ), material wellbeing ( $p<,20$ ), leisure time ( $p<,10$ ), considering a property of things ( $p<,05$ ). We find a negative correlation, respectively no interactions between physical activity and individual quality of life in the group of teachers in middle and late adulthood. Between groups of teachers were not observed differences in levels of physical activity.

*The paper is part of grant in a Ministry of Education KEGA 003UKF-4/2016.*

**Key words:** physical activity, quality of life, interaction, teachers, primary schools

**Recenzent:** PaedDr. Ildikó Viczayová, PhD.

# ROZDIELY V MOTIVÁCI K FYZICKEJ AKTIVITE U ŠTUDENTOV STREDNÝCH A VYSOKÝCH ŠKÔL

Tomáš SOLLÁR, Martina ROMANOVÁ

Ústav aplikovanej psychológie FSVaZ UKF v Nitre

## ABSTRAKT

Predkladaný príspevok je zameraný na problematiku motivácie k fyzickej aktivite u študentov stredných a vysokých škôl. Hlavným cieľom bolo zistiť rozdiely v motivácii k fyzickej aktivite a jej komponentoch - radosť, kompetencia, fyzický vzťah, telesná kondícia a sociálne motívy. Motiváciu definujeme ako proces, v ktorom vnútorné a vonkajšie faktory usmerňujú a energizujú myšlienky, pocity a komplexne ľudské správanie. Výskumná vzorka bola tvorená 200 študentmi stredných a vysokých škôl vo veku od 15 do 25 rokov. Vo výskume bola ako merací nástroj použitá revidovaná forma Dotazníka na meranie motívov k telesnej aktivite (MPAM-R). Dotazník MPAM-R zisťuje mieru 5 motívov ľudí k fyzickej aktivite (radosť, kompetencia, vzťah, telesná kondícia a sociálne faktory). Analýza výsledkov výskumu identifikovala štatisticky významný rozdiel v sociálnom motíve medzi študentmi stredných a vysokých škôl. V prípade ostatných motívov k fyzickej aktivite (radosť, kompetencia, vzťah, telesná kondícia) neboli zistené významné rozdiely.

**Príspevok je súčasťou výskumnej úlohy MŠ SR KEGA 003UKF-4/2016.**

**Kľúčové slová:** motivácia, fyzická aktivita, adolescenti, mladí dospelí.

## ÚVOD

Fyzická aktivita je neodlučiteľnou zložkou zdravého spôsobu života jedinca a hrá významnú rolu v oblasti výchovy a vývinu mladých ľudí. Ak v spoločnosti chýba šport ako hodnota a aktivita v rámci celkového životného štýlu, s najväčšou pravdepodobnosťou to bude negatívne vplývať najmä na mládež, ktorej hodnotový systém je stále v procese formovania (Gurský, 2013). Aby sa šport stal súčasťou života adolescentov a mladých dospelých, je potrebná skorá angažovanosť, keďže práve v tomto období je fyzická aktivita považovaná za kľúčovú pre rozvoj pohybových a sociálnych zručností a dôležitá je tiež v oblasti ochrany zdravia (Keegan et al., 2008). Výskum zameraný na fyzickú aktivitu a zloženie voľného času u detí na Slovensku uvádza informácie, ktoré hovoria o skutočnosti, že práve v tejto vekovej skupine existujú vážne nedostatky. Výsledky tohto výskumu dokazujú, že krízovým skupinám patria najmä adolescenti od 15 roku života, ktorých množstvo dennej fyzickej aktivity dosahuje podpriemerné hodnoty v porovnaní s odporučenými hodnotami (Vitáriušová, 2009). Z pohľadu motivácie práve obdobie adolescencie a mladej dospelosti je krízové, keďže zodpovednosť za fyzický vývin už nenesie rodina alebo škola, ale motivácia k športu sa presúva na samotných dospievajúcich. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) je fyzická aktivita zásadným aspektom udržania zdravého životného štýlu.

Motivácia ako jeden z kľúčových determinantov pohybovej aktivity sa stala centrálnou témou v športovej psychológii. Posledné dve desaťročia sa vytvorili rôzne teoretické perspektívy čo sa týka motivácie k fyzickej aktivite a dominovali hlavne sociálno – kognitívne teórie. Podľa Stefaneka a Petersa (2011) môžeme rozdeliť motivačné teórie športu nasledovne: (a) atribučná teória, ktorá skúma ako atribúcie ovplyvňujú motiváciu a správanie človeka (Hagger, Chatzisarantis, 2005); (b) teória dosiahnutia cieľa, ktorá sa sústreďuje na otázku prečo sa ľudia snažia k cieľom približovať; (c) teória sebaúčinnosti, ktorej základným princípom je predpoklad, že jedinci sa viac zapájajú do aktivít, v ktorých predpokladajú mať vysokú

sebaúčinnosť, a menej pravdepodobne sa zapájajú do aktivít, v ktorých nepredpokladajú túto možnosť (Van der Bijl a Shortridge-Baggett, 2002); (d) kognitívno-hodnotiaca teória, ktorá skúma ako môže odmena podporiť alebo zvýšiť vnútornú motiváciu (Hagger, Chatzisarantis, 2005); (e) sebadeterminačná teória, ktorá skúma vzťah motivácie a fyzickej aktivity, ide o empiricky odvodenú teóriu ľudskej motivácie a osobnosti v sociálnom kontexte a rozlišuje motiváciu z hľadiska autonómie osobnosti (Van Lange, Kruglanski, Higgins, 2012). Sebadeterminačná teória vychádza zo skutočnosti, že fyzická aktivita môže byť prosperujúca aktivita, ktorá prispieva k spokojnosti a k subjektívnej vitalite jedinca.

Aktívni ľudia sú energetickejší a majú uspokojené hlboké psychologické potreby, ktoré vedú k celkovému pocitu dobrého zdravotného stavu. Základným princípom sebadeterminačnej teórie je, že pri aplikácii na fyzickú aktivitu ľudia môžu byť motivovaní vnútorne aj zvonka (Ryan et al., 2009). Vnútorná alebo intrinsická motivácia býva najčastejšie definovaná z hľadiska zaujímavosti úlohy pre daného jedinca alebo z hľadiska uspokojovania, ktoré získa osoba z vykonávania vnútorne motivovanej úlohy. Vallerand a jeho kolegovia (1997) predpokladali, že existujú tri typy vnútornej motivácie: vnútorná motivácia zameraná na „vedieť“, vnútorná motivácia zameraná na „dosiahnutie niečoho“, a vnútorná motivácia zameraná na „prežívanie stimulácie“. Vonkajšia alebo extrinsická motivácia v perspektíve sebadeterminačnej teórie charakterizuje aktivity, ktoré sú vykonávané, aby jedinec získal badateľný výsledok, buď je to hmotná odmena, vyhnutie sa trestu alebo získanie uznania a pochvaly (Ryan a Deci, 2000). V skutočnosti väčšina fyzických aktivít je kombináciou vnútornej a vonkajšej motivácie a ešte tie najradostnejšie športové aktivity často vyžadujú periódy zvonku motivovaných cvičení, aby sa nadobudli nové zručnosti.

Súhlasíme s názorom Ryana et al. (2009), že aj vonkajšia motivácia je extrémne dôležitá vo sfére fyzických aktivít. Vonkajšia motivácia je zaradená do štyroch typov regulácie: externá regulácia, introjektovaná regulácia, identifikovaná regulácia a integrovaná regulácia. Externá regulácia sa nachádza na najnižšom stupni kontinua a je najbližšia k amotivácii, ktorá je definovaná ako stav chýbajúcej motivácie hlavne čo sa týka zapájania so do aktivít a ktorá býva charakterizovaná nedostatkom vnímanej kompetencie, alebo neschopnosťou ceniť si danú aktivitu a jej výsledky. Na tomto stupni regulácie motivácia je poháňaná iba odmenami alebo vyhýbaním sa trestu. Na nasledujúcom stupni je introjektovaná motivácia, čím je viac internalizovaný, ale je stále spojený s externým dôvodom. Aktivita začne mať hodnotu, ale jedinci sa do nej častejšie zapájajú kvôli výčitkám svedomia alebo z nutnosti, než z vlastnej voľby (Ryan a Deci, 2000). Identifikovaná regulácia sa vyskytuje vtedy, keď sa ľudia slobodne rozhodnú zúčastniť sa aktivity, lebo si ju začnú vážiť a cítiť, že je to pre nich dôležité. Jednotlivci, ktorí patria do tejto kategórie cvičia, lebo sú si vedomí výhod cvičenia. Na tejto úrovni sa jedinec stane viac sebadeterminovaný a približuje sa k autonómnemu stupňu. Najvyššia forma vonkajšej motivácie, ktorá je najbližšia k vnútornej motivácii, je integrovaná motivácia. Tieto dve formy sú si veľmi podobné, ale jedinci, ktorí sú motivovaní na úrovni integrovanej motivácie necvičia kvôli aktivite samotnej, ale regulujú svoje správanie, aby dosiahli nejaký výsledok, ako napríklad zlepšenie alebo zachovanie vlastnej kondície.

Na základe už realizovaných výskumov a teoretického ukotvenia sme si za cieľ stanovili preskúmať a identifikovať rozdiely v motivácii k pohybovej aktivite medzi študentmi stredných a vysokých škôl. Napríklad výskum zameraný na motiváciu k fyzickej aktivite adolescentov žijúcich na Slovensku a v Českej republike uvádza, že ako deti starnú, rovesnícky tlak sa zvyšuje a sociálne motívy sa zosilňujú (Kopcakova et al., 2015). Tento jav potvrdzuje výsledok ďalšieho výskumu, podľa ktorého sú adolescenti motivovaní k fyzickej aktivite zo sociálnych dôvodov – byť spolu s kamarátmi a nadviazať nové kamarátstvá, dosiahnuť uznanie a schválenie od rovesníkov a tiež z dôvodu narastajúcej potreby byť súčasťou nejakej skupiny alebo tímu (Ryan, 2012). Čo sa týka motivácie mladých dospelých, k bežným dôvodom pre angažovanie sa do fyzických aktivít v tejto vekovej skupine patria najmä: kontrola váhy pre

fyzický vzhľad, fyzická atraktivita a sociálne dôvody (Ingledew a Sullivan, 2002). Tieto dôvody sú pravdepodobne výsledkom rastúceho tlaku na mladých dospelých vyzerat' dobre a príťažlivo (Cash a Pruzinsky, 2002).

## METÓDY

Výskumnú vzorku tvorili študenti stredných a vysokých škôl z Nitrianskeho kraja. Výskumu sa zúčastnilo 200 participantov vo veku od 15 do 25 rokov, z toho 167 žien a 83 mužov. Priemerný vek respondentov bol 22,64 rokov (min=15, max=25). Výskum mal neexperimentálny dizajn a na zistenie motívov k telesnej aktivite sme použili Dotazník MPAM-R (Motivation for Physical Activity Measure – Revised). Škála je revidovanou verziou meracieho nástroja s tým istým názvom, ktorý bol kratší a obsahoval iba tri motívy (Frederick a Ryan, 1993). Revidovaná škála MPAM-R bola navrhnutá Ryanom et al. (1997) a obsahuje 30 tvrdení, ktoré predstavujú 5 rôznych dôvodov (motívov) pre vykonávanie pohybovej aktivity: telesná kondícia; fyzický vzhľad; kompetencia; záujem a užívanie si pohybovej aktivity a sociálne motívy.

## VÝSLEDKY

### (a) Rozdiely vo vonkajšej motivácii

Tabuľka 1 Rozdiely vo vonkajšej motivácii medzi stredoškólákmi a vysokoškólákmi

|                     | Škola | n   | M     | SD    | t     | p    |
|---------------------|-------|-----|-------|-------|-------|------|
| Vonkajšia motivácia | SŠ    | 88  | 72    | 4.352 | 1.426 | .155 |
|                     | VŠ    | 112 | 68.74 | 7.255 |       |      |

Legenda: n- počet, M- priemerná hodnota, SD- štandardná odchýlka, t-test – hodnota testovacieho kritéria, p – hladina štatistickej významnosti

Tabuľka 2 Rozdiely v jednotlivých vonkajších motívoch medzi stredoškólákmi a vysokoškólákmi

| Špecifické vonkajšie motívy | škola | n   | M     | SD    | t     | p    |
|-----------------------------|-------|-----|-------|-------|-------|------|
| Telesná kondícia            | SŠ    | 88  | 25.92 | 5.792 | .516  | .606 |
|                             | VŠ    | 112 | 25.46 | 6.51  |       |      |
| Vzhľad                      | SŠ    | 88  | 28.13 | 7.435 | .404  | .686 |
|                             | VŠ    | 112 | 27.64 | 9.034 |       |      |
| Sociálny motív              | SŠ    | 88  | 17.95 | 6.117 | 2.492 | .014 |
|                             | VŠ    | 112 | 15.63 | 6.848 |       |      |

Legenda: n- počet, M- priemerná hodnota, SD- štandardná odchýlka, t-test – hodnota testovacieho kritéria, p – hladina štatistickej významnosti

Na základe získaných výsledkov môžeme vyvodiť záver, že medzi študentmi stredných a vysokých škôl neexistujú významné rozdiely ani v celkovej vonkajšej motivácii ani v jej dvoch motívoch: telesná kondícia a vzhľad. Čo sa týka sociálneho motívu však konštatujeme, že existuje štatisticky významný rozdiel medzi stredoškólákmi a vysokoškólákmi, pričom vyššie priemerné hodnoty v tomto motíve dosiahli stredoškóláci.

### (b) Rozdiely vo vnútornej motivácii

Tabuľka 3 Rozdiely vo vnútornej motivácii medzi stredoškólakmi a vysokoškólakmi

|                     | škola | n   | M     | SD    | t    | p    |
|---------------------|-------|-----|-------|-------|------|------|
| Vnútoraná motivácia | SŠ    | 88  | 64.84 | 15.9  | .314 | .754 |
|                     | VŠ    | 112 | 64.05 | 8.832 |      |      |

Legenda: n- počet, M- priemerná hodnota, SD- štandardná odchýlka, t-test – hodnota testovacieho kritéria, p – hladina štatistickej významnosti

Tabuľka 4 Rozdiely v jednotlivých vnútorných motívoch medzi stredoškólakmi a vysokoškólakmi

| Špecifické vnútorné motívy | škola | n   | M     | SD    | t     | p    |
|----------------------------|-------|-----|-------|-------|-------|------|
| Záujem                     | SŠ    | 88  | 33.15 | 8.478 | -.232 | .817 |
|                            | VŠ    | 112 | 33.46 | 0.36  |       |      |
| Schopnosť                  | SŠ    | 88  | 31.69 | 8.545 | .845  | .399 |
|                            | VŠ    | 112 | 30.59 | 9.638 |       |      |

Legenda: n- počet, M- priemerná hodnota, SD- štandardná odchýlka, t-test – hodnota testovacieho kritéria, p – hladina štatistickej významnosti

Výsledky v tabuľke 3 a 4 preukázali, že medzi študentmi stredných a vysokých škôl neexistujú významné rozdiely vo vnútornej motivácii. Študenti oboch typov škôl dosahovali podobné priemerné hodnoty. To isté platí aj o dvoch motívoch, ktorými boli záujem a schopnosť, kde opäť neboli preukázané signifikantné rozdiely.

## DISKUSIA

Cieľom realizovaného výskumu bolo zistiť existenciu rozdielov vo vnútornej a vonkajšej motivácii k fyzickej aktivite a ich vybraných komponentoch medzi študentmi stredných a vysokých škôl. Výskumné dáta sme získali pomocou revidovanej formy Dotazníka na meranie motívov k telesnej aktivite (MPAM-R) od Ryana et al. (1997).

### (a) rozdiely vo vonkajšej motivácii

V tejto časti sme predpokladali, že existuje významný rozdiel vo vonkajšej motivácii k fyzickej aktivite medzi študentmi stredných a vysokých škôl. Vo výskumnej vzorke sa nám nepreukázali žiadne rozdiely v celkovej vonkajšej motivácii k fyzickej aktivite. Predpoklad bol sformulovaný na základe výskumu Weissovej (2013), Weissovej a Williamsa (2014) a Ingledewa a Sullivana (2002) ktorí zistili, že k dôvodom mladých dospelých pre angažovanie sa do fyzických aktivít patria kontrola váhy a fyzická atraktivita. Možným vysvetlením neexistencie rozdielov je skutočnosť, že adolescenti a mladí dospelí sú vo fáze, keď sú ovplyvnení vonkajšími faktormi ako sú napríklad rovesnícky tlak, vzory prezentované v médiách, na sociálnych sieťach (Facebook, Instagram) a tiež ideálmi krásy v podobnej, prípadne rovnakej miere. Nachádzajú sa v období, kedy sa formuje ich osobnosť a inšpiráciu nachádzajú veľakrát v okolí. Príčinou angažovania sa mladých ľudí do fyzických aktivít kvôli vonkajším motívom môžu byť aj očakávania zo strany rodičov, aby ich dieťa vykonávalo určitú fyzickú aktivitu a dosiahlo aspoň nejaké úspechy. Vzhľadom k motívu telesnej kondície sme vychádzali zo zistení Madoni, Coxovej a Zahlovej (2013, 2014), ktorí potvrdili, že u žiakov vo veku 15-18 rokov k hlavným motívom zapájania sa do fyzickej aktivity patria predovšetkým zdravotné výhody a fyzická kondícia, avšak u študentov vysokých škôl tiež prevažujú tie isté motívy pre angažovanie sa do fyzických aktivít. Domnievame sa, že významný rozdiel v motíve telesná kondícia medzi študentmi stredných a vysokých škôl nebol zistený primárne preto, lebo obidve vekové skupiny si mieru dôležitosti a výhod vykonávania fyzických aktivít uvedomujú v rovnakej miere. Fyzická kondícia, získanie energie, vyrysovanie svalov, udržanie fyzickej

sily a zdravia sú príťažlivé dôvody pre zapájanie sa do pohybových aktivít aj bez vnútornej motivácie. V motíve vzhladu neexistuje rozdiel medzi študentmi stredných a vysokých škôl. Naše zistenia nie sú identické s tým, čo výskumne potvrdili Ingledew a Sullivan (2002), že pre žiakov vo veku 15-18 rokov je vzhlad a hmotnosť menej dôležitý motív, kým u študentov vysokých škôl k bežným dôvodom pre angažovanie sa do fyzických aktivít patria najmä kontrola hmotnosti a fyzická atraktivita. V sociálnom motíve ako jedinom nám vyšli rozdiely medzi študentmi stredných a vysokých škôl, čo zodpovedá aj výsledkom výskumu Weissovej (2013) a tiež Ingledewa a Sullivana (2002). Sociálny kontext fyzickej aktivity je dôležitou súčasťou motivácie jedincov. Sociálne dôvody pre angažovanie sa do fyzických aktivít zahŕňujú afiliáciu, možnosť byť súčasťou skupiny, tímu a získaný sociálny status. Výskumníci predpokladajú, že zo sociálnych zdrojov prichádzajú negatívne aj pozitívne vplyvy, ako sú v prvom rade možnosti kamarátskych vzťahov, sociálne uznanie a tlak rodičov. Sociálne interakcie s rodičmi, s trénermi a rovesníkmi boli často na základe výskumov asociované s kvalitou športových výkonov mladých ľudí (Allen, 2003). Adolescencia je obdobie, kedy rovesníci zohrávajú veľmi významnú rolu v živote mladých. Kamarátstva sú dôležitým komponentom vývinu jednotlivca. Poskytnú bezpečné prostredie, v ktorom môžu adolescenti objaviť svoju identitu, cítiť sa prijatí a je to prostredie, v ktorom sa vyvíja pocit spolupatričnosti. Sociálne prostredie a priatelia môžu motivovať rovesníkov, aby sa lepšie učili alebo zúčastňovali fyzických aktivít a ďalších produktívnych a zmysluplných činností (Guzman, 2007).

#### **(b) rozdiely vo vnútornej motivácii**

V kontexte vnútornej motivácie sme predpokladali, že neexistuje významný rozdiel medzi študentmi stredných a vysokých škôl ani v celkovej vnútornej motivácii ani v jej dvoch komponentoch: záujem a schopnosť. Na základe výsledkov vyvodzujeme záver, že vo vnútornej motivácii k fyzickej aktivite nie je rozdiel u študentov stredných a vysokých škôl. To isté zistenie aplikujeme aj na komponenty schopnosť a záujem. Pri skúmaní rozdielov sme sa opierali o výskum Madoni, Coxovej a Zahlovej (2014), ktorí zistili, že nielen študenti vysokých škôl sa angažujú do športových aktivít pre vnútorné dôvody, akými je samotné užívanie si aktivity, ale aj stredoškólači sú v podstate ovplyvnení tými istými motívmi. Vykonávanie fyzickej aktivity často vedie k pocitu radosti, vzrušenia a k ďalším pozitívnym emóciám. Z tohto pohľadu je ľahko predstaviteľné, že fyzická aktivita býva vnútorne motivujúca pre každého (Van Heerden, 2014). Naše výsledky potvrdzuje výskum Faircloughovej (2003), ktorá zistila silný vzťah medzi komponentmi záujem/užívanie si aktivity, schopnosťou a fyzickou aktivitou u adolescentov. Tieto motívy silne vplývajú na športové správanie jednotlivcov. Domnievame sa, že študenti vysokých škôl s pravidelnou fyzickou aktivitou sú primárne vnútorne motivovaní. Nakoľko u vysokoškolákov telesná výchova ako vyučovací predmet už nie je povinná, externá motivácia zo strany školy a pedagógov absentuje. Preto je pravdepodobné, že sa angažujú do fyzických aktivít pre samotné užívanie si činnosti a pre rozvoj svojich pohybových zručností.

## **ZÁVER**

Motivácia je jedným z najanalyzovanejších psychologických fenoménov vo všeobecnosti. Zvyčajne súvisí s uspokojovaním istej potreby a s úsilím dosiahnuť cieľ. Základné faktory motivácie ako inštinkty, záujem, hodnoty, potreby, spoločenská prestíž úspešnosti a sebauplatnenia sa prejavujú v rôznych štádiách vyspelosti športovca a súčasne sa vzájomne kombinujú (Macák, 1971). Miera týchto faktorov určuje intenzitu fyzických aktivít u ľudí, hlavne adolescentov a mladých dospelých, ktorí patria k rizikovým skupinám vzhladom k absencii pohybu. Otázky telesnej zdatnosti vo vzťahu k zdraviu sú na začiatku nášho tisícročia jedným z aktuálnych problémov modernej industriálnej spoločnosti. Pri zdôrazňovaní významu primeranej pohybovej aktivity pre zdravie a kvalitu života človeka je potrebné využiť všetky

dostupné prostriedky a súčasne je nutné poukazovať na riziká spojené s pasívnym spôsobom života pri intervenčných programov (Held a kol., 2006). Vzhľadom k nie dostatočnému preskúmaniu rozdielov v motivácii vo vybraných obdobiach sme si za cieľ stanovili explorovať rozdiely v motivácii k fyzickej aktivite a jej komponentoch - záujem, radosť, kompetencia, fyzický vzhľad, telesná kondícia a sociálne faktory – u študentov stredných a vysokých škôl. Významný rozdiel sa nám potvrdil iba v jednom motive, ktorým bol sociálny motív. Vo vnútornej a vonkajšej motivácii a ich komponentoch –telesná kondícia, vzhľad, schopnosť a záujem – sme nezistili rozdiely medzi študentmi stredných a vysokých škôl.

## ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

- Allen, J. B. (2003). Social motivation in youth sport. *Journal of sport and exercise psychology*, 25(4), 551-567.
- Cash, T. F., Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. 1. vyd. New York : Guilford Press. ISBN 978 – 1572307773.
- Fairclough 1, S. (2003). Physical activity, perceived competence and enjoyment during high school physical education. *European Journal of Physical Education*, 8(1), 5-18.
- Frederick, C. M., Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of sport behavior*, 16(3), 124.
- Gurský, T. (2013). *Využitie koučovacieho prístupu a metódy grow na zvýšenie motivácie u dospievajúcich športovcov*: dizertačná práca. Bratislava : UK, 2013. 99 s.
- Guzman, M. (2007). *Friendships, Peer Influence and Peer Pressure During the Teen Years*. In NebGuide, [online]. 2007, [cit. 2017-04-07].
- Hagger, M., Chatzisarantis, N. (2005). *The social psychology of exercise and sport*. McGraw-Hill Education (UK).
- Held, Ľ. a kol., (2006). *Teória a prax výchovy k zdravej výžive v školách*. 1. vyd. Bratislava : Veda, 2006, 769 s. ISBN 80 – 8082 – 077 – 5.pdf>
- Ingledeu, D. K., Markland, D. (2008). The role of motives in exercise participation. *Psychology and Health*, 23(7), 807-828.
- Keegan, R. J., Harwood, C. G., Spray, C. M., Lavalley, D. E. (2009). A qualitative investigation exploring the motivational climate in early career sports participants: Coach, parent and peer influences on sport motivation. *Psychology of sport and exercise*, 10(3), 361-372.
- Kopcakova, J., Dankulincova Veselska, Z., Madarasova Geckova, A., Kalman, M., van Dijk, J. P., Reijneveld, S. A. (2015). Do Motives to Undertake Physical Activity Relate to Physical Activity in Adolescent Boys and Girls? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(7), 7656–7666. <http://doi.org/10.3390/ijerph120707656>
- Lange, P., Kruglanski, A., Higgins, T. (2012). *Handbook of Theories of Social Psychology*. London: SAGE Publications Ltd. ISBN 978-0-85702-960-7.
- Macák, I. (1971). *Psychológia športu*. 1. vyd. Bratislava: SPN.
- Madonia, J. S., Cox, A. E., Zahl, M. L. (2014). The role of high school physical activity experience in college students' physical activity motivation. *International Journal of Exercise Science*, 7(2), 1.
- Ryan, R. M. (2012). *The Oxford handbook of human motivation*. OUP USA.
- Ryan, R. M., Williams, G. C., Deci, E. L., Patrick, H. (2009). Self – Determination Theory and Physical Activity: the Dynamics of Motivation in Development and Wellness. *Hellenic Journal of Psychology* 2009, Vol. 6, 107 – 124.
- Ryan, R. M., Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.
- Ryan, R. M., Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.

- Ryan, R. M.; Frederick, Ch. M.; Lepes, D.; Rubio, N.; Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28(4), 335-354.
- Stefanek, K. A., Peters, H. J. (2011) Motivation in Sport: Theory and Application. *Handbook of Motivational Counseling: Goal-Based Approaches to Assessment and Intervention with Addiction and Other Problems*, 413-435.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Advances in experimental social psychology*, 29, 271-360.
- Van der Bijl, J. J., Shortridge-Baggett, L. M. (2001). The theory and measurement of the self-efficacy construct. *Scholarly inquiry for nursing practice*, 15(3), 189-207.
- Van Heerden, C. H. (2014). The relationships between motivation type and sport participation among students in a South African context. *Jour. of Physic. Educ. and Sport Management*, 5(6), 66-71.
- Van Lange, P. A., Kruglanski, A. W., Higgins, E. T. (2011). *Handbook of Theories of Social Psychology: Volume Two* (Vol. 2). Sage Publications.
- Vitáriušová, E., Babinská, K., Rosinský, J., Hlavatá, A. (2009). Fyzická aktivita a skladba voľného času v populácii detí na Slovensku. *Pediatrica pre prax*.10(2), 94-97. ISSN 1337-4443.
- Weiss, M. R. (2013). Back to the future: Research trends in youth motivation and physical activity. *Pediatric exercise science*, 25(4), 561-572.
- Weiss, M. R., Williams, L. (2004). The why of youth sport involvement: A developmental perspective on motivational processes: A lifespan perspective. In M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 223-268). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

## SUMMARY

### MOTIVATION FOR PHYSICAL ACTIVITY IN HIGH SCHOOL AND UNIVERSITY STUDENTS

The submitted article is focused on motivation for physical activity in high school and university students. The main objective was to explore the differences in motivation for physical activity and its components – enjoyment, competence, appearance, fitness and social motives in motivation for physical activity between these two groups of students. Motivation is perceived as a process in which two factors (external and internal) control and stimulate human actions, thoughts and feelings. The research sample consisted of 200 high school and university students aged 15-25 years. To identify the motivation we used The Motives for Physical Activity Measure - Revised (MPAM-R) questionnaire (Ryan et al., 1997). MPAM-R questionnaire is intended to assess five motives for participating in physical activities (enjoyment, competence, appearance, fitness and social motives). The results indicate the existence of significant difference between high school and university students in social motive. No significant differences were revealed in other four motives (enjoyment, competence, appearance, fitness).

**Key words:** motivation, physical activity, adolescents, young adults.

**Recenzent:** Mgr. Katarína Baňasová, PhD.

# SUBJEKTÍVNA POHODA DETÍ NA PRVOM STUPNI ZÁKLADNÝCH ŠKÔL

Stanislava KOVÁČOVÁ, Jaroslav BROŽÁNI, Ľuboslav ŠIŠKA

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

## ABSTRAKT

Príspevok poukazuje na úroveň subjektívneho vnímania kvality života 10 ročných chlapcov a dievčat z vybraných regiónov v SR. Na získanie výskumných údajov sme použili štandardizovanú dotazníkovú metódu, dotazník ISCWeB. V dotazníku sú využívané zovšeobecňujúce psychometrické škály SLSS, OLS, PWI-SC a BMSLSS. Výsledky boli komparované s celosvetovými výskumami.

V našej práci sme zaznamenali, že slovenská populácia 10- ročných detí v komparácii so svetovými zisteniami dosahuje vyššiu percentuálnu úroveň vo všetkých sledovaných ukazovateľoch celkovej subjektívnej pohody a to v oblasti životnej spokojnosti, multidimenzionálnej spokojnosti so životom, osobnej kvality života detí a v celkovej životnej spokojnosti. Na základe výsledkov sme poukázali na primeranú mieru celkovej subjektívnej pohody 10- ročných detí na Slovensku, ktorá je v porovnaní so svetovou populáciou na mierne vyššej úrovni.

Príspevok je súčasťou výskumnej úlohy MŠ SR KEGA 003UKF-4/2016.

**Kľúčové slová:** kvalita života, deti, svet, dotazník ISCWeB, komparácia

## ÚVOD

Subjektívna pohoda je pôvodne termín preložený z anglického „well-being“, čo znamená well - dobre, a being, odvodené od slovesa to be, predstavuje bytie. V doslovnom preklade by to teda znamenalo „dobré bytie“, v odbornej literatúre sa však stretávame s výrazom duševná pohoda.

Ak upriamime pozornosť na deti nemôžeme sa sústrediť výhradne na definíciu subjektívnej pohody a kvality života, ale musíme sa snažiť ju poňať v kontexte s aktivitami detí a mládeže, v spojení s výchovnovzdelávacím procesom, s využitím voľného času a subjektívnym vnímaním pohody. Touto cestou môžeme odhaliť oblasti, v ktorých deti subjektívne vnímajú nedostatky.

Počiatky výskumu siahajú na začiatok 20-teho storočia. Ako prvý vznikol nástroj SLSS - Student's Life Satisfaction Scale. Jedná sa o posudzovaciu škálu, ktorá má 7 položiek a zaujíma sa o celkovú spokojnosť - nespokojnosť so svojim životom. Nešpecifikuje jednotlivé oblasti, ktorých sa spokojnosť týka. Na jednotlivé položky sa odpovedá pomocou numerickej stupnice. Spočiatku sa používali 4 stupne, teraz sa pracuje so 6 stupňami od "úplne súhlasím" až po "vôbec nesúhlasím". Nástroj SLSS má jedinú dimenziu, nečlení sa na faktory (Huebner, 1991).

Neskôr autori vytvorili skrátenú verziu, ktorú nazvali BMSLSS – Brief Multidimensional Student's Life Satisfaction Scale, ktorá obsahuje len 5 položiek. Žiaci hodnotia svoju spokojnosť s rodinou, kamarátmi, školou, so sebou samým a s prostredím, v ktorom žijú. Na jednotlivé položky sa odpovedá numericky pomocou sedemstupňovej škály. Nástroj BMSLSS má jednu dimenziu, nečlení sa na faktory (Seligson, Huebner & Valois, 2003). Najväčší rozmach môžeme vidieť po roku 2000, kedy sa zdvojnásobil počet výskumov v tejto oblasti (Ben-Arieh, 2008). Výskumy sa sústredili či už na stredne a vysokoprijemové štáty (Heshmati, 2008), alebo Európu (Bradshaw, 2009) a v neposlednom rade priamo na bohaté štáty, kde bol použitý nový index subjektívneho pocitu šťastia (Bradshaw, 2013).

V roku 2009 spustila skupina vedcov okolo Tamara Dinismana projekt Childrens world podporovaný organizáciou Jacobs Foundation, kde sa zamerali na hodnotenie kvality života detí vo veku 8, 10 a 12 rokov. V široko koncipovanom dotazníku využívajú škály SLSS a BMSLSS, ktoré sú doplnené o The Personal Well-being Index - School Children (PWI-SC, Cummins & Lau, 2005), vyvinutý pre detí školského veku, kde je v 7 položkách hodnotená spokojnosť so zdravím, úspechmi, vzťahmi, bezpečnosťou atď. pomocou 5- bodovej škály emotikoniek. Poslednou súčasťou je škála OLS - Overall Life Satisfaction. Poukazujú na diferencie v ponímaní subjektívnej pohody v jednotlivých štátoch čo je spôsobené ekonomickými, kultúrnymi a historickými súvislosťami. Z toho ohľadu je nutné porovnanie, ktoré nám odhaľuje prednosti a nedostatky jednotlivých štátov.

## CIELE

Cieľom práce je poukázať na úroveň subjektívneho vnímania pohody detí na prvom stupni základných škôl vo veku 10 rokov z pohľadu oblasti: prostredia kde žijú, sociálnych vzťahov, materiálneho zabezpečenia, školského prostredia, využívania času a subjektívnych pocitov. Sekundárnym cieľom je porovnať výsledky detí z SR s medzinárodnými výskumami subjektívnej pohody.

## METODIKA

Do výskumu sa zapojili 4 základné školy z vybraných regiónov. Sledovaný súbor tvorilo 180 detí, z toho 90 chlapcov a 90 dievčat. Všetky deti v danom období navštevovali štvrtý ročník základnej školy. Našom výskume bol aplikovaný dotazník ISCWeB (International Survey of Children's Well-Being). V dotazníku ISCWeB pre 10 ročné deti sa využívajú psychometrické škály, ktoré hodnotia životnú spokojnosť študentov (SLSS - Student Life Satisfaction Scale, Huebner, 1991) a celkovú životnú spokojnosť.

Dotazník obsahoval:

A) Otvorené položky- základné otázky ohľadom veku, pohlavia, miesta narodenia a bydliska.

B) Uzavreté položky

Otázky s vopred stanovenou alternatívou odpovede: „Áno“, „Nie“, „Neviem“.

Škálovaná odpoveď:

4- bodová škála na zistenie frekvencie javu: „Vôbec“, „Raz alebo dvakrát“, „Viackrát“, „Každý deň“, resp. „Neviem“.

5- bodová škála na zistenie súhlasu s odpoveďami: „Vôbec nesúhlasím“, „Skôr nesúhlasím“, „Trochu súhlasím“, „Viac súhlasím“, „Úplne súhlasím“, resp. „Neviem“.

5- bodová škála na zistenie spokojnosti- stupnica bola tvorená emotikonmi a zaškrťovacími políčkami.

10- bodová škála na zistenie celkovej spokojnosti so životom

(0 = nespokojný, nešťastný ..... 10 = veľmi spokojný, šťastný).

Dotazník pozostával z 9 hlavných častí a spolu ho tvorilo 70 otázok z týchto oblastí:

1. Ty (vek, pohlavie, krajina a miesto narodenia a bydliska)
2. Tvoj domov a ľudia, s ktorými žiješ
3. Peniaze a tvoje veci (veci, ktoré patria tebe)
4. Tvoji priatelia (kamaráti) a ostatní ľudia
5. Miesto, kde žiješ
6. Škola
7. Trávenie voľného času
8. Viac o tebe
9. Tvoj život a veci v tvojom živote

V dotazníku ISCWeB pre 10 ročné deti sa využívajú aj zovšeobecňujúce psychometrické škály. Hodnotia životnú spokojnosť študentov (SLSS – Student Life Satisfaction Scale, Huebner, 1991) a celkovú životnú spokojnosť (OLS Overall Life Satisfaction). Špecifické hodnotenia sú zamerané na osobnú kvalitu života školských detí (PWI-SC – Personal Well-being Index-School Children, Cummins & Lau, 2005) a multidimenzionálnu spokojnosť študentov so životom (BMSLSS – Brief Multidimensional Student Life Satisfaction Scale, Seligson, Huebner & Valois, 2003).

Výsledky boli spracované do databázy v programe MS Excel a prezentované číselnou formou (počty, percentá, priemery). Rozdiely v distribúcii odpovedí medzi chlapcami a dievčatami boli charakterizované Chí kvadrátom ( $\chi^2$ ) na 5 % hladine významnosti. Výsledky boli komparované s medzinárodnou vzorkou podľa metodiky uvádzanej v práci Dinisman & Rees (2014).

## VÝSLEDKY

V prvej sledovanej oblasti (Tab. 1), ktorou je „Tvoj domov a ľudia, s ktorými žiješ“ uvádza vysoké percento detí zo slovenských rodín, že sa doma cítia bezpečne (CH 74 %, D 83 %) a zároveň, že sa majú vo svojej rodine dobre (okolo 83 %). Pocit bezpečia je o niečo nižší ako je celosvetový priemer, kde sa čísla pohybujú okolo 90 %. (Dinisman, Rees, 2014). O tom, že sú k deťom ich rodičia spravodliví sa vyjadruje už menej respondentov, 68,89 % u chlapcov, resp. 62,22 % u dievčat a že ich rodičia počúvajú a zaujímajú sa o ich názor si myslí len 58 % opýtaných. V porovnaní s medzinárodným výskumom je to relatívne nízke percento (Dinisman, Rees, 2014).

Tabuľka 1. „Tvoj domov a ľudia s ktorými žiješ“

|                                    |                                                                                             | Otázka                                                              | Chlapci | Dievčatá | Dinisman & Rees (2014) | Genderové rozdiely v odpovediach      |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------|----------|------------------------|---------------------------------------|
| TVOJ DOMOV A ĽUDIA S KTORÝMI ŽIJES | Do akej miery súhlasíš s každou z týchto viet?                                              | Doma sa cítim bezpečne.                                             | 74,16   | 83,33    | 90,0                   | $\chi^2(5, N = 180) = 13,96 p = .007$ |
|                                    |                                                                                             | Doma mám tiché miesto na učenie.                                    | 43,96   | 41,11    | 75,6                   | $\chi^2(5, N = 180) = 18,47 p = .002$ |
|                                    |                                                                                             | Mojí rodičia (opatrovatelia) ma počúvajú a zaujímajú ich môj názor. | 57,78   | 58,89    | 82,30                  | $\chi^2(5, N = 180) = 0,53 p = .971$  |
|                                    |                                                                                             | V našej rodine sa máme dobre.                                       | 83,33   | 82,22    | 85,7                   | $\chi^2(5, N = 180) = 9,28 p = .055$  |
|                                    |                                                                                             | Mojí rodičia (opatrovatelia) sú ku mne spravodliví.                 | 68,89   | 62,22    | 89,2                   | $\chi^2(5, N = 180) = 3,82 p = .576$  |
|                                    | Ako sa cítiš ...?                                                                           | V dome alebo v byte kde bývaš?                                      | 3,58    | 3,53     | -                      | $\chi^2(4, N = 180) = 10,10 p = .039$ |
|                                    |                                                                                             | S ľuďmi, s ktorými bývaš?                                           | 3,56    | 3,74     | -                      | $\chi^2(4, N = 180) = 8,89 p = .064$  |
|                                    |                                                                                             | S ostatnými ľuďmi v tvojej rodine?                                  | 3,53    | 3,49     | -                      | $\chi^2(4, N = 180) = 4,23 p = .376$  |
|                                    |                                                                                             | Vo svojej rodine?                                                   | 3,77    | 3,80     | -                      | $\chi^2(4, N = 180) = 2,28 p = .684$  |
|                                    | Ako často za posledný týždeň si strávil čas so svojou rodinou pri nasledovných činnostiach? | Spoločné rozprávanie.                                               | 83,33   | 83,33    | 81,7                   | $\chi^2(4, N = 180) = 0,63 p = .959$  |
|                                    |                                                                                             | Spoločné zabávanie sa.                                              | 67,78   | 73,33    | 71,7                   | $\chi^2(4, N = 180) = 10,83 p = .029$ |
|                                    |                                                                                             | Spoločné učenie sa.                                                 | 58,89   | 35,56    | 63,9                   | $\chi^2(4, N = 180) = 24,28 p = .000$ |

Len pomerne malý počet žiakov uvádza, že majú doma tiché miesto na učenie (42%). V porovnaní so svetovým výskumom je to až podpriemerný počet.

Najviac času s rodinou trávia slovenské deti spoločným rozprávaním (83 %), potom zabávaním sa (CH 67,78 %, D 73,33 %) a nakoniec spoločným učením (CH 58,89 %, D 35,56 %). Tieto výsledky korešpondujú aj so svetovým trendom (Dinisman, Rees, 2014). Opýtané deti sa cítia veľmi dobre vo svojej rodine, v dome, v ktorom bývajú a s ľuďmi, s ktorými žijú.

Štatisticky významné genderové rozdiely na 5% hladine štatistickej významnosti vidíme v hodnotení tichého miesta na učenie, v trávení voľného času s rodinou a pri vyjadrení pocitov o dome, v ktorom bývajú.

Všetky opýtané deti zhodne potvrdili, že majú oblečenie do školy v dobrom stave. Doma má prístup na počítač 92,2 % žiakov, na internet 96,67 % chlapcov a 93,33 % dievčat a tiež pomerne vysoké percento má televízor (CH 97,8 %, D 98,9 %). Rodinné auto vlastní v priemere

spolu 79,4 % rodín. Záujem žiakov o to, koľko peňazí má ich rodina je relatívne nízky, len 23,33 % chlapcov a 18,89 % dievčat sa zaujíma o rodinný rozpočet (tab. 2). Dievčatá v porovnaní s chlapcami uvádzajú nižší záujem o rodinné financie, čo sme potvrdili na 5 % hladine štatistickej významnosti. Naši žiaci sú veľmi spokojní s vecami, ktoré vlastnia.

V porovnaní so svetom máme mierne navrch v každej oblasti, ale treba pripomenúť, že Dinisman a Rees (2014) robili svoj výskum skôr a za tri roky sa miera dostupnosti k moderným technológiám mohla zvýšiť.

Tabuľka 2. „Peniaze a veci, ktoré patria tebe“

| PENIAZE A VECI<br>KTORÉ PATRIA TEBE                       | Otázka                               | Chlapci | Dievčatá | Dinisman &<br>Rees<br>(2014) | Genderové rozdiely<br>v odpovediach     |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------|----------|------------------------------|-----------------------------------------|
|                                                           |                                      |         |          |                              |                                         |
| Ktoré z nasledujúcich vecí máš:                           | Oblečenie do školy v dobrom stave.   | 100,0   | 100,0    | 93,70                        | $\chi^2(2, N = 180) = 0,00$ $p = 1,000$ |
|                                                           | Doma prístup na počítač.             | 92,2    | 92,2     | 67,90                        | $\chi^2(2, N = 180) = 2,33$ $p = .311$  |
|                                                           | Prístup na internet.                 | 96,67   | 93,33    | 65,60                        | $\chi^2(2, N = 180) = 1,91$ $p = .385$  |
|                                                           | Rodinné auto.                        | 74,4    | 84,4     | -                            | $\chi^2(2, N = 180) = 5,64$ $p = .060$  |
|                                                           | TV, ktorú môžeš doma pozerať.        | 97,8    | 98,9     | -                            | $\chi^2(2, N = 180) = 0,01$ $p = .994$  |
|                                                           | Spokojnosť s vecami, ktoré vlastníš. | 3,71    | 3,77     | -                            | $\chi^2(4, N = 180) = 1,67$ $p = .796$  |
| Ako často sa zaujímaš o to, koľko peňazí má tvoja rodina. |                                      | 23,33   | 18,89    | 28,10                        | $\chi^2(4, N = 180) = 13,76$ $p = .008$ |

Vo sfére priateľstva (Tab. 3) si myslí 74,56 % chlapcov a 80 % dievčat, že sú na nich ich kamaráti milí a 81 % detí má dosť veľa kamarátov. Vo svojom voľnom čase mimo školy sa naši respondenti so svojimi priateľmi najčastejšie zabávajú (CH 83,3 %, D 90 %), potom sa rozprávajú (CH 78,9 %, D 88,9 %) a nakoniec sa venujú spoločnému učeniu (CH 22,2 %, D 23,35 %). V mieste, kde žijú sa do vysokej miery cítia bezpečne (CH 82,37 %, D 80 %) a v okolí majú dostatok možností na kvalitné využitie voľného času a na hranie (CH 74,56%, D 80 %), sú spokojní s detskými ihriskami a s miestom kde žijú. Slovenské deti sa so svojimi kamarátmi a ľuďmi v okolí cítia veľmi dobre, dobrý postoj majú aj k lekárom, čo poukazuje na dobré medziľudské vzťahy. Nami zistené údaje sú v tomto prípade takmer identické s výsledkami Dinismana a Reesa (2014). Štatisticky významné genderové rozdiely nachádzame práve vo voľno časových aktivitách chlapcov a dievčat so svojimi kamarátmi.

Tabuľka 3. „Tvoji priatelia (kamaráti) a miesto, kde žiješ“

| TVOJI PRIATELIA<br>(KAMARÁTI) A                                                                         | Otázka                                 | Chlapci | Dievčatá | Dinisman &<br>Rees<br>(2014) | Genderové rozdiely<br>v odpovediach     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------|----------|------------------------------|-----------------------------------------|
|                                                                                                         |                                        |         |          |                              |                                         |
| Do akej miery súhlasíš s nasledovnými tvrdeniami?                                                       | Moji kamaráti sú zvyčajne na mňa milí. | 74,56   | 80,00    | 80,2                         | $\chi^2(5, N = 180) = 7,99$ $p = .157$  |
|                                                                                                         | Mám dosť veľa kamarátov.               | 82,37   | 80,0     | 79,3                         | $\chi^2(5, N = 180) = 1,65$ $p = .896$  |
| Ako sa cítiš ...?                                                                                       | S tvojimi kamarátmi?                   | 3,53    | 3,72     | -                            | $\chi^2(4, N = 180) = 19,46$ $p = .001$ |
|                                                                                                         | S ľuďmi, ktorí žijú v tvojom okolí?    | 3,23    | 3,29     | -                            | $\chi^2(4, N = 180) = 5,40$ $p = .249$  |
|                                                                                                         | S ľuďmi vo všeobecnosti?               | 2,98    | 2,99     | -                            | $\chi^2(4, N = 180) = 48,94$ $p = .000$ |
| Ako často si robil nasledovné činnosti so svojimi priateľmi v minulom týždni vo voľnom čase mimo školy? | Rozprávanie sa.                        | 78,9    | 88,9     | 75,3                         | $\chi^2(4, N = 180) = 15,74$ $p = .003$ |
|                                                                                                         | Zabávanie sa.                          | 83,3    | 90,0     | 72,9                         | $\chi^2(4, N = 180) = 15,13$ $p = .004$ |
|                                                                                                         | Spoločné učenie sa mimo školy.         | 22,2    | 23,3     | 30,3                         | $\chi^2(4, N = 180) = 5,56$ $p = .234$  |

V oblasti „Škola“ (Tab. 4) nachádzame diametrálne odlišnosti so svetom. Len o niečo viac ako polovica žiakov súhlasí s tým, že ich učitelia počúvajú a berú do úvahy ich názor (CH 51,74 %, D 51,11 %), čo je o 30% menej ako priniesli výskumy Dinismana a Reesa (2014). V otázke spravodlivosti 65,90% chlapcov a 72,22 % dievčat si myslí, že sú ku nim ich učitelia spravodliví. V škole sa cíti bezpečne 63,22 % chlapcov a 72,22 % dievčat a 70 % opýtaných nechodia radi do školy.

Tabuľka 4. „Škola“

|       |                                                   | Otázka                                                               | Chlapci | Dievčatá | Dinisman & Rees (2014) | Genderové rozdiely v odpovediach      |
|-------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------|----------|------------------------|---------------------------------------|
| ŠKOLA | Do akej miery súhlasíš s nasledovnými tvrdeniami? | Moji učitelia ma počúvajú a berú do úvahy to čo poviem.              | 51,74   | 51,11    | 82,22                  | $\chi^2(5, N = 180) = 27,48 p = .000$ |
|       |                                                   | Rád chodím do školy.                                                 | 30,30   | 30,00    | 76,80                  | $\chi^2(5, N = 180) = 17,18 p = .004$ |
|       |                                                   | Moji učitelia sú ku mne spravodliví.                                 | 65,90   | 72,22    | 85,10                  | $\chi^2(5, N = 180) = 9,10 p = .105$  |
|       |                                                   | V škole sa cítim bezpečne.                                           | 63,22   | 72,22    | 83,50                  | $\chi^2(5, N = 180) = 7,89 p = .162$  |
|       | Ako často, ak vôbec, za posledný mesiac?          | Ťa uderel nejaký žiak zo školy?                                      | 28,89   | 16,30    | 22,80                  | $\chi^2(4, N = 180) = 22,29 p = .000$ |
|       |                                                   | Si bol ignorovaný alebo si zostal nepovšimnutý spolužiakmi v triede? | 12,22   | 15,91    | 22,00                  | $\chi^2(4, N = 180) = 6,70 p = .153$  |
|       | Na vyjadrenie odpovede vyber z ponuky smajlíkov:  | Ako sa cítiš s ostatnými deťmi v triede?                             | 3,22    | 3,29     | -                      | $\chi^2(4, N = 180) = 9,21 p = .056$  |
|       |                                                   | Aké sú tvoje známky v škole?                                         | 3,07    | 2,87     | -                      | $\chi^2(4, N = 180) = 8,31 p = .081$  |
|       |                                                   | Aké sú tvoje školské zážitky a skúsenosti?                           | 3,33    | 3,50     | -                      | $\chi^2(4, N = 180) = 5,47 p = .242$  |
|       |                                                   | Aký je tvoj vzťah s učiteľmi?                                        | 2,80    | 3,07     | -                      | $\chi^2(4, N = 180) = 21,24 p = .000$ |

Aj v tomto smere mierne zaostávame. Svetový priemer ukazuje, že 83 % detí sa cíti bezpečne v škole a až takmer o polovicu viac detí ako na Slovensku, radi chodia do školy (77 %). V našom výskume sa 28,89 % chlapcov a 16,30 % dievčat vyjadrilo, že za posledný mesiac ich raz alebo 2-krát uderel spolužiak v triede. Čo sa týka ignorácie alebo nepovšimnutia od spolužiakov sú naše výsledky výrazne nižšie ako vo svete. Len 12,22 % chlapcov a 15,91 % dievčat zostalo za posledný mesiac nepovšimnutých od spolužiakov v triede. Deti v dotazníkoch uvádzajú, že sa cítia veľmi dobre s ostatnými spolužiakmi v triede, majú zaujímavé školské zážitky a skúsenosti a aj vzťah s učiteľmi hodnotia pozitívne. Ich známky v škole sú dobré.

Tabuľka 5. „Trávenie voľného času“

|                       |                                                                         | Otázka                                                                                                                 | Chlapci | Dievčatá | Dinisman & Rees (2014) | Genderové rozdiely v odpovediach      |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|------------------------|---------------------------------------|
| TRÁVENIE VOĽNÉHO ČASU | Ako často tráviš voľný čas robením týchto činností, keď nie si v škole? | Návšteva rôznych krúžkov (tanečný, hudobný, výtvarný, jazykový...) alebo športových klubov (futbal, hokej, karate...). | 60,00   | 71,11    | 30,00                  | $\chi^2(4, N = 180) = 6,96p = .138$   |
|                       |                                                                         | Čítanie pre seba, pre radosť (nie čítanie učebníc na domácu úlohu).                                                    | 37,78   | 60,44    | 50,00                  | $\chi^2(4, N = 180) = 18,38 p = .001$ |
|                       |                                                                         | Pomoc v domácnosti.                                                                                                    | 74,44   | 83,33    | 55,00                  | $\chi^2(4, N = 180) = 10,14 p = .038$ |
|                       |                                                                         | Robenie domácej úlohy.                                                                                                 | 92,22   | 92,22    | 68,00                  | $\chi^2(4, N = 180) = 5,83 p = .212$  |
|                       |                                                                         | Pozeranie TV.                                                                                                          | 95,56   | 91,11    | 61,00                  | $\chi^2(4, N = 180) = 5,03 p = .284$  |
|                       |                                                                         | Cvičenie alebo športovanie.                                                                                            | 81,11   | 77,78    | 50,00                  | $\chi^2(4, N = 180) = 4,30 p = .367$  |
|                       |                                                                         | Využívanie počítača.                                                                                                   | 78.89   | 50.00    | 36,00                  | $\chi^2(4, N = 180) = 49.13 p = .000$ |
|                       |                                                                         |                                                                                                                        |         |          |                        |                                       |

V oblasti trávenia voľného času (tab. 5) sú výrazné rozdiely medzi chlapcami a dievčatami. Chlapci sa venujú najčastejšie pozeraniu TV (95,56 %), robeniu domácich úloh (92,22 %) a cvičeniu, či športovaniu (81,11 %). Potom nasleduje využívanie počítača (78,89 %), pomoc v domácnosti (74,44 %), návšteva rôznych krúžkov (60 %) a len 37,78 % chlapcov si číta pre radosť. U dievčat sú tiež na popredných priečkach pozeranie TV (91,11 %) a robenie si úloh (92,22 %), ďalej nasleduje pomoc v domácnosti (83,33 %), cvičenie alebo športovanie (77,78 %), návšteva rôznych krúžkov (71,11 %), čítanie pre seba (60,44 %) a využívanie počítača (50 %).

V oblasti subjektívnej spokojnosti so sebou odpovedali zhodne aj chlapci aj dievčatá na naše otázky najčastejšie odpoveďami „dobré a veľmi dobre“. Takže žiaci sú spokojní so svojou voľnosťou, zdravím, výzorom, telom, trávením voľného času. Cítia sa bezpečne a sú spokojní ako ich dospeli počúvajú. Celkovo svoj život hodnotia veľmi dobre.

Tabuľka 6. „Viac o tebe“

|             |                                                  | Otázka                                          | Chlapci | Dievčatá | Dinisman & Rees (2014) | Genderové rozdiely v odpovediach      |
|-------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------|----------|------------------------|---------------------------------------|
| VIAC O TEBE | Na vyjadrenie odpovede vyber z ponuky smajlíkov: | Ako si spokojný so svojou voľnosťou?            | 3,50    | 3,36     | -                      | $\chi^2(4, N = 180) = 7,96 p = .093$  |
|             |                                                  | Ako si spokojný so svojim zdravím?              | 3,59    | 3,44     | -                      | $\chi^2(4, N = 180) = 3,72 p = .446$  |
|             |                                                  | Ako si spokojný so svojim výzorom?              | 3,36    | 3,14     | -                      | $\chi^2(4, N = 180) = 6,38 p = .172$  |
|             |                                                  | Ako si spokojný so svojim telom?                | 3,34    | 3,14     | -                      | $\chi^2(4, N = 180) = 9,35 p = .053$  |
|             |                                                  | Ako si spokojný s trávením svojho voľného času? | 3,63    | 3,62     | -                      | $\chi^2(4, N = 180) = 1,19 p = .880$  |
|             |                                                  | Ako si spokojný s tým, ako ťa počítajú dospelí? | 3,28    | 2,97     | -                      | $\chi^2(4, N = 180) = 11,12 p = .025$ |
|             |                                                  | Ako bezpečne sa cítiš?                          | 3,46    | 3,38     | -                      | $\chi^2(4, N = 180) = 7,54 p = .110$  |
|             |                                                  | Ako hodnotíš celkovo svoj život?                | 3,62    | 3,50     | -                      | $\chi^2(4, N = 180) = 3,82 p = .431$  |

V tejto oblasti (tab. 7) sa vyjadrilo 95,56 % chlapcov a 91,11 % dievčat, že sa majú v živote dobre, zo subjektívneho pohľadu svoj život žije správne 87,78 % chlapcov a 82,22 % dievčat, 91 % detí uvádza, že majú dobrý život. Rozdielny pohľad majú opýtané dievčatá a chlapci na otázky, či majú v živote to, čo chcú. 91,11 % dievčat a 80,61 % chlapcov má v živote to, čo chce a 91,84 % chlapcov a 82,22 % dievčat si myslí, že veci v ich živote sú skvelé.

V otázkach týkajúcich sa detských práv majú naši žiaci mierne nedostatky. Len 38,89 % chlapcov a 44,44 % dievčat vie, aké sú detské práva a v priemere len 32 % detí (CH 28,89 %, D 34,44 %) vie o dokumente, ktorý sa volá „Dohovor o právach dieťaťa“. 51,11 % chlapcov a 42,22 % dievčat si myslí, že v našej krajine dospelí rešpektujú práva detí. Vo svete sa vedomie o detských právach pohybuje na úrovni 51,50 %, o „Dohovore o právach dieťaťa“ vie 36,30 % svetovej detskej populácie a vo svete rešpektuje práva dieťaťa 47,60 % dospelých. Deti sú so svojim doterajším životom veľmi spokojné. Podľa našich zistení je celková subjektívna pohoda našej vzorky a tým pocit zo života lepší ako v prípade celosvetového výskumu (tab. 8). Životná spokojnosť slovenských detí sa pohybuje na úrovni 89,56 % u chlapcov a 87,33 % u dievčat. Je to mierne vyššie percento ako je celosvetový priemer - 79,29 %. Týmto výsledkom by sme zaujali prvé miesto v medzinárodnom rebríčku a odsunuli by sme na druhé miesto Izrael. Na treťom mieste je Kanada. Najnižšia životná spokojnosť detí je v menej rozvinutých krajinách a to v Ugande a v Rwande.

Tabuľka 7. „Tvoj život a veci v tvojom živote“

|                                   |                                                              | Otázka                                                       | Chlapci | Dievčatá | Dinisman & Rees (2014) | Genderové rozdiely v odpovediach      |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------|----------|------------------------|---------------------------------------|
| TVOJ ŽIVOT A VECI V TVOJOM ŽIVOTE | SLSS4: Do akej miery súhlasíš s nasledovnými tvrdeniami:     | V živote sa mám dobre.                                       | 95,56   | 91,11    | -                      | $\chi^2(5, N = 180) = 4,72 p = .450$  |
|                                   |                                                              | Žijem svoj život správne.                                    | 87,78   | 82,22    |                        | $\chi^2(5, N = 180) = 6,81 p = .235$  |
|                                   |                                                              | Mám dobrý život.                                             | 92,00   | 90,00    |                        | $\chi^2(5, N = 180) = 5,02 p = .414$  |
|                                   |                                                              | Mám v živote to, čo chcem.                                   | 80,61   | 91,11    |                        | $\chi^2(5, N = 180) = 12,90 p = .024$ |
|                                   |                                                              | Veci v mojom živote sú skvelé.                               | 91,84   | 82,22    |                        | $\chi^2(5, N = 180) = 7,91 p = .161$  |
|                                   | Prosím odpovedzte na tieto otázky týkajúce sa detských práv: | Viem, aké sú detské práva.                                   | 38,89   | 44,44    | 51,50                  | $\chi^2(2, N = 180) = 2,26 p = .324$  |
|                                   |                                                              | Viem o dokumente, ktorý sa volá "Dohovor o právach dieťaťa". | 28,89   | 34,44    | 36,30                  | $\chi^2(2, N = 180) = 1,24 p = .538$  |
|                                   |                                                              | V našej krajine dospelí rešpektujú práva detí.               | 51,11   | 42,22    | 47,60                  | $\chi^2(2, N = 180) = 23,60 p = .000$ |
|                                   | Ako si doteraz spokojný/á so svojim celkovým životom?        |                                                              | 8,87    | 8,80     | -                      | $\chi^2(2, N = 180) = 4,75 p = 0,855$ |

Vyššiu spokojnosť dosahujeme aj v multidimenzionálnom hodnotení života. Až 89 % opýtaných je spokojných so svojim životom. V tejto oblasti dominuje Rumunsko, nasleduje Brazília a Kanada. Slovensko je na 4. mieste.

Osobnú kvalitu života, kam patrí zdravie, materiálne zabezpečenie, medzil'udské vzťahy a bezpečie, hodnotí na vysokej úrovni 90,15 % chlapcov a 91,01 % dievčat. Aj v tomto smere je na prvom mieste Rumunsko, ale tesne za ním sa nachádza Slovensko.

Svoj život a tým celkovú životnú spokojnosť hodnotí veľmi dobre 93,33 % chlapcov a 91,11 % dievčat. Na popredných miestach, porovnateľných s našimi zisteniami, sú Rumunsko, Brazília a Nepál.

Tabuľka 8. „Celková subjektívna pohoda“

| Celková subjektívna pohoda                                                               | Chlapci | Dievčatá | Dinisman & Rees (2014) |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|------------------------|
| SLSS4 + SWLS - Student Life Satisfaction Scale (21a - 21e)                               | 89,56   | 87,33    | 79,29                  |
| BMSLSS - Brief Multidimensional Student Life Satisfaction Scale (6d, 12a, 18c, 20d, 15c) | 89,66   | 89,38    | 86,43                  |
| Adapted PWI-SC - Personal Well-being Index-School Children (9, 20b, 12c, 20g)            | 90,15   | 91,01    | 84,89                  |
| OLS - Overall Life Satisfaction (20h)                                                    | 93,33   | 91,11    | 87,77                  |

## DISKUSIA

Dôležitým zistením je signifikantne diferentné interpohlavné vnímanie určitých oblastí života. Najvýraznejšie genderové rozdiely medzi chlapcami a dievčatami, ktoré sa nám potvrdili na 5 % hladine štatistickej významnosti, nachádzame v hodnotení tichého miesta na učenie, v trávení voľného času s rodinou a priateľmi, pri vyjadrení pocitov o dome, v ktorom bývajú a záujmu o rodinné financie.

Nami realizovaný ex post facto výskum poukázal na silné, ale aj slabé stránky oblastí života slovenských detí. Ako silná stránka subjektívneho vnímania kvality života sa nám javí rodina a s ňou strávený čas, peniaze a materiálne zabezpečenie detí, priatelia a voľný čas s nimi, voľno časové aktivity a spokojnosť so samým sebou.

Zistené nedostatky, alebo slabé stránky, subjektívneho vnímania kvality života vidíme v týchto smeroch: tiché miesto na učenie, záujem rodičov o názor dieťaťa a ich spravodlivý postoj ku nim, záujem detí o finančnú situáciu rodiny. Najvýraznejšie rozdiely v komparácii so svetovou vzorkou dosahujeme v rámci školského prostredia, kde naši žiaci neradi chodia do školy, majú pocit, že ich učitelia dostatočne nepočúvajú a neberú do úvahy ich názor a v škole sa necítia až tak bezpečne ako ich rovesníci zo sveta.

Súhlasíme s názorom Kalinkovej et al. (2015), že aj z tohto dôvodu je potrebné upriamiť pozornosť na tému kvality života a tým napomôcť k zlepšovaniu podmienok.

Uvedomujeme si, že je niekoľko faktorov, ktoré mohli náš výskum ovplyvniť. Napriek tomu, že sa ukazuje, že v našom súbore sú deti so svojim životom spokojné, bolo by potrebné a nevyhnutné daný výskum rozšíriť a zapojiť väčšie množstvo respondentov, aby sme dosiahli adekvátne a reprezentatívne údaje celoslovenskej populácie. Domnievame sa, že takto môžu byť naše výsledky skreslené a nemajú dostatočnú celospoločenskú výpovednú hodnotu. Pre ďalšie experimentálne sledovanie a na zobjektívizovanie výsledkov by sme odporúčali zapojiť všetky základné školy z územia Slovenskej republiky.

V prípade, že už sme realizovali náš výskum len na malej vzorke populácie, bolo by tiež vhodné zohľadniť niektoré individuálne aspekty, ktoré mohli výskum ovplyvniť a skresliť. A to napríklad: podmienky a miesto, kde sa realizoval výskum, miera rozvodovosti v oblasti, prestíž a zameranie školy, ktorá sa zapojila do prieskumu a podobne.

Ako ďalšie negatívum sa nám javí fakt, že sme naše zistenia porovnávali s výsledkami výskumov z roku 2014. Komparácia s aktuálnejšími údajmi by bola smerodajnejšia, pretože aj životná úroveň v ostatných krajinách mohla za ten čas vzrásť a to, že celková subjektívna pohoda našich detí je na vyššej úrovni ako je svetový priemer už nemusí byť aktuálna a táto informácia môže byť nepresná a skreslená.

Ďalej by sme odporúčali porovnávanie s krajinami len s podobnou geopolitickou a hospodárskou situáciou, štátnym zriadením a ďalšími spoločnými znakmi.

## ZÁVERY

Zistili sme, že v porovnaní s celosvetovým výskumom Dinisman a Rees (2014) naši 10-roční žiaci základných škôl dosahujú relatívne vyššiu percentuálnu úroveň vo všetkých sledovaných ukazovateľoch celkovej subjektívnej pohody.

Najvýraznejší rozdiel medzi svetovou a slovenskou populáciou je v životnej spokojnosti, kde naše deti uvádzajú výrazne vyššiu mieru satisfakcie. Najmenej badateľný rozdiel je v multidimenzionalnej spokojnosti so životom, kde sú naše zistenia porovnateľné so svetovým priemerom. Na vybranej vzorke 10-ročných žiakov sme preukázali vysokú mieru spokojnosti so svojim životom a celkovú subjektívnu pohodu. To však neznamená, že dosiahneme rovnaké výsledky a zhodnú úroveň kvality života aj v inom súbore žiakov, prípadne v celoslovenskom meraní. Musíme brať do úvahy rôzne faktory, ktoré môžu ovplyvniť názory žiakov a v prvom rade podmienky, kde sa výskum realizuje.

Musíme však upozorniť, že výsledky nášho výskumu boli ovplyvnené početnosťou respondentov a zámerným výberom oblasti, v ktorej žijú, chodia do školy, trávia voľný čas, atď.

## LITERATÚRA

- CUMMINS, R. A.; LAU, A. L. D. 2005. Personal wellbeing index—school children (PWI-SC)(English3rded.Manual.Retrievedfrom:<http://www.deakin.edu.au/research/acqol/instruments/PWI/PWISchool.pdf>. PODĽA DINISMAN, T.; REES, G. 2014. Findings from the first wave of data collection. [online] Publikované11/2014 [citované21.1.2017]. Dostupné z <[http://www.isciweb.org/\\_Uploads/dbsAttachedFiles/FirstWaveReport\\_FINAL\(2\).pdf](http://www.isciweb.org/_Uploads/dbsAttachedFiles/FirstWaveReport_FINAL(2).pdf)>.
- DINISMAN, T.; REES, G. 2014. Findings from the first wave of data collection. [online] Publikované 11/2014 [citované21.1.2017]. Dostupné z <[http://www.isciweb.org/\\_Uploads/dbsAttachedFiles/FirstWaveReport\\_FINAL\(2\).pdf](http://www.isciweb.org/_Uploads/dbsAttachedFiles/FirstWaveReport_FINAL(2).pdf)>.
- HEUBNER, E. S. 1991. Initial development of the Student's Life Satisfaction Scale. *School Psychology International*, 12, 231-240. PODĽA DINISMAN, T.; REES, G. 2014. Findings from the first wave of data collection. [online] Publikované11/2014 [citované21.1.2017]. Dostupné z <[http://www.isciweb.org/\\_Uploads/dbsAttachedFiles/FirstWaveReport\\_FINAL\(2\).pdf](http://www.isciweb.org/_Uploads/dbsAttachedFiles/FirstWaveReport_FINAL(2).pdf)>.
- KALINKOVÁ, M.; et al. 2015/c. Subjektívne ponímanie a objektívne hodnotenie kvality života žiakov primárneho vzdelávania. In KOLEKTÍV *Vplyv pohybu na kvalitu života človeka a jeho životný štýl*. Zborník príspevkov z grantovej úlohy KEGA č. 014UKF-4//2013. Nitra : PF UKF , 2015, s. 75-82. ISBN 978-80-558-0835-2.
- SELIGSON, J. L.; HEUBNER, E. S.; VALOIS, R. 2003. Preliminary validation of the BriefMultidimensional Students' Life Satisfaction Scale (BMSLSS). *Social Indicators Research*, 61, 121-145. PODĽA DINISMAN, T.; REES, G. 2014. Findings from the first wave of data collection. [online] Publikované11/2014 [citované21.1.2017]. Dostupné z <[http://www.isciweb.org/\\_Uploads/dbsAttachedFiles/FirstWaveReport\\_FINAL\(2\).pdf](http://www.isciweb.org/_Uploads/dbsAttachedFiles/FirstWaveReport_FINAL(2).pdf)>.
- SIELGLER, R. S. 2003. *How Children Develop*. Duffield : Worth Publishers, 2003.

## SUMMARY

### SUBJECTIVE WELL-BEING OF CHILDREN IN THE FIRST GRADE OF PRIMARY SCHOOL

The contribution points to the level of subjective perception of the quality of life of 10 year old boys and girls from selected regions in Slovakia. To obtain the research data, we used a standardized questionnaire method, the ISCWeB questionnaire. The general psychometric scales of SLSS, OLS, PWI-SC and BMSLSS are used in the questionnaire. The results were

compared with global research. In our work we noticed that the Slovak population of 10 – year's old children reaches a relatively higher percentage level in all observed indicators of overall subjective well-being in terms of life, satisfaction multidimensional satisfaction with life, personal quality of children's life and overall life satisfaction in comparison with the world's findings. On the grounds of the results, we pointed to an adequate level of overall subjective well-being of 10 year's old children in Slovakia which is slightly higher compared to the world population.

**Key words:** quality of life, children, world, questionnaire ISCWeB, comparison

**Recenzent:** doc. PaedDr. Vladimír Šutka, PhD.

# OUTDOOROVÉ AKTIVITY VO VOĽNOM ČASE STREDOŠKOLSKEJ MLÁDEŽE

Stanislava STRAŇAVSKÁ, Karol GÖRNER

Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta, Univerzita Mateja Bela,  
Banská Bystrica, Slovensko

## ABSTRAKT

Autori sa v príspevku zaoberajú problematikou outdoorových aktivít vo voľnom čase stredoškolskej mládeže v mestách Humenné, Snina a Vranov nad/Topľou. Výskumnú vzorku tvorilo 724 žiakov (395 dievčat a 329 chlapcov) 3. ročníkov vybraných stredných škôl. Hlavnou použitou výskumnou metódou bol dotazník. Na základe výsledkov výskumu autori konštatujú, že preferovanou outdoorovou aktivitou u dievčat je turistika a hneď za ňou cykloturistika a in-line korčuľovanie. U chlapcov je najviac vykonávaná cykloturistika ale tiež sa venujú aj horolezectvu a turistike. Ako dievčatá tak aj chlapci uviedli, že sa venujú aj zimným športom a to konkrétne lyžovaniu a snowboardingu. Takmer polovica respondentov sa považuje za úplne zdravých, ale približne 19 % sa považuje za chorých. Dievčatá sa počas pracovného týždňa vo svojom voľnom čase venujú predovšetkým internetu a počítaču ale aj počúvaniu hudby, učeniu sa a stretávaniu s kamarátmi. Chlapci rovnako ako dievčatá počas týždňa trávia voľný čas za počítačom, počúvaním hudby ale aj športovaním. Cez víkend sa rovnako obidve pohlavia žiakov venujú predovšetkým počítaču ale športovanie sa už objavuje na druhom mieste.

**Kľúčové slová:** outdoorové aktivity, voľný čas, stredoškolská mládež.

## ÚVOD

Na to, aby sme sa mohli venovať pohybovej aktivite, potrebujeme mať voľný čas, ktorého je v dnešnej uponáhľanej dobe stále menej.

Pojem voľný čas pochádza z anglického slova „leisure“, čo znamená, že je dôležitou súčasťou života detí a mládeže, dospelých i starších, čiže človeka v každom veku, a vnímame ho ako čas, ktorý venujeme oddychu, zábave, taktiež regenerácii alebo zotaveniu sa a pod. (Kratochvílová, 2004).

Veal (1992) pod pojmom voľný čas chápe prázdný čas, počas ktorého máme možnosť odpočinúť si alebo robiť to, čo si sami vyberieme. Vníma ho ako diskretný čas, ktorý máme využiť na základe vlastného rozhodnutia.

Voľný čas súvisí predovšetkým s mimopracovným časom a rovnako so špecifickými aktivitami, ktoré prinášajú pocit uspokojenia. Zároveň opisuje voľný čas a rekreáciu ako emocionálny stav v rámci individuálnej ľudskej bytosti, vyznačujúci sa pocitom úspechu, nadšenia a potešením.

Voľný čas chápeme ako čas, v rámci ktorého sa nevenujeme žiadnej činnosti, ktorú musíme vykonávať bežne a pod istým tlakom spoločnosti (Hofbauer, 2004).

Podľa Selickej (2003) patrí voľný čas k základným právam ľudí, kde vek, pohlavie, zdravotný stav a sexuálna orientácia jedinca nezohráva žiadnu úlohu.

Označujeme ho ako protiklad práce, ktorú musíme vykonávať povinne a pravidelne, čiže je to čas mimo času pracovného, ktorý nám zostane po tom, ako si splníme všetky každodenné povinnosti, ako sú jedenie, spánok, zamestnanie a cestovanie do práce, činnosti doma, atď. Okrem toho, že voľný čas nám poskytuje zaslúžený oddych a čas na trávenie s rodinou a kamarátmi, tak nás má obohatiť aj fyzicky a psychicky.

Viacerí autori na základe svojich výskumoch tvrdia, že dnešná mládež sa vo všeobecnosti pohybovej aktivite venuje veľmi málo, a to nestačí na vybudovanie si kvalitného a zdravého života (Boržíkova, 2006; Chovanová, 2005). S týmto názorom sa stotožňujú aj autori Šutka – Broďáni (2008), ktorí hovoria o tom, že deti nejavia takmer vôbec záujem o pohybovú aktivitu a okrem toho v dospelosti vykonávajú prevažne sedavé zamestnanie. Podľa Oborného – Kotyru (2008) je venovanie sa pravidelnej pohybovej aktivite dôležitou súčasťou životného štýlu, pretože má vplyv na nárast telesnej zdatnosti a duševného zdravia. Ďalej tvrdia, že pohybová aktivita je ideálna na využitie voľného času a okrem toho pomáha pri budovaní imunity, a tak sa pomocou nej rozvíjajú aj etické vlastnosti človeka. Neskôr Medeková (2007) definuje pohybovú aktivitu tiež ako základ pre spokojný a dlhý život. Autori Bartík (2009), Michal (2002, 2010) a Šimonek (2010), svojimi výskumami dospeli k záveru, že správne a pravidelne vykonávaná pohybová aktivita je dôležitá pre každého jedinca. Veľa detí hľadá stále nejaký dôvod ako sa vyhnúť hodinám telesnej a športovej výchovy alebo na hodinách necvičiť. Tento spôsob života mládeže má negatívny dopad na ich zdravotný stav a môžeme ho označiť ako hlavnú príčinu toho, prečo sa už v mladšom veku stretávame u detí s rôznymi ochoreniami.

S kladnou mienkou o pobyte v prírode sme sa stretli už v dávnej minulosti. Jednou z možností ako sa venovať pohybovej aktivite sú aj outdoorové aktivity, ktoré sú v dnešnej dobe pomerne dosť obľúbené. Pomenovanie Outdoor pochádza z anglických slov out – mimo a door – dvere, z čoho vyplýva, že sa jedná o aktivitu vykonávanú v prírodnom prostredí, ktorá môže mať rekreačný prípadne športový charakter. Predstavujeme si pod týmto termínom pobyt v prírodnom prostredí, čo je dobrý a veľmi vhodný spôsob ako tráviť voľný čas. Medzi tie aktivity, ktoré sa vykonávajú v prírode, patrí turistika, cykloturistika, in-line korčuľovanie, lyžovanie a mnoho ďalších, ktorým sa môžeme venovať v rámci všetkých ročných období a počas celého nášho aktívneho života. Outdoorové aktivity sa spájajú s pozorovaním prírody a celej krásy, ktorú nám príroda ponúka. Najdôležitejšie je to, aby boli outdoorové aktivity správne zorganizované a potom už nezáleží na tom, či budú krátkodobé alebo dlhodobé a tiež nie je dôležité ani konkrétne miesto, kde sa uskutočňujú. Týmto aktivitám sa častejšie poskytuje väčší priestor na ich realizáciu, pretože sa stávajú pre mládež stále viac a viac zaujímavejšie a tým je o nich väčší záujem, čo je v dnešnej dobe veľmi pozitívne. Stávajú sa niečím novým a pomáhajú nám objavovať nové veci a zároveň učitelia majú možnosť rozšíriť si svoju pedagogickú schopnosť spojenú s organizáciou týchto aktivít (Straňavská, 2015). V prírode sa môže pobyt človeka uskutočňovať mnohými spôsobmi, ako napr. pešou turistikou, prípadne pomocou využitia nejakého prostriedku na prepravu, či už auto, bicykel, kôň, motocykel, presun po vode alebo aj vzduchom (Berger, 2008). Pobyt v prírode môžeme charakterizovať ako možnosť, buď nejakého druhu pohybu, alebo pobytu, ktorý býva spojený s motiváciou, najčastejšie sa s týmto stretávame pri výletoch a táboroch (Židek a kol., 2013). Naopak autori Junger a kol. (2002) si pod pojmom pobyt v prírode predstavujú určitý spôsob turistiky spojenej aj s táborením, čiže niečo, čo sa musí jednoznačne vykonávať v prírodnom prostredí. Sú zástancami toho, že príroda má pozitívnejší vplyv na jedinca v porovnaní s telocvičňou a tu môžeme povedať, že platí „Najlepšou telocvičňou je príroda“. Neuman a kol. (2000) chápu turistiku ako komplex aktivít, ktoré sú spojené s pohybom a tiež pobytom v prírodnom prostredí, pričom je dôležité, aby mali základné poznatky a vedomosti. Pobyt v prírodnom prostredí sa vníma ako súčasť turistiky, ktorej hlavným cieľom býva pomocou telesných cvičení a kultúrneho poznávania aktivít ovplyvniť rozvoj a rast jedinca. *„Za pohybové aktivity v prírodnom prostredí označujeme oblasť aktivít, ktoré v sebe zahŕňajú turistiku, športy v prírode, hry a iné cvičenia (outdooractivities, outdooradventure, outdoorpursuits). Patria tu predovšetkým aktivity, ktoré vykonávame pomocou vlastnej sily ( prípadne pomocou špeciálneho vybavenia) pri prekonávaní prekážok a ktoré sú realizované s ohľadom na prírodné prostredie“* (Kompán – Görner, 2007, s.7). Sýkora a kol. (1986) uvádzajú, že k pojmu „pobyt v prírode“ zaraďujeme aj také druhy aktivít, ktoré nesúvisia priamo s turistikou, ale

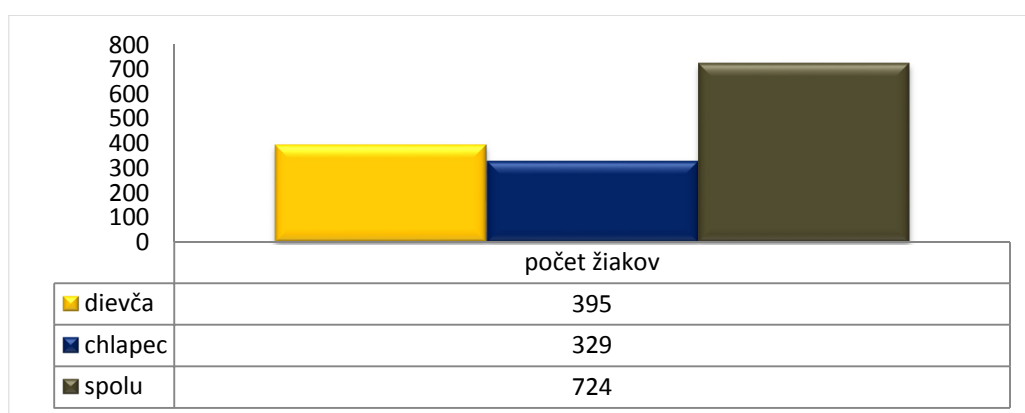
zaradujú sa do činností, ktoré vykonávame v prírode a majú rekreačný charakter. K tejto oblasti sa vyjadrili aj autori Görner – Pyšný – Kompán (2007), podľa ktorých by sme sa mali vo voľnom čase venovať aj svojim záľubám, či už rybárčeniu, poľovaniu, stanovaniu alebo aj táboreniu.

## CIEĽ

Cieľom nášho výskumu v rámci projektu KEGA č. 021UMB-4/2015 bolo zistiť, ktorým outdoorovým aktivitám sa vo svojom voľnom čase venujú žiaci 3. ročníkov stredných škôl vo vybraných mestách.

## METODIKA

Výskum sa uskutočnil na stredných školách v meste Humenné, Snina a Vranov nad/Topľou. Výskumný súbor tvorili žiaci 3. ročníkov. Na výskume sa zúčastnilo 724 žiakov, z toho bolo 395 dievčat (54,56 %) a 329 chlapcov (45,44 %).



**Obrázok 1 Rozdelenie respondentov podľa pohlavia**

Ako hlavnú výskumnú metódu sme použili dotazník pomocou ktorého sme chceli zistiť akým outdoorovým aktivitám sa venuje stredoškolská mládež vo svojom voľnom čase. Dotazníkovú metódu sme sa rozhodli použiť ako najlepší spôsob získavania informácií potrebných pre výskum. Otázky v dotazníku boli predovšetkým uzavreté, kde si mohli respondenti vybrať niektorú z ponúkaných odpovedí.

Pri vypracovaní výsledkovej časti našej práce sme použili metódy indukčnej ( $\chi^2$  test nezávislosti) a deskriptívnej štatistiky (grafické znázornenie, percentuálne vyjadrenia, popisná štatistika). Zisťovali sme štatistickú významnosť na hladine  $p < 0,05$ .

Popis k štatistickej významnosti:

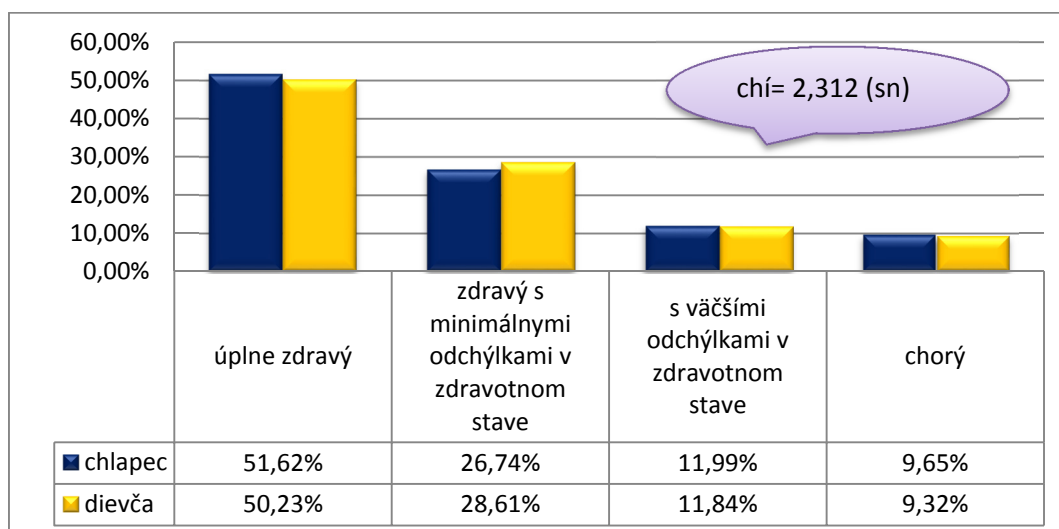
- štatisticky významný rozdiel na hladine  $p < 0,05$
- sn – štatistický nevýznamný rozdiel

## VÝSLEDKY A DISKUSIA

Pozitívny vzťah žiakov k pohybu a záujem o pohybovú aktivitu zohráva najdôležitejšiu úlohu pri vykonávaní outdoorových aktivít. V našom výskume sme pomocou dotazníka zisťovali, ktoré outdoorové aktivity vykonávajú žiaci stredných škôl a ako trávia svoj voľný čas. Po podrobnej analýze výsledkov sme dospeli k zisteniam, ktoré vyjadrujeme pomocou obrázkov s popisnou štatistikou pričom porovnávame žiakov z pohľadu pohlavia.

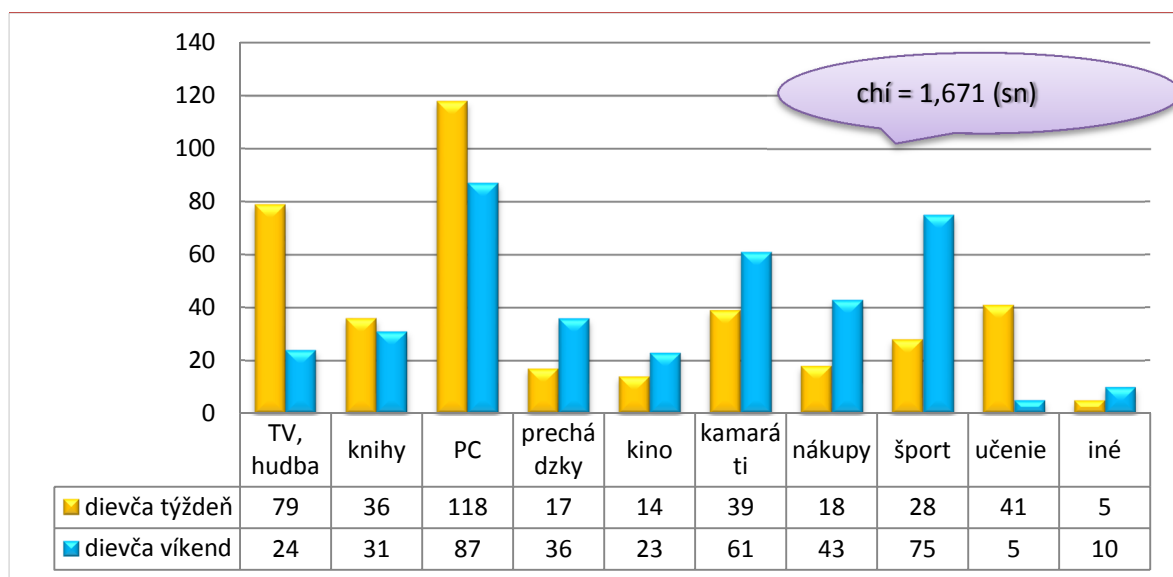
Keďže zdravotný stav zohráva dôležitú úlohu pri vykonávaní rôznych pohybových aktivít, preto sme sa v prvej časti nášho výskumu zamerali na zistenie zdravotného stavu respondentov (obr. 2). Žiaci, ktorí nemajú zdravotné problémy, čiže nie sú obmedzovaní pohybom, majú

podstatne viac možností venovať sa pohybovej aktivite ako tí žiaci, ktorí majú nejaké zdravotné obmedzenie. Žiaci so zdravotnými problémami musia vykonávanie pohybovej aktivity prispôsobovať svojmu problému, čiže si musia vyberať aktivitu už aj podľa toho, kde sa vykonáva, či to nie je v nejakom znečistenom priestore, napr. ak majú problémy s dýchacím systémom a pod. Z našich výsledkov môžeme konštatovať, že takmer polovica respondentov sa považuje za úplne zdravých ale naopak až 19 % za chorých.

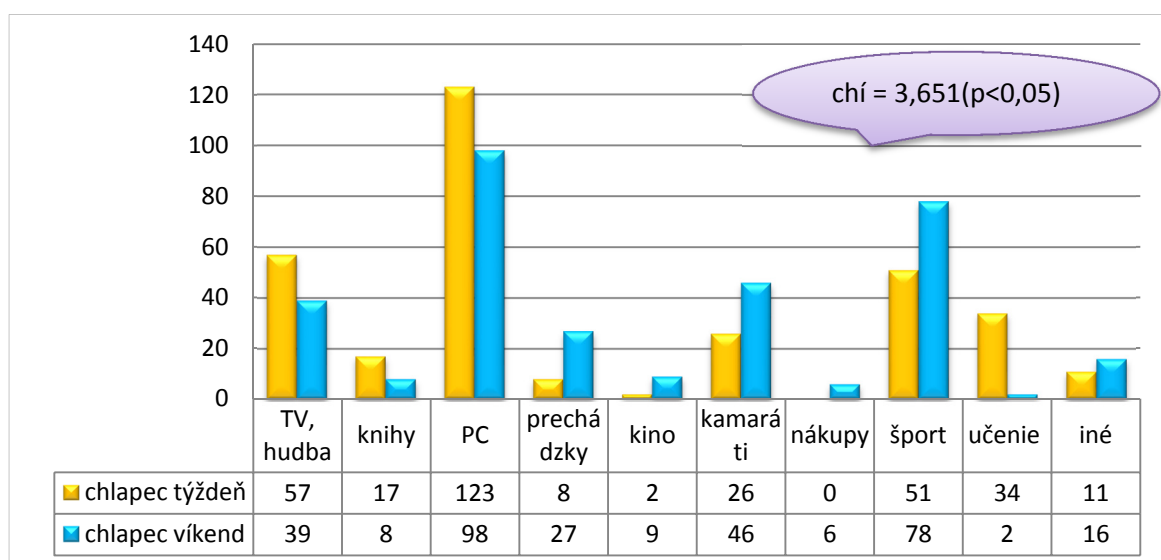


**Obrázok 2 Zdravotný stav respondentov podľa pohlavia**

V našom výskume sme sa zamerali na zistenie ako stredoškolská mládež trávi svoj voľný čas počas pracovného týždňa a aj počas víkendu. Výsledky súvisiace s využitím voľného času prezentujeme z pohľadu dievčat a chlapcov počas týždňa a víkendu. Na obr. 3 uvádzame výsledky týkajúce sa skupiny dievčat a na obr. 4 výsledky týkajúce sa chlapcov. Ako môžeme vidieť u dievčat počas pracovného týždňa prevláda počítač a to až 29,87 % a hneď druhou najčastejšou odpoveďou bolo pozeranie televízie a počúvanie hudby (20 %). Dievčatá ďalej uvádzali, že sa vo voľnom čase cez týždeň venujú učeniu, stretávajú sa s kamarátmi a tiež si nájdu čas aj na čítanie kníh. Rovnako u chlapcov v rámci pracovného týždňa tiež dominoval počítač a to konkrétne až u 37,39 % chlapcov. Na druhom mieste uvádzali počúvanie hudby (17,33 %), ale ďalšiu možnosť, ktorú vnímame pozitívne bolo práve športovanie a túto odpoveď si zvolilo presne 15,50 % chlapcov. 10,33 % chlapcov uviedlo, že sa venujú učeniu a 7,90 % si nájde čas aj na stretnutie s kamarátmi. Čo sa týka výsledkov dievčat súvisiacich s voľným časom cez víkend sme dospeli k zisteniu, že aj keď ešte stále uvádzali, že sa venujú počítaču a to až 22,02 %, tak pozitívne hodnotíme to, že hneď za tým využívajú voľný čas na športovanie (18,99 %). Ďalšou častou odpoveďou bolo stretnutie s kamarátmi (15,44 %). Rovnako ako u dievčat tiež u chlapcov cez víkend prevláda počítač (29,79 %) a nasleduje športovanie (23,71 %). Ďalšiu najčastejšiu možnosť uviedli stretnutia s kamarátmi (13,98 %) a aj televízia, resp. počúvanie hudby (11,85 %). Takmer 5 % chlapcov a viac ako 2,5 % dievčat volili aj možnosť iné, kde najčastejšou odpoveďou bol práve spánok, ktorý môžeme považovať za určitý druh odpočinku a relaxu. Pri porovnaní výsledkov u chlapcov sme zaznamenali významné rozdiely na hladine významnosti  $p < 0,05$ . K podobným výsledkom, že žiaci sa prevažne venujú vo voľnom čase počítaču dospeli aj autori Bendíková (2011), Beťák – Azor (2013), Michal – Nevolná (2012) a Straňavská (2015). Naopak Beťák (2014) dospel vo svojom výskume k záveru, že takmer 35 % žiakov sa vo svojom voľnom čase venuje predovšetkým športovaniu a až následne počítaču a počúvaniu hudby.

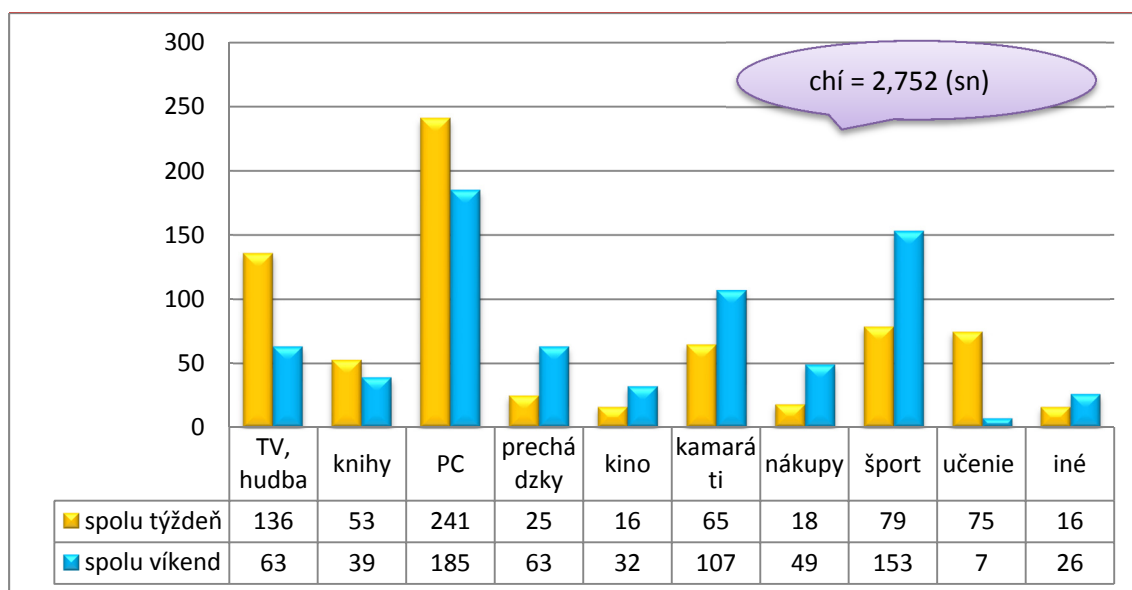


**Obrázok 3 Trávenie voľného v skupine dielčičat (cez týždeň a víkend)**



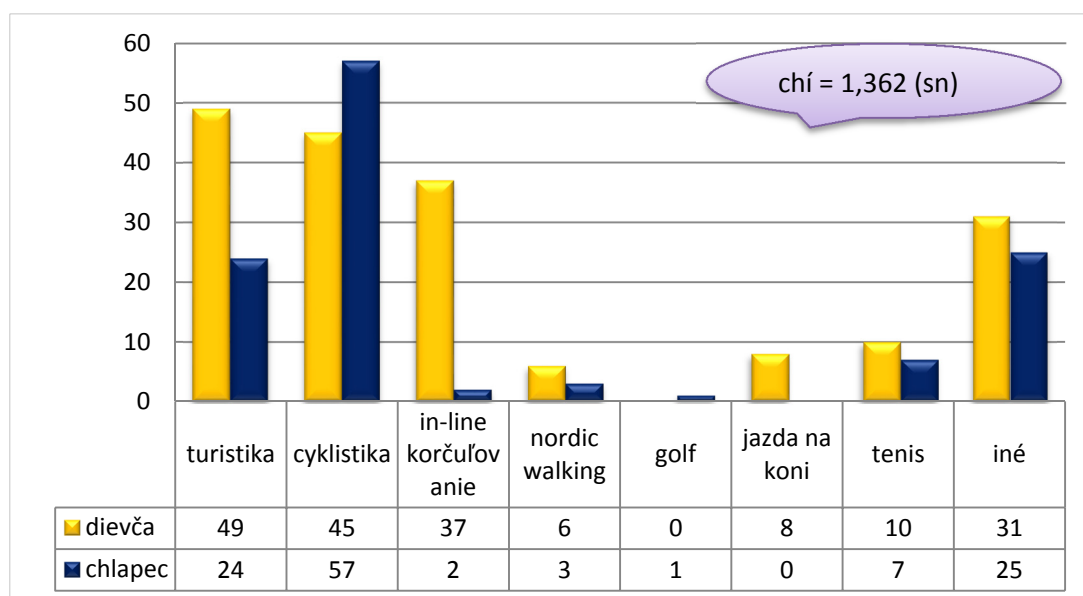
**Obrázok 4 Trávenie voľného času u chlapcov (cez týždeň a víkend)**

Na obr. 5 prezentujeme porovnanie výsledkov o trávení voľného času pre celú skupinu respondentov, ktoré sú rozdelené na pracovný týždeň a víkend. Na základe tohto môžeme konštatovať, že naši respondenti trávia počas pracovného týždňa svoj voľný čas predovšetkým za počítačom (33,29 %), sledovaním televízie a počúvaním hudby (18,78 %). Napriek tomu, že iba 10,91 % sa venuje športovaniu, hodnotíme to ako celkom pozitívne zistenie, keďže počas týždňa nemá mládež až tak veľa voľného času. Počas víkendov sme ale taktiež zaznamenali, že najviac voľného času trávia respondenti za počítačom (25,55 %) ale hneď za tým 21,13 % sa venuje športovaniu. Okrem tohto sa stretávajú s kamarátmi (14,78 %) a 8,70 % využíva voľný čas na prechádzky, čo vnímame pozitívne keďže sa tiež venujú istému druhu pohybu.



**Obrázok 5 Trávenie voľného času celej skupiny (dievčatá a chlapci) cez týždeň a víkend**

Za jeden z hlavných predpokladov na to, aby sa stredoškolská mládež venovala niektorej outdoorovej aktivite, je dôležité aby mali vo všeobecnosti kladný vzťah k športu a k pohybovej aktivite. Vtedy vieme zistiť či ich už od malička rodičia vedú k nejakému športu a ako s nimi trávia voľný čas ich rodičia v rannom veku. Po spracovaní získaných výsledkov sme dospeli k zisteniu, že zo všetkých našich respondentov sa outdoorovým aktivitám venuje iba 305 respondentov a z tohto počtu 186 dievčat, čo predstavuje 47,09 % a 119 chlapcov, čiže 36,17 %. Zvyšných 419 respondentov, z toho 209 dievčat (52,91 %) a 210 chlapcov (63,82 %) sa nevenuje žiadnej outdoorovej aktivite.

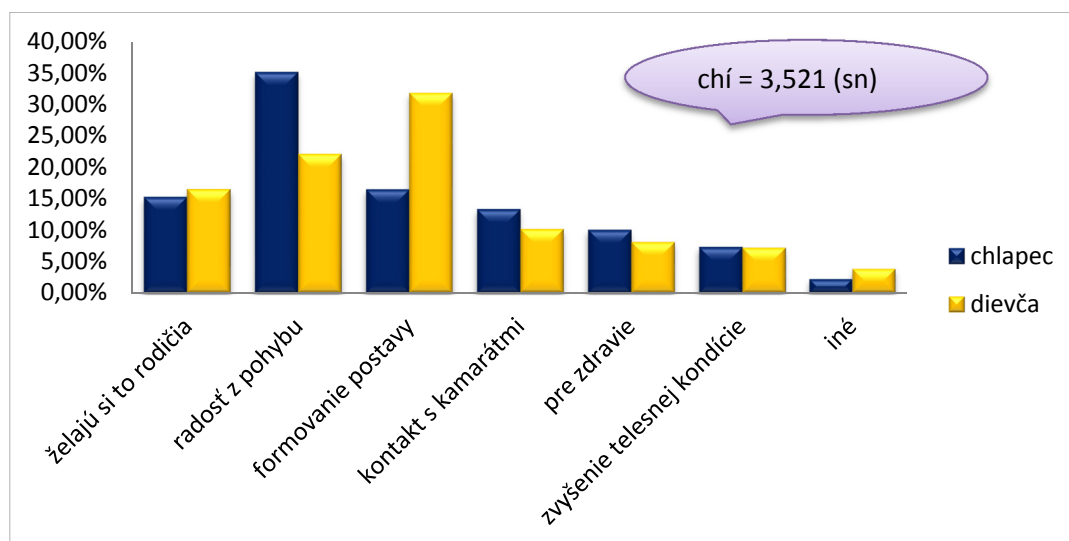


**Obrázok 6 Venovanie sa konkrétnej outdoorovej aktivite**

V súčasnej dobe majú outdoorové aktivity veľkú obľubu u populácie a medzi mládežou sú veľmi populárne a rozšírené. Za ich najväčšie pozitívum je to, že sa im môže venovať človek bez ohľadu na vek a môžu ich vykonávať aj ľudia s rôznymi pohybovými schopnosťami.

Zaujímalo nás, ktorým konkrétnym druhom outdoorových aktivít sa venujú tí naši respondenti, ktorí uviedli, že sa im venujú. Ako prezentujeme na obr. 6, 26,34 % dievčat sa venuje turistike, 24,19 % cykloturistike a 19,89 % sa venuje in-line korčuľovaniu. Keďže až 16,67 % dievčat volilo aj možnosť iné, tak spomenieme, že najčastejšie uvádzali zimné športy a to lyžovanie a snowboarding. U chlapcov sme zistili, že až 47,90 % sa ich venuje cykloturistike a hneď za tým volili možnosť iné, kde tiež bolo vo veľkom zastúpené lyžovanie ale stretli sme sa aj s možnosťou, že sa venujú horolezectvu. 20,17 % chlapcov uviedlo, že sa venujú aj turistike. Autori Šimonek (2010), Kalinková (2011), Michal – Nevolná (2012), Nevolná (2014) na základe svojich výskumov tvrdia, že práve turistika je najobľúbenejšou fyzickou aktivitou mládeže vo voľnom čase.

V ďalšej časti dotazníka sme sa zamerali aj na zistenie, čo vedie našich respondentov k tomu, aby sa týmto outdoorovým aktivitám venovali (obr. 7). Vidíme, že viac ako 30 % dievčat sa venuje týmto aktivitám z dôvodu formovania postavy, čo je pre túto vekovú skupinu aj prirodzené. U chlapcov to je predovšetkým radosť z pohybu. Za negatívne zistenie hodnotíme to, že až 31,85 % respondentov vykonáva outdoorovú aktivitu preto, že si to želajú ich rodičia. Takýto prístup rodičov môže v budúcnosti spôsobiť práve to, že sa im outdoorové aktivity znechutia. Autori Adamčák – Beňák (2016) vo svojom výskume dospeli k zisteniu, že 43,65 % dievčat a 56,67 % chlapcov sa venujú pohybovej aktivite z dôvodu zlepšenia a upevnenia svojho zdravia a telesnej zdatnosti. V dnešnej dobe je veľakrát hlavným problémom to, že len mále percento respondentov si uvedomuje, že práve pohyb je úzko prepojený s našim zdravím a pomocou pohybu vieme predchádzať mnohým chorobám.



**Obrázok 7 Hlavný motív vykonávania outdoorových aktivít u respondentov**

## ZÁVERY

Trávenie voľného času a záujem mládeže o outdoorové aktivity je rôzny. Dnešná mládež častokrát uprednostňuje počítač a internet pred pohybovou aktivitou. Na druhej strane sa práve outdoorové aktivity stávajú pre mládež čoraz atraktívnejšie a zaujímavejšie. Je na každom z nás aby sme mládeži ponúkali stále viac možností ako vhodne stráviť voľný čas.

V našom výskume sme u žiakov 3. ročníkov stredných škôl v meste Humenné, Snina a Vranov nad/Topľou zistili, že ako počas pracovného týždňa tak aj cez víkend žiaci preferujú predovšetkým internet a počítač. Napriek tomuto zisteniu za pozitívne hodnotíme to, že 23,71 % chlapcov a 18,99 % dievčat sa počas víkendov venujú športovaniu. Pri porovnaní spôsobu trávenia voľného času cez pracovný týždeň a víkend sme u chlapcov zaznamenali štatisticky významný rozdiel na hladine významnosti  $p < 0,05$ .

Čo sa týka outdoorových aktivít sme zistili, že iba 305 z našich 724 respondentov sa takejto aktivite venuje. Z 305 respondentov je 186 dievčat a 119 chlapcov. 419 respondentov sa vo svojom voľnom čase nevenuje žiadnej outdoorovej aktivite. Dievčatá sa venujú predovšetkým turistike, cykloturistike ale aj in-line korčuľovaniu. 16,67 % dievčat sa venuje lyžovaniu a snowboardingu. U chlapcov je najčastejšia vykonávaná outdoorová aktivita cykloturistika. Zároveň sa chlapci venujú aj lyžovaniu, horolezectvu ale aj turistike. Pre dievčatá je najväčšou motiváciou na vykonávanie outdoorových aktivít predovšetkým formovanie si postavy a u chlapcov zase prevláda radosť z pohybu. Na druhej strane až 31,85 % respondentov sa venuje niektorej z outdoorových aktivít práve nie veľmi správneho dôvodu a to preto, že si to želajú ich rodičia.

Sme presvedčení, že outdoorové aktivity majú veľké využitie aj v rámci školských klubov a bolo by veľmi dobré ich začať vo väčšej miere ponúkať žiakom v rámci športových krúžkoch, pretože tým, že sa vykonávajú v prírode majú veľmi pozitívny vplyv na zdravie každého jedného dieťaťa.

## LITERATÚRA

- ADAMČÁK, Š. – BEŤÁK, B. 2016. Rozsah pohybových a športových aktivít žiakov základných škôl vo voľnom čase a motivácia k ich vykonávaniu. In: *Studia kinanthropologica : vedecký časopis pro kinantropologii*. ISSN 1213-2101, 2016, vol. 17, no. 3, p. 157-163.
- BARTÍK, P. 2009. Postoje žiakov základných škôl k telesnej výchove a športu a úroveň ich teoretických vedomostí z telesnej výchovy v intenciách vzdelávacieho štandardu. In: *Tel. Vých. Šport*, 19. Banská Bystrica: UMB. 2009. ISSN 1335-2245, s. 4-6.
- BENDÍKOVÁ, E. 2011. Pohybová aktivita v spôsobe života adolescentov. In: *Šport a zdravie 2011. Zborník vedeckých prác*. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa, PDF, KTVŠ, 2011, ISBN 978-80-8094-962-4, s. 37- 46.
- BERGER, K. 2008. *Turistika*. Bratislava : Slovart, 2008. 256 s. ISBN 978-80-8085-527-7.
- BEŤÁK, B. – AZOR, S. 2013. Sports activities of secondary school students in Zvolen during their free time. In *Acta salus vitae : scientific journal*. ISSN 1805-8787, 2013, vol. 1, no. 2, p. 158-167.
- BEŤÁK, B. 2014. Pohybové a športové aktivity vo voľnom čase žiakov stredných škôl v Poprade. In *Telesná výchova a šport v živote človeka : recenzovaný zborník vedeckých prác*. Zvolen : Technická univerzita, 2014. ISBN 978-80-228-2684-6, s. 76-85.
- BORŽÍKOVÁ, I. 2006. Diagnostika motorickej docility v školskej telesnej výchove. *Zborník prác z vedecko-pedagogickej konferencie učiteľov telesnej výchovy*. Minerva 2006. Prešov: MPC, 2006. ISBN 80-8045-426-4.
- GÖRNER, K. – PYŠNÝ, L. – KOMPÁN, J. 2007. Pešia turistika a pobyt v prírode z pohľadu ich všestranného využitia. Ústí nad Labem : UJEP ÚZS, 2007. 109 s. ISBN 978-80-7044-872-4.
- HOFBAUER, B. 2004. Děti, mládež a volný čas. Praha : Portál, 2004. 173 s. ISBN 80-7178-927-5.
- CHOVANOVÁ, E. 2005. Research on motorocity of children of the yonger schoolage. In: *Acta Universitatis Matthiae Belii, Physical education and sport*, Vol. 6, No.6., UMB v Banskej Bystrici, PF UMB. ISBN 80-8083-172-6, s. 74-82.
- JUNGER, J. a kol. 2002. Turistika a športy v prírode. Prešov : Fakulta humanitných a prírodných vied Prešovskej Univerzity, 2002. 267 s. ISBN 80-8068-097-3.
- KALINKOVÁ, M. 2011. Turistika vo voľnom čase detí a mládeže. In: *Šport a zdravie. Zborník vedeckých prác*. Nitra: 2011, UKF, PDF, KTVŠ, p. 137-144.

- KOMPÁN, J. – GÖRNER, K. 2007. Možnosti uplatnenia turistiky a pohybových aktivít v prírode v spôsobe života mladej populácie. Banská Bystrica : FHV UMB, 2007. 64 s. ISBN 80-8083-365-7.
- KRATOCHVÍLOVÁ, E. 2004. Pedagogika voľného času. Bratislava : Univerzita Komenského v Bratislave vo Vydavateľstve UK, 2004. 308 s. ISBN 80-223-1930-9.
- MEDEKOVÁ, H. 2007. Pohybová aktivita. In: Obsahová báza v programe šport a zdravie. Labudová J. a kol. Bratislava : ICM AGENCY 2007. ISBN 978-80-89257-07-2, s. 69-71.
- MICHAL, J. 2002. Názory, postoje a vzťah študentov UMB k telesnej výchove, športu a pohybovým aktivitám. In: Acta Universitatis Matthiae Belii, Telesná výchova a šport, Vol. 4. No.4. Banská Bystrica: PF UMB, 2002. s. 51-56.
- MICHAL, J. 2010. Voľno-časové pohybové aktivity a ich vplyv na zdravotný štýl žiakov základných škôl. In Pohyb a zdravie. Nitra : PEEM. 2010. s. 97-108.
- MICHAL, J. – NEVOLNÁ, T. 2012. Physical activity as an effective means to a healthy lifestyle. In: Acta Universitatis Matthiae Belii, Telesná výchova a šport, Vol. 4., (1), p. 103-115.
- NEUMAN, J. a kol. 2000. Turistika a sporty v prírode. Praha : Portál, 2000. 200 s. ISBN 80-7178-391-9.
- NEVOLNÁ, T. 2014. Analýza zapojenosti žiakov základných škôl do záujmovo- rekreačnej telesnej výchovy z pohľadu vybraných ukazovateľov. Zdravotnícke listy, Ošetrovateľstvo I., vol. 2, (1), p. 91-103.
- OBORNÝ, J. – KOTYRA, J. 2008. Voľný čas a šport v životnom štýle stredoškôľakov. In: Sport a kvalita života 2008. Medzinárodná vedecká konferencia. Brno : Masarykova Univerzita, 2008. ISBN 978-80- 210-4716-7, s. 107-116.
- SELICKÁ, D. 2003. Aj opustené deti potrebujú rodinu. In: Vychovávateľ. Roč. 48 10, 2003. s. 23-24. ISSN 0139-6919.
- STRAŇAVSKÁ, S. 2015. *Tourism and physical activities in the countryside in the life style of secondary school students*. Monograph. 1. vyd. – Hradec Králové: Gaudeamus. 2015. ISBN 978-80-7435-625-4.
- SÝKORA, B. a kol. 1986. Turistika a športy v prírode. Praha : SPN, 1986. 223 s. ISBN 14-466-86.
- ŠIMONEK, J. 2010. Výskum objemu pohybovej aktivity na školách. In: Pohyb a zdravie. Nitra : PEEM. 2010, s.137-152.
- ŠUTKA, V. – BROŽÁNI, J. 2008. Pohybové aktivity stredoškolskej mládeže, ich úroveň stresu a syndrómu vyhorenia. In: Šport a zdravie. Zborník vedeckých prác s medzinárodnou účasťou. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, PDF, KTVŠ, 2008. ISBN: 978-80-8094-374-5, s. 125 – 160. itra : PEEM. 2010, s.137-152.
- VEAL, A.J. 1992. Definitions of Leisure and Recreation. School of Leisure, In: Sport and Tourism. Reproduced from: Australian Journal of Leisure and Recreation, Vol. 2. No. 4. 1992. p. 44-48, 52.
- ŽIDEK, J. a kol. 2013. Turistika a ochrana života a zdravia. Univerzita Komenského v Bratislave. 2013. ISBN 978-80-223-3398-6.

## SUMMARY

### OUTDOOR ACTIVITIES IN NON-TIME CENTRAL YOUTH

The authors discuss the issue of outdoor leisure activities of high school youth in the town of Humenné, Snina and Vranov nad Topľou. The survey sample consisted of 724 pupils (395 girls and 329 boys) of the 3rd year of secondary schools. The research method used was a questionnaire. Based on research findings, the authors state that outdoor activities are

preferred for girls and hiking, followed by cycling and in-line skating. The boys are the most practiced cycling, but they also do climbing and hiking. Both girls and boys said they are also engaged in winter sports, namely skiing and snowboarding. Nearly half of respondents assess their health status as being completely healthy but about 19% are considered ill. During the working week, girls spend their free time mainly on the Internet and computer, listening to music, learning and meeting with friends. Boys, as well as girls during the week, spend free time behind the computer, listening to music and sporting. During the weekend, both pupils' sexes are mainly devoted to computer but sporting is already second.

**Key words:** outdoor activities, leisure time, high school youth.

**Recenzent:** doc. PaedDr. Jiří Michal, PhD.

# NÁZORY VRCHOLOVÝCH ŠPORTOVCOV NA DVOJITÚ KARIÉRU V ŠPORTE

Jaromír ŠIMONEK

Katedra telesnej výchovy a športu, PF UKF Nitra

## ABSTRAKT

Príspevok prezentuje výsledky dotazníkového zisťovania názorov vrcholových športovcov na starostlivosť štátu o reprezentantov na Slovensku. Športovci často musia čeliť výzvam ako skombinovať svoju športovú kariéru so vzdelávaním a prácou. Cieľ uspieť na najvyššej úrovni v športe vyžaduje intenzívny tréning a súťaženie doma i v zahraničí, čo môže byť obťažné z hľadiska vyrovnania sa s výzvami a obmedzeniami edukačného systému a pracovného trhu. Ak sa chce športovec vyhnúť situácii, kde talentovaný a vrcholový športovec sú nútení zvoliť si medzi vzdelávaním a športom alebo prácou a športom, musí prejsť vysokú úroveň motivácie, angažovanosti, odolnosti i zodpovednosti. Výsledky prieskumu na vzorke 83 vrcholových a talentovaných slovenských športovcov poukázali na skutočnosť, že až 65% športovcov dokázalo skombinovať šport a vzdelávanie/prácu, 25% športovcov nie je pripravených na život po skončení športovej kariéry, 33% plánuje zostať v športe, 47% bolo v minulosti postavených pred výber medzi športom a vzdelávaním a rozhodlo sa pre dvojtitú kariéru. Väčšina si myslí, že najdôležitejším obdobím podpory športovca je obdobie prechodu medzi juniorskou kategóriou a seniorskou (15-19 r.) a pri prechode k profesionálom. 74% športovcov rozmýšľa o svojej budúcej civilnej kariére, polovica si myslí, že na Slovensku je slabá podpora dvojitej kariéry športovcov. 82% si myslí, že program dvojitej kariéry by bol veľmi nápomocný najmä pri profesionálnej orientácii, pri plánovaní a rozvoji kariéry. **Športovci by najviac ocenili pomoc pri vzdelávaní, poradenstvo v súvislosti s dvojtitou kariérou, odborné stáže, flexibilné rozvrhy pre študentov-športovcov ako aj efektívnu sociálnu podporu od rodiny, trénerov, rovesníkov, športových zväzov a organizácií.**

**Kľúčové slová:** dvojtitá kariéra, talentovaní a vrcholoví športovci, projekt DC4AC, prieskum.

## ÚVOD

Programy „dvojitej kariéry“ sú pomerne novými výzvami v členských krajinách EÚ a v športe. V členských krajinách, kde boli už takéto opatrenia realizované po určitý čas, často nemali zakotvené pevné dohovory medzi systémom športu a buď vzdelávacím sektorom alebo pracovným trhom. Taktiež chýbal právny rámec alebo udržateľná vládna politika. Poradenstvo by mohlo byť nápomocné pri rozvinutí a zlepšení podmienok potrebných pre udržateľnosť programov „dvojitej kariéry“ šitých na mieru pre talentovaných a vrcholových športovcov v celej Európe, buď v pozícii študenta-športovca alebo zamestnanca-športovca.

Projekt dvojitej kariéry športovcov pod názvom „**Regional Center for Dual Career of Athletes**“ (DC4AC) v rámci výzvy Erasmus+ pre šport, ktorého je Katedra telesnej výchovy a športu spoluriešiteľom, by mal prispieť k skvalitneniu vzdelávania talentovaných športovcov ako aj k riešeniu tejto otázky na poli slovenskej legislatívy, aj v súlade s novým Zákonom o športe, ktorý vstúpil do platnosti v januári minulého roku. **Cieľom medzinárodného projektu** je pomôcť mladým talentovaným športovcom zvládnuť prepojenie športovej prípravy s kvalitným vzdelávaním počas a po skončení ich kariéry tak, aby sa úspešne zapojili do civilného života a mohli byť konkurencie schopní na trhu práce.

Podľa medzinárodného výskumu (EU Guidelines on Dual Careers of Athletes, 2012) jedna tretina všetkých účastníkov vo veku 10 až 17 rokov každý rok odchádza zo športu, pretože zistili, že šport zaberá príliš veľa času a bráni im vo vykonávaní ostatných činností v živote (napr. štúdiu). Je preto potrebné vyvinúť väčšie úsilie pri koordinácii a podpore dvojitej kariéry športovcov, aby sme udržali mladých talentovaných športovcov v športe a vzdelávacom systéme, a aby si uvedomili benefity dvojitej kariéry. Tento proces zvýši zodpovednosť mladých športovcov a tým si viac budú uvedomovať výhody dvojitej kariéry.

Benefity pre športovcov vyplývajúce z programov dvojitej kariéry (v porovnaní so športovcami, ktorí pociťujú nedostatok koordinácie medzi športom a vzdelaním) sú jasne vyjadrené v športovom výskume a zahŕňajú:

- Zdravotné benefity (napr. vyvážený životný štýl, znížená hladina stresu, zlepšená duševná pohoda);
- Rozvojové benefity (napr. lepšie podmienky pre rozvoj zručností aplikovaných na šport, vzdelávanie a ostatné sféry života, rozvoj osobnej identity, pozitívne vplyvy na schopnosť sebaovládať sa);
- Sociálne benefity (napr. pozitívne efekty socializácie ako napr. rozšírenie sociálnych sietí a systémov sociálnej podpory a lepšie vzťahy s rovesníkmi);
- Benefity týkajúce sa odchodu športovcov do dôchodku a adaptácie v živote po ukončení športovej kariéry (napr. lepšie plánovanie kariéry a odchodu do dôchodku, kratšie obdobie adaptácie, prevencia krízy osobnosti);
- Lepšie vyhliadky zamestnania v budúcnosti (napr. vyššia zamestnatelnosť a prístup k dobre plateným zamestnaniam).

Spoločnosť a šport budú prosperovať z pozitívneho imidžu vzdelaných športovcov, ktorí urobia šport atraktívnejším pre ostatných, budú fungovať ako modely pozitívnej role pre mladých ľudí a vyjadrovať významnosť dokonalosti v spoločnosti.

Politiky v oblasti športu by mali byť zacielené na talentovaných a vrcholových športovcov participujúcich na športovej kariére aj edukácii alebo pracovnom procese. Národné vlády vo väčšine členských krajín EÚ hrajú významnú rolu v národných politikách v oblasti športu prostredníctvom ich právnych a/alebo finančných rámcov. Ako politické a často aj hlavné financujúce orgány môžu reagovať na vývoj v športe a spoločnosti a môžu udávať smer implementovania koncepcie dvojitej kariéry organizovaním medzi ministerských opatrení a distribuovaním financií športovým organizáciám, federáciám a ostatným partnerom, ktorí uznávajú a podporujú význam dvojitej kariéry.

Popri príspevkoch od ostatných sektorov ako sú vzdelávanie, zamestnávanie, zdravie a duševná pohoda, a financie, partneri na poli športu (ako napr. športové organizácie, športové strediská, no najmä tréneri a rodičia) hrajú kľúčovú úlohu v úspešnej implementácii dvojitej kariéry pre športovcov.

Väčšina športovcov môže rozvinúť dvojitú kariéru iba ak má prospech, popri vyváženom realizačnom tíme, z účinných podporných služieb. Konfliktné požiadavky športu, vzdelávania a práce, odlišné právne a finančné rámce, všeobecný nedostatok času a vysoký tlak v dôsledku očakávaného mimoriadneho výkonu v športe robia dostupnosť takýchto služieb podmienkou úspechu. Akademické svedectvo zvýraznilo význam silnej podpornej štruktúry na pomoc vrcholovým športovcom dosiahnuť svoje športové ambície ako súčasť ich celoživotnej stratégie.

Podporné štruktúry musia byť plne integrované do systémov športu, vzdelávania, odborného rastu a životného štýlu športovcov skôr ako by mali zostať izolované mimo športový kontext. Mali by byť založené na priamom kontakte so športovcami, rodičmi, trénermi, výkonnými riaditeľmi a ostatnými partnermi. Je potrebné zorganizovať dialóg medzi odbornými poradcami, fyzioterapeutmi, doktormi, trénermi a akademickými zástupcami tak, aby sa dosiahla zaangažovanosť prostredníctvom individuálnych plánov činnosti. Je nevyhnutné uzavrieť dohodu s rodičmi alebo zástupcami rodiny mladých športovcov, ktorí nie sú iba právnymi zástupcami detí, ale podstatne zainvestovali do rozvoja svojich detí.

Prechod k civilnej kariére po skončení športovej kariéry alebo odchode do dôchodku je jedným z najdôležitejších prechodov športovcov, ktorý spája športový kontext (napr. príčiny ukončenia športovej činnosti, uspokojenie zo športovej kariéry) s mimo športovým kontextom relevantným k začiatkom nového života po športovom. Športovci, ktorí odišli zo športu, musia akceptovať túto zmenu a prispôbiť sa statusu bývalého športovca, začať/pokračovať v štúdiu alebo práci, prehodnotiť svoju personálnu identitu a obnoviť svoj životný štýl a sociálne kontakty. Výskumy potvrdzujú, že viaceré faktory sú dôležité z hľadiska rozhodovacích procesov a sú zodpovedné za rozhodnutie športovca ukončiť svoju športovú kariéru. Niektoré z týchto faktorov majú súvis so športom (napr. nový výber, stagnácia, zranenia) a iné s budúcim životom (napr. ponuka zamestnania, rozhodnutie založiť si rodinu). Čím skôr športovec ukončí športovú kariéru, tým ľahšie pravdepodobne tento proces prebehne.

Zdroje, ktoré pomáhajú športovcom v prechode do post-športovej kariéry by mali obsahovať:

- a) Plánovanie odchodu zo športu už vopred (t.j. keď je športovec ešte aktívny v športe);
- b) Dobrovoľné ukončenie kariéry športovca;
- c) Viacnásobnú identitu športovca a pozitívne skúsenosti v rolách iných ako je rola športovca (napr. ako študent alebo zamestnanec);
- d) Efektívnu sociálnu podporu od rodiny, trénera, rovesníkov, hráčskych asociácií a športových organizácií.

Všetky tieto zdroje môžu uľahčiť realizáciu prechodu športovca a jeho vyrovnanie sa s týmito zmenami. Výhradne športová identita športovca môže naopak spôsobiť krízu identity (t.j. skreslené sebaopínanie), zatiaľ čo nedostatočná podpora zo strany trénerov, športových rovesníkov, hráčskych organizácií a športových organizácií môže viesť k ďalším problémom s plánovaním ukončenia športovej kariéry a ďalšou adaptáciou. Čím viac sa športovci zameriavajú výhradne na šport (napr. na profesionálnu zmluvu), tým viac sú zraniteľnejší pri prechode na post-športovú kariéru. Tieto zistenia potvrdzujú potrebu programov dvojitej kariéry na podporu športovca počas ich športovej kariéry pri príprave na post-športovú kariéru, na uľahčenie ich prispôsobenia sa na život po športovej kariére a pomoc pri vyhýbaní sa krízovým scenárom pri prechode.

Vo väčšine členských štátov EÚ vzrastá povedomie o tom, že hoci väčšina športovcov je úspešná pri prechode do nového života alebo kariéry, je potrebné prijať nové opatrenia, aby sa vyhlí osobnostnej krízy a strate hodnôt pre spoločnosť a pracovný trh. Športovci často čelia finančným výzvam a integrácia športovcov do pracovného trhu môže byť často sprevádzaná psychologickým bojom v dôsledku zmeny životného štýlu a podstatnému zníženiu pozornosti verejnosti. Verejné povedomie je často limitované na športovcov prezentujúcich krajinu v národnom tíme a prehliada profesionálnych športovcov hrajúcich v ligách, ktorí často majú iba priemerný plat a nemajú pravidelné kontakty s národnými športovými federáciami. Hráčske asociácie môžu pre týchto pracujúcich športovcov hrať dôležitú úlohu.

Niektoré členské štáty EÚ poskytujú garanciu zamestnania alebo preferenčného výberu na základe športovej výkonnosti. Žiadna krajina EÚ však nemá stratégiu náboru vrcholových športovcov, ktorí odchádzajú zo športu vo verejnom sektore, nakoľko tieto pozície sú vyhradené skôr pre aktívnych ako bývalých športovcov. Iba niekoľko krajín EÚ ponúka priame stimuly (napr. daňové) súkromným spoločnostiam pri zamestnávaní bývalých športovcov.

## CIEĽ

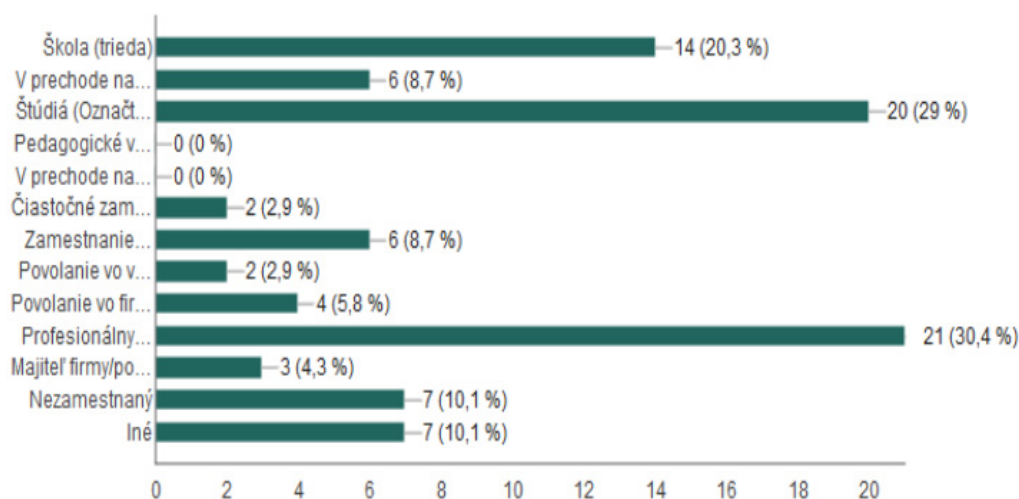
Cieľom príspevku je poskytnúť informácie od talentovaných a vrcholových slovenských športovcov týkajúce sa dvojitej kariéry a poskytnúť návrhy na riešenie tejto dosiaľ málo diskutovanej problematiky.

## METODIKA

Základným nástrojom nášho prieskumu názorov športovcov bol štandardizovaný dotazník ([www.DC4AC.sk](http://www.DC4AC.sk); alebo <http://www.ktvs.pf.ukf.sk/>) vytvorený v rámci medzinárodného projektu DC4AC v Bukurešti. Dotazník bol adekvátne preložený do 6 jazykov. Prieskum bol realizovaný v mesiacoch máj až september 2016. Vrcholoví a talentovaní športovci na Slovensku, registrovaní na MŠ VVŠ prostredníctvom registra na NŠC v Bratislave, mali za úlohu vyplniť elektronickú verziu dotazníka. Celkom sme získali 83 odpovedí, všetky dotazníky boli korektne vyplnené.

### Charakteristika súboru

Prieskumu sa zúčastnilo a dotazník vyplnilo celkovo 83 talentovaných a vrcholových športovcov z čoho bolo 43 % olympionikov, 8,7 % paraolympionikov, 11,6 % vrcholových športovci v neolympijskom športe a 36,2 % mladých talentovaných športovcov. Zastúpenie jednotlivých športov: 11 atlétov, 9 športových strelcov, 7 cyklistov, 5 kanoistov, 3 vodných slalomárov, ďalej v súbore boli džudista, lukostrelec, plavec, alpský lyžiar, tenista, vzpierač, short-trekár, lyžiar – bežec, veslár, stolný tenista, triatlonista, kulturista, karatista, duatlonista, boxer, akrobatický lyžiar, sánkar, biatlonista, fitness, synchronizovaný plavec, boccista. Priemerný vek respondentov: 27,6 roka, 58% bolo mužov, 42% žien. 42,0 % - nemá vysokoškolské vzdelanie, 24,6 % - má bakalárske alebo magisterské univerzitné vzdelanie, 32,4 % - ukončilo aspoň 1 semester na univerzite. Oblasti, v ktorých sú respondenti aktívni uvádzame na obr. 1.



**Obr. 1** Zamestnanie, ktoré respondent vykonáva popri športe

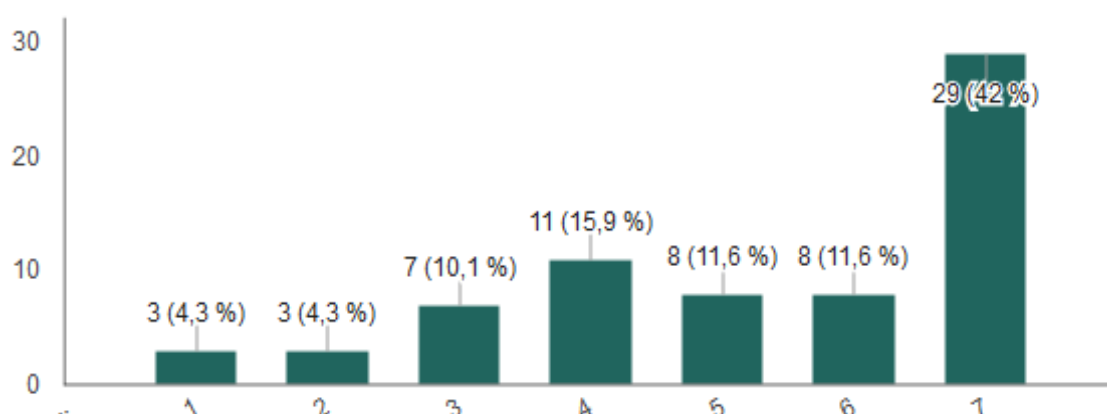
**Legenda:** Škola (trieda), V prechode na vysokoškolské vzdelávanie, Štúdiá, Pedagogické vzdelávanie, V prechode na trh práce, Čiastočné zamestnanie, Zamestnanie na plný úväzok, Povolanie vo verejných službách (napr. vojenská služba/ polícia), Povolanie vo firme, Profesionálny športovec, Majiteľ firmy/podniku, Nezamestnaný, Iné.

## VÝSLEDKY PRIESKUMU

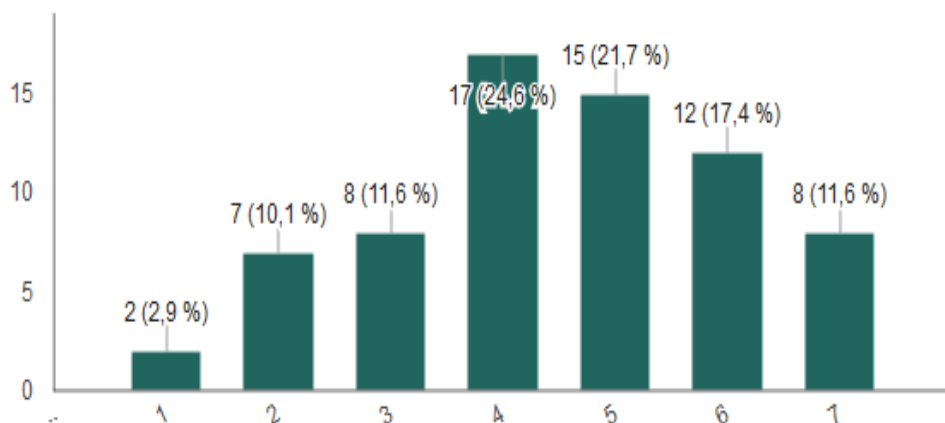
Respondenti prieskumu uviedli, že kariéra vrcholového (talentovaného) športovca na Slovensku priniesla so sebou rôzne očakávania. Medzi zaujímavé odpovede patrili v tejto otázke napríklad nasledovné: (1) „Do 23. roku života som neočakával nič, ale krátko potom som si dal za cieľ OH, MS, ME“. (2) „Chcel som sa presadiť do svetovej špičky, ale v slovenských podmienkach sa moje sny rozplynuli...“ (3) „Očakával som viac ako som dostal...“ (4) „Neočakával som nič, nakoľko žijem na Slovensku a po mojich skúsenostiach s týmto a po tom, čo som získal trikrát striebro na ME dnes už nič neočakávam...“; (5) „Moja kariéra sa začala v r. 1989, kedy zabezpečenie môjho športu bolo na vysokej úrovni. Po páde komunizmu a rozdelení sa podmienky zhoršovali, no po r. 2000 sa situácia začala zlepšovať“. (6) „Očakával som istú finančnú podporu od športového zväzu alebo štátu ako aj od školy vo forme individuálneho študijného plánu, ale nič takého sa nestalo“; (7) „Začal som s atletikou ako študent. Dnes som olympionik, ale nepatrím do žiadneho strediska vrcholového športu takže hlavný problém je nájsť si zdroj základného príjmu pre môj život“. (8) „Šport som miloval už od detstva. Odvtedy sa nič nezmenilo. Čoraz viac si však uvedomujem, že šport nebude mojím hlavným zdrojom príjmov a začínam rozmýšľať o novom zamestnaní“. (9) „Očakávala som iné podmienky v mojom športe, keď som sa stala profesionálom. V cyklistike sa podmienky na Slovensku nezmenili od môjho detstva. Podpora ženskej cyklistiky je však všade veľmi slabá...“.

Nižšie uvádzame odpovede na jednotlivé otázky dotazníka. Respondenti odpovedali na škále od 1 do 7, pričom hodnoty smerujúce k 1 vyjadrovali nesúhlas a smerom k 7 súhlas s tézou vyjadrenou v otázke.

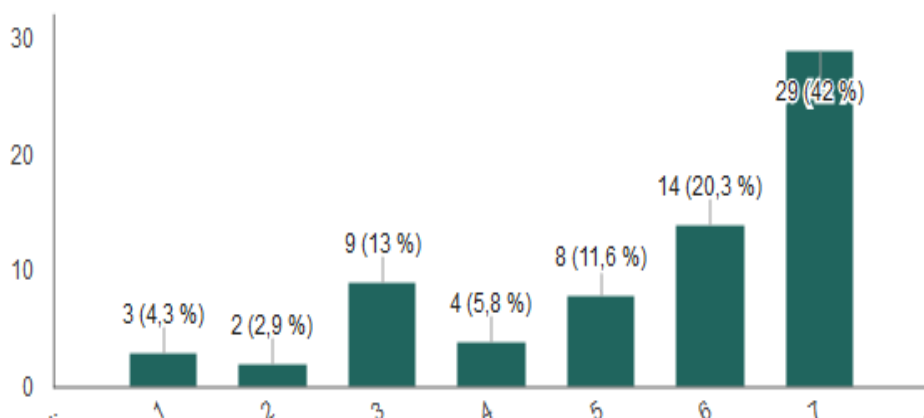
### AKO STE SA VYSPORIADALI SO SPOJENÍM ŠPORTU A VZDELÁVANIA/ZAMESTNANIA?



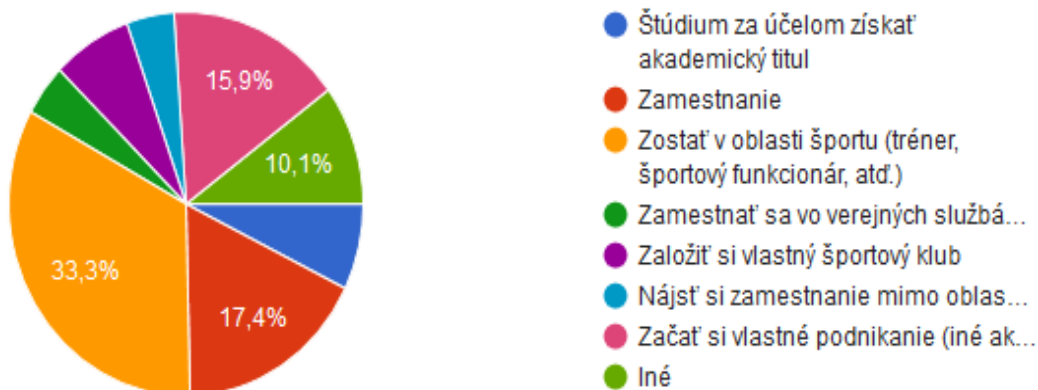
**DO AKEJ MIERY SA ZAMÝŠĽATE NAD TÝM, ČO BUDETE ROBIŤ PO UKONČENÍ ŠPORTOVEJ KARIÉRY?**



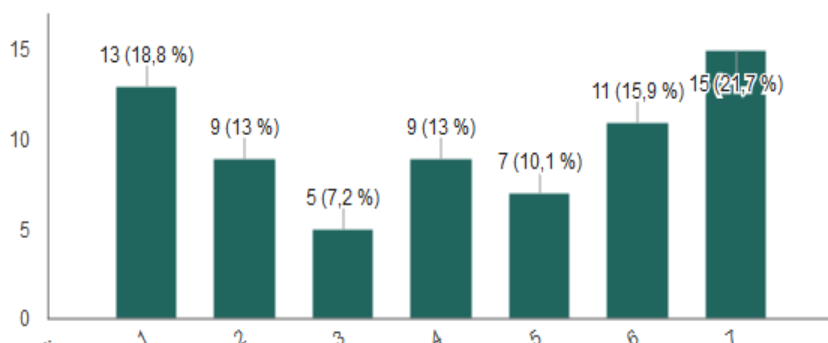
**DO AKEJ MIERY ROZMÝŠĽATE, ČO BUDETE ROBIŤ PO UKONČENÍ ŠPORTOVEJ KARIÉRY?**



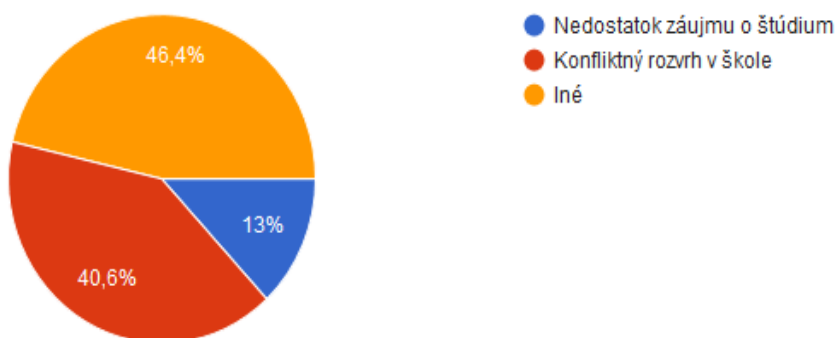
**AKÉ SÚ VAŠE PLÁNY V POŠPORTOVEJ KARIÉRE?**



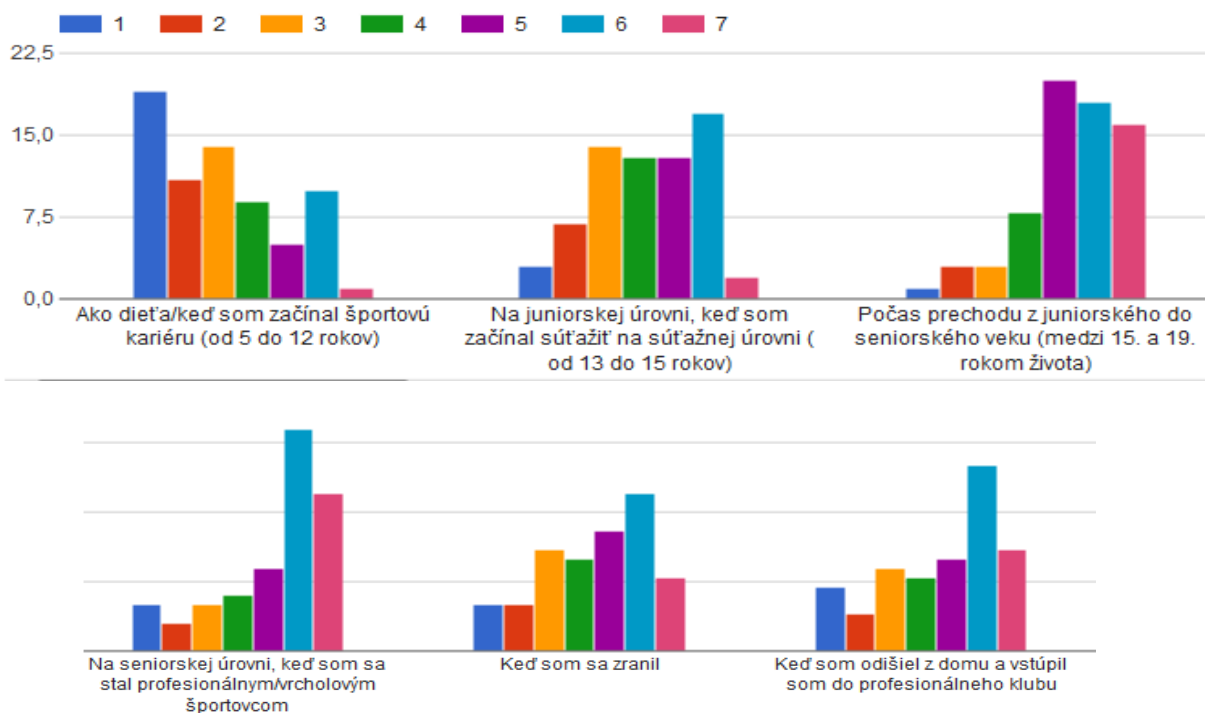
## DO AKEJ MIERY POCIŤUJETE, ŽE STE V POSTAVENÍ, KEDY SI MUSÍTE VYBRAŤ MEDZI ŠPORTOVOU PRÍPRAVOU A VZDELÁVANÍM?



## AKÉ BOLI PRÍČINY UKONČENIA VZDELÁVANIA POPRI ŠPORTE?

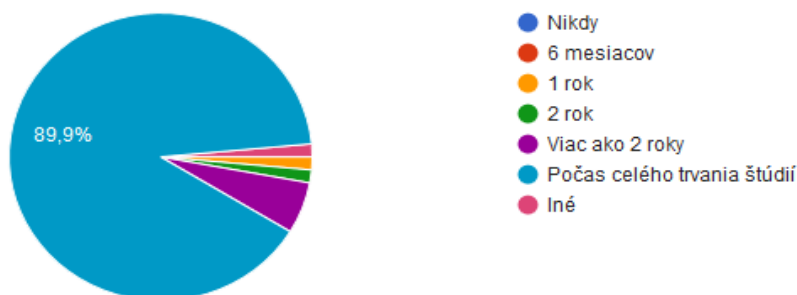


## DO AKEJ MIERY SI MYSLÍTE, ŽE POTREBUJETE MAŤ PODPORU ŠKOLY/ZAMESTNÁVATEĽA?

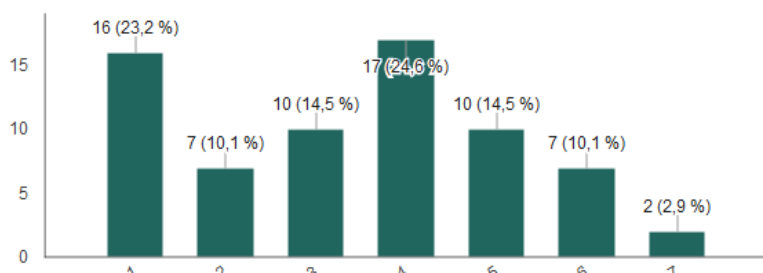




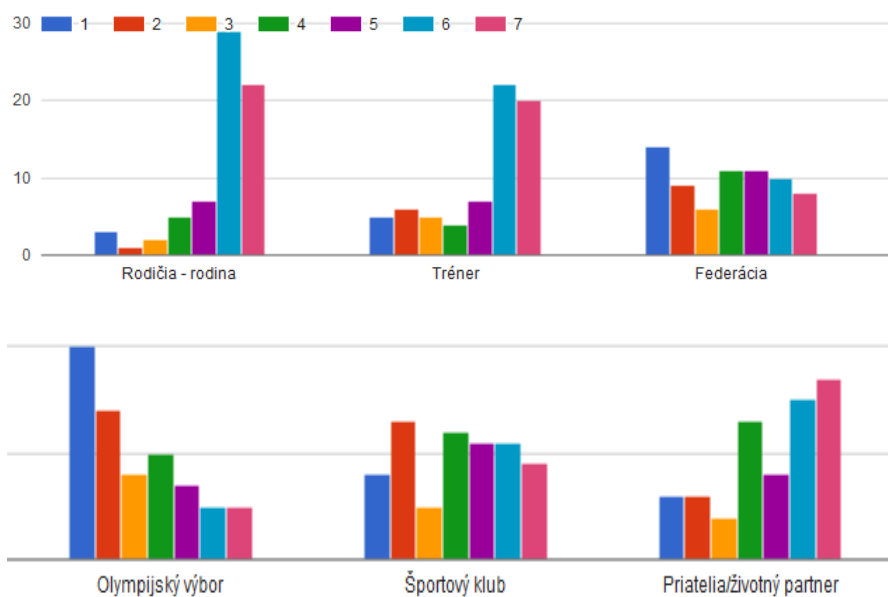
## AKO DLHO BY MALA ŠKOLA POSKYTOVAŤ POMOC VO VAŠEJ DVOJITEJ KARIÉRE?



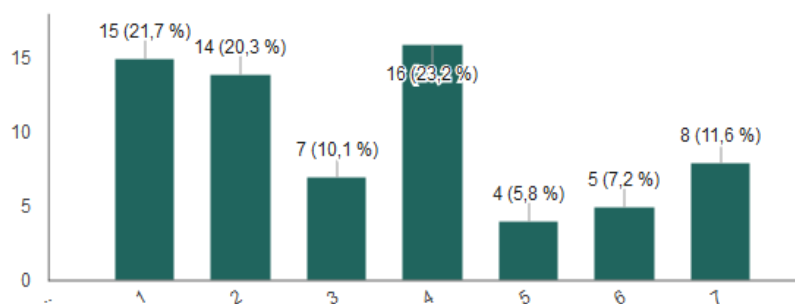
## MYSLÍTE SI, ŽE STE BOLI POČAS VAŠEJ KARIÉRY PODPOROVANÍ V PROCESSE ROZVOJA DK?



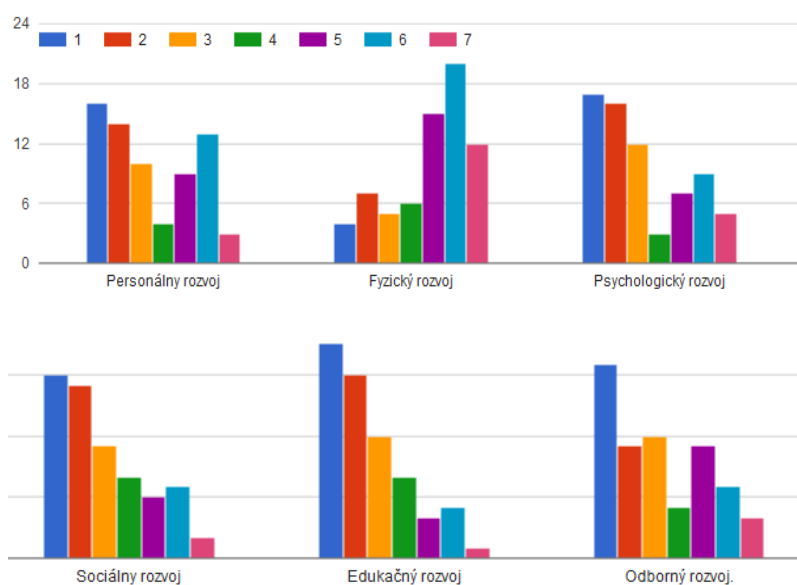
## KTORÉ BOLI NAJVÝZNAMNEJŠIE FAKTORY PODPORY?



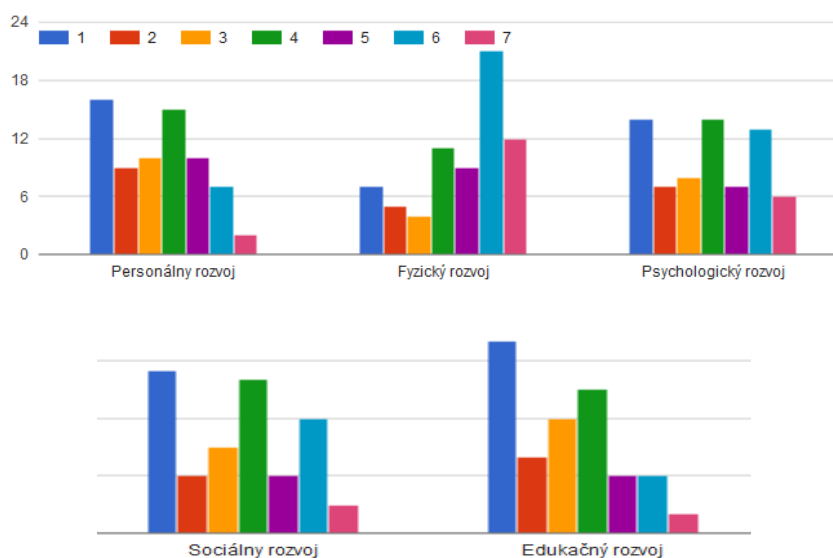
## MYSLÍTE SI, ŽE NA SLOVENSKU EXISTUJE SNAHA PODPOROVAŤ DK ŠPORTOVCOV?



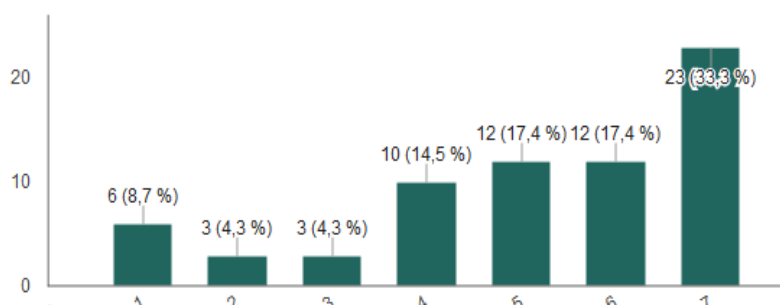
## DO AKEJ MIERY SI MYSLÍTE, ŽE ORGANIZÁCIA, DO KTOREJ PATRÍTE, SA ZAUJÍMA O VÁS:



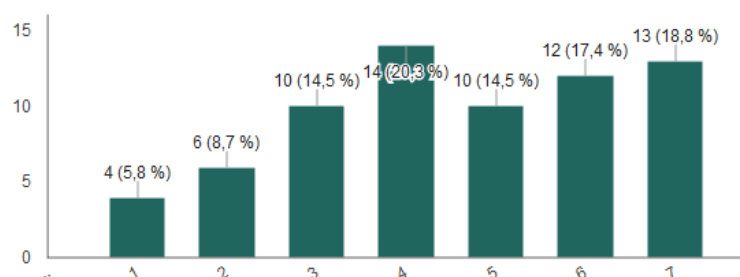
## DO AKEJ MIERY SI MYSLÍTE, ŽE ORGANIZÁCIA DO KTOREJ PATRÍTE, JE ZODPOVEDNÁ ZA VÁS:



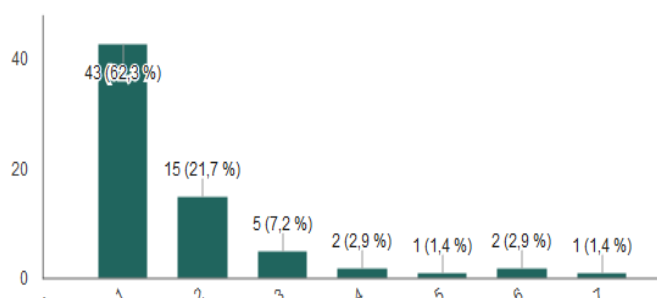
**DO AKEJ MIERY SI MYSLÍTE, ŽE LEPŠIA KOMUNIKÁCIA/SPOLUPRÁCA  
MEDI TRÉNEROM A OSTATNÝMI FAKTORMI (rodinní príslušníci, partner) BY  
POMOHLA ROZBEHNÚŤ VAŠU DVOJITÚ KARIÉRU?**



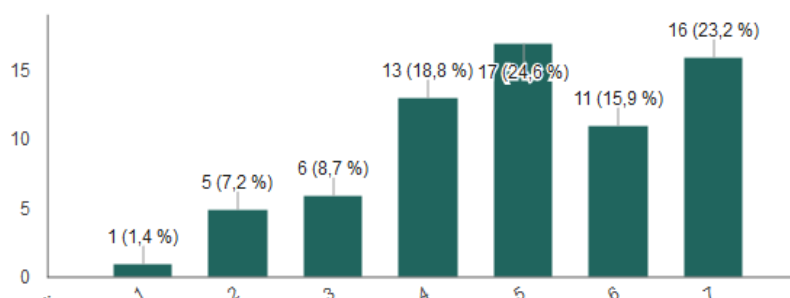
**DO AKEJ MIERY SI MYSLÍTE, ŽE POTREBUJETE MENTORA NA PODPORU  
PROCESU PRECHODU A ROZVOJA DK?**



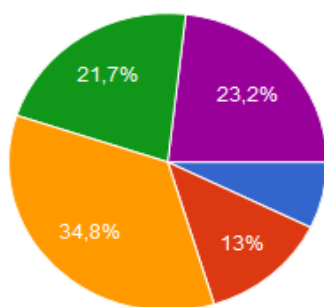
**POZNÁTE NEJAKÉ PROJEKTY DK NA SVK?**



**DO AKEJ MIERY BY PROGRAM/KURZ HĽADANIA A PLÁNOVANIA  
ZAMESTNANIA BOL NÁPOMOCNÝ PRE VÁS AKO ŠPORTOVCA?**

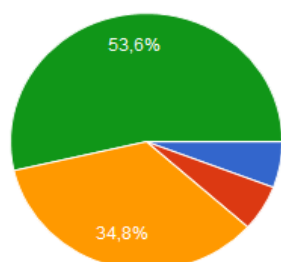


## V KTOROM BODE ŠPORTOVEJ KARIÉRY PODĽA VÁS JE NUTNÉ PROSPEROVAŤ Z PODPORY DVOJITEJ KARIÉRY?



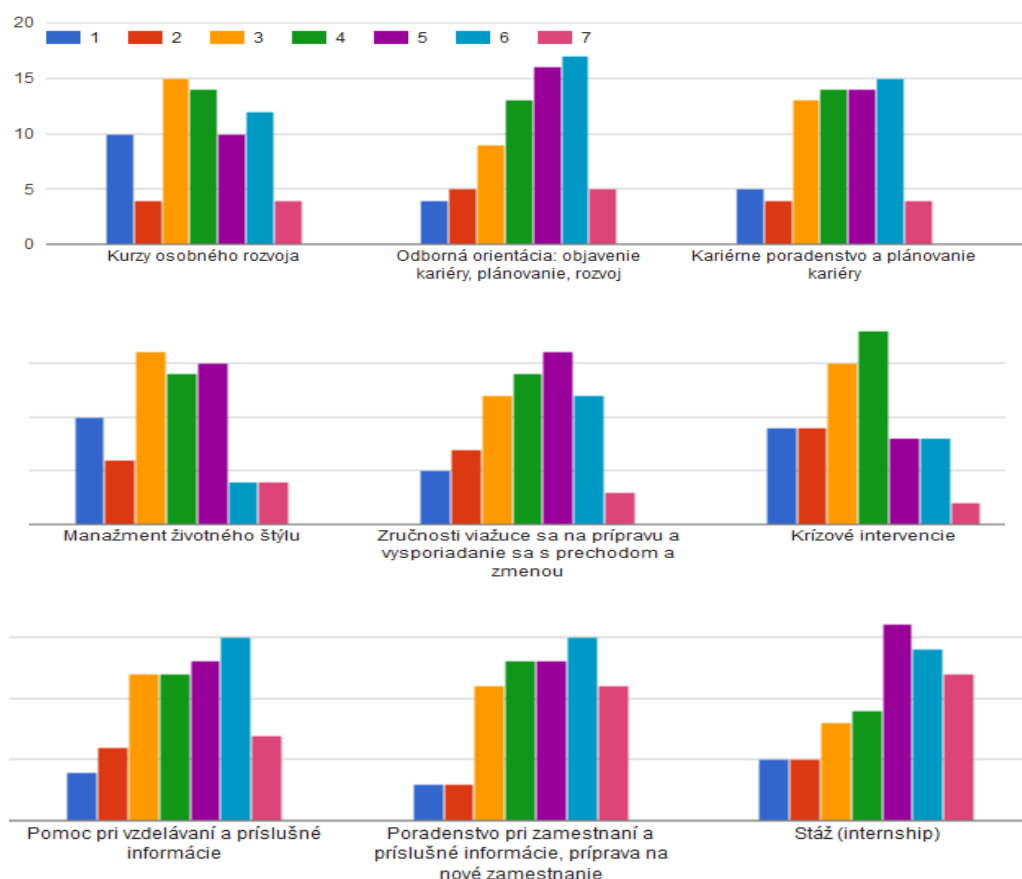
- Zabezpečenie rozvoja mladých športovcov, obzvlášť detí v etape ra...
- Na juniorskej úrovni (podpora účasti na kurzoch mimo tréning a súťaže...
- Počas prechodu z juniorskej do seniorskej kategórie (kurzy a príleži...
- V seniorskom veku (príležitosti na integráciu na trhu práce)
- Vo fáze ukončenia športovej kariéry vrátane tých, ktorí opúšťajú systém...

## AKO DLHO BY MALA TRVAŤ FÁZA PRÍPRAVY NA ODCHOD ZO ŠPORTU?

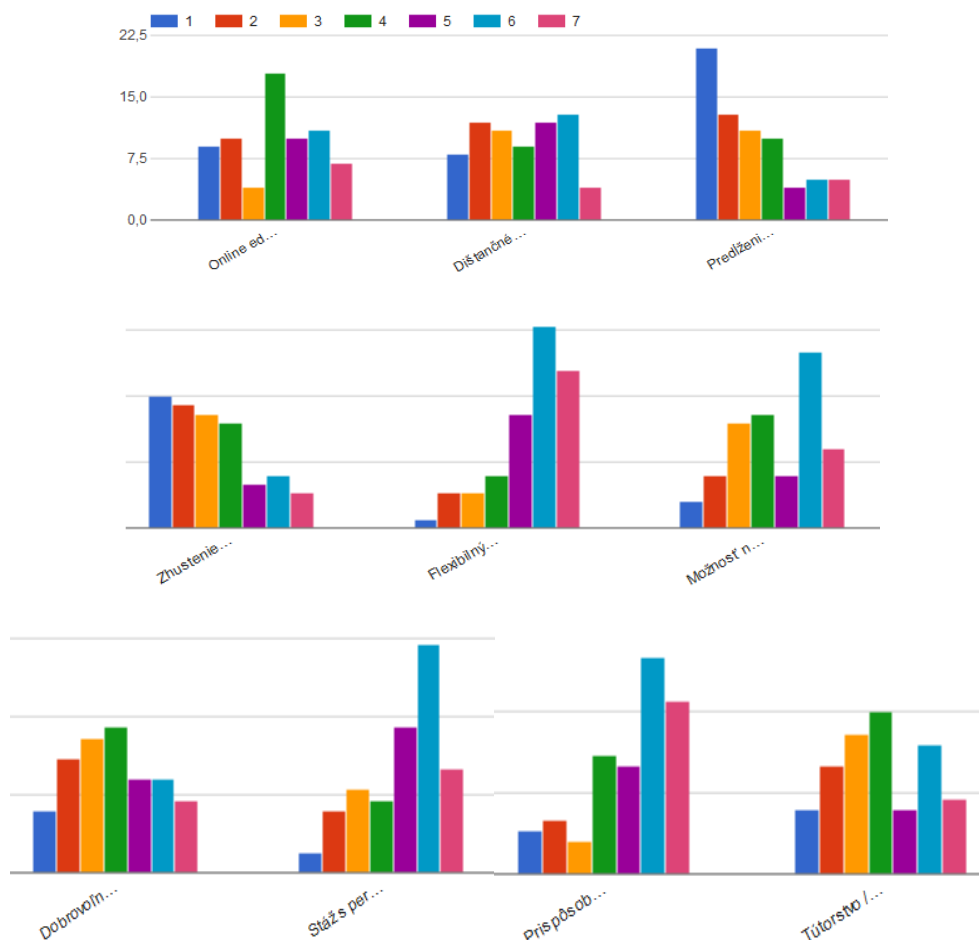


- Žiadny
- 6 mesiacov
- 1 rok
- 2 roky

## DO AKEJ MIERY POVAŽUJETE NASLEDOVNÉ SLUŽBY ZA UŽITOČNÉ, ABY STE SA CÍTLI BEZPEČNE PRI UKONČENÍ VAŠEJ ŠPORTOVEJ KARIÉRY A PRECHODE DO ĎALŠEJ FÁZY ŽIVOTA?



## NIEKTORÉ ŠTÁTY EÚ VYVINULI STRATÉGIE NA PODPORU ŠPORTOVCOV VO VZŤAHU K VZDELANIU A ŠPORTU. KTORÉ Z NICH BY VÁM POMOHLI A V AKOM ROZSAHU?



## ZÁVERY

Prieskum názorov športovcov na dvojité kariéry priniesol zistenie, že až 57% oslovených športovcov ukončilo aspoň 1 semester na univerzite. 65% športovcov dokázalo skombinovať šport a vzdelávanie/prácu. 25% športovcov nie je pripravených na život po skončení športovej kariéry. 33% plánuje zostať v športe. 47% bolo v minulosti postavených pred výber medzi športom a vzdelávaním. 48% si myslí, že neboli podporovaní v procese rozvoja DK. Väčšina si myslí, že najdôležitejším obdobím podpory športovca je obdobie prechodu medzi juniorskou kategóriou a seniorskou (15-19 r.) a pri prechode k profesionálom. 74% športovcov rozmýšľa o svojej budúcej civilnej kariére. ½ športovcov si myslí, že na SVK je slabá podpora DK športovcov. 82% si myslí, že program DK by bol veľmi nápomocný najmä pri profesionálnej orientácii, pri plánovaní a rozvoji kariéry.

### Športovci by najviac ocenili:

- Pomoc pri vzdelávaní
- Poradenstvo v súvislosti s DK
- Odborné stáže
- Flexibilné rozvrhy
- Efektívnu sociálnu podporu od rodiny, trénerov, rovesníkov, šp. zväzov a organizácií.

## DISKUSIA

Prieskum realizovaný medzi našimi špičkovými športovcami ukázal, že zabezpečenie rozvoja mladých športovcov (najmä v etape počiatočnej špecializácie, v odbornom vzdelávaní ako aj zdravotne oslabených osôb), zaistenie rovnováhy medzi športovým tréningom a vzdelávaním, neskôr medzi ŠT a zamestnaním, ako aj ukončenie športovej kariéry, najmä tých, ktorí opúšťajú systém športu skôr ako plánovali, sú najdôležitejšie výzvy pre tých, ktorí sú zodpovední za podporu športu na Slovensku. Najdôležitejším obdobím podpory športovca je obdobie prechodu medzi juniorskou kategóriou a seniorskou (15-19 r.) a pri prechode k profesionálom. Ak v tomto období športovec nedostane adekvátnu pomoc, podporu a poradenstvo vo vzťahu k dvojitej kariére, jeho budúcnosť je neistá, čo sa môže prejaviť aj na jeho športových výkonoch a v pocitoch neistoty pri riadení svojho budúceho života aj po skončení športovej kariéry. Štát a kompetentní riadiaci pracovníci by si mali toto uvedomiť a zamerať svoje aktivity v smere podpory dvojitých kariér talentovaných a vrcholových športovcov na Slovensku.

## LITERATÚRA

EU Guidelines on Dual Careers of Athletes. Recommended Policy Actions in Support of Dual Careers in High-Performance Sport. Bruxelles: EU, 2012.

ŠIMONEK, J. 2017. Dvojité kariéry športovcov na Slovensku. Nitra: UKF. 1. vyd. 84 s.

ZÁKON č. 440/2015 Z.z. Zákon o športe a o zmene a doplnení niektorých zákonov.

*Príspevok je súčasťou projektu č. 567140-EPP-I-2015-2-RO-SP "Regional Center for Dual Career Policies and Advocacy" riešeného v rámci výzvy Erasmus+*

## SUMMARY

### ELITE ATHLETES OPINIONS ON DUAL CAREER IN SPORT

The article presents the results of a questionnaire survey of opinions of Slovak elite athletes on the state care of athletes. Athletes have frequently face the challenges of how to combine their sport career with education and job. The results of the questionnaire represent responds of 83 elite and talented Slovak athletes which showed that up to 65% of athletes were able to combine sport and education, 25% are not ready for life after finishing their sport career, 33% plan to stay in the sphere of sport, 47% had to face the challenge whether to stay or leave from sport and decided for double career. The majority thinks that the most important period of support of an athlete is the one of transition between junior category and the senior one (15-19 y.) and during transition to professionals. 74% athletes think of their future civil career, one half thinks that in Slovakia we have very poor support of double career of athletes. 82% thinks that the DC programme would be very helpful especially at professional orientation, planning and development of their career. **Athletes would mostly appreciate** assistance during education, consultancy in connection with dual career, professional internships, flexible timetables for student-athletes, as well as effective social support from family, trainers, sport unions and organizations.

**Key words:** dual career, talented and elite athletes, DC4AC project, survey.

**Recenzent:** doc. PaedDr. Nora Halmová, PhD.

# POROVNANIE VÝSLEDKOV VNÍMANIA KVALITY ŽIVOTA DETÍ S MEDZINÁRODNÝMI VÝSLEDKAMI ISCWEB

Mária KALINKOVÁ, Jaroslav BRODÁNI, Ľubomír ŠIŠKA, Jaroslava PETRAŠ

Katedra telesnej výchovy a športu, PF UKF Nitra

## ABSTRAKT

V príspevku predkladáme výsledky prieskumného sledovania štandardizovanej dotazníkovej metódy ISCWeB zameranej na 8-ročné deti (n=204, z toho 97 chlapcov a 107 dievčat). Cieľom bolo analyzovať kvalitu života detí na 1. stupni ZŠ. Zhromaždiť reprezentatívne údaje o detskom živote, denných aktivitách, využití času a subjektívnom vnímaní pohody a porovnať ich s celosvetovými výsledkami.

Porovnaním získaných výsledkov nitrianskych respondentov s medzinárodnou vzorkou detí (celkové hodnotenie 8 krajín) podľa metodiky uvádzanej v práci Dinisman & Rees (2014) sme zistili, že dievčatá a chlapci z Nitry majú celkovo šťastný a spokojný život. 8 ročné deti z Nitry vnímajú vyššiu úroveň životnej spokojnosti (CH 90,87%; D 85,23%; D&R(2014) 79,29%), celkovej životnej spokojnosti (CH 86,32%; D 94,39%; D&R(2014) 87,77%), multidimenzionálnej spokojnosti so životom (CH 89,76%; D 91,96%; D&R(2014) 86,43%) a osobnej kvality života (CH 88,15%; D 91,40%; D&R (2014) 84,89%).

*„Príspevok je súčasťou grantového projektu MŠ SR KEGA 003UKF-4/2016.“*

**Kľúčové slová:** kvalita života, dôležitosť a spokojnosť, deti, ISCWeB

## ÚVOD

Kvalita života je celková spokojnosť so životom, všeobecný pocit duševnej harmónie, pohody a spokojnosti s vecami okolo nás. Týka sa nielen dospelých osôb, ale výskum kvality života sa vzťahuje aj na obdobie detstva, keďže nedostatky v tejto sfére môžu mať vplyv na prispôsobivosť dieťaťa, jeho šance v živote a úplný rozvoj. Dieťa, ktoré je vychovávané v zdravej rodine, uznávané, podporované a má možnosti rozvíjať sa, je základom pre dobrú budúcnosť nás všetkých alebo ľudstva a je hlavným pilierom do budúcnosti, a preto je veľmi dôležité klásť dôraz na výchovu dieťaťa. Kvalitné a pozitívne detstvo sa rovná kvalitnému a pozitívnemu životu v dospelosti.

Život každého dieťaťa je prirodzene spojený s rozličnými zmenami. Niektoré z týchto zmien môžu priniesť pozitívne pocity, vzrušenie a môžu byť vnímané ako cesta k niečomu novému. Iné zmeny môžu spôsobiť vyvolanie smútku, hnevu alebo frustrácie. Niektoré deti zvládajú zmeny v živote dobre, iné s tým majú menšie či väčšie problémy. Vstup dieťaťa do školy a prijatá rola žiaka spôsobuje v jeho živote veľké zmeny, ktoré ovplyvňujú všetky oblasti života. Dodržiavaním nižšie spomenutých pravidiel môžeme žiakovi pomôcť odstrániť stres a negatívne pocity zo zmeny, naučiť ho oceniť svoje vlastné úspechy a upevňovať nadobudnuté vedomosti. Toto všetko vedie k vytvoreniu pocitu životnej spokojnosti (Plummer, 2013). Na významné zmeny v tomto období poukazuje aj Lukášová (2010), ktorá hovorí o krízovom období pre vznik rôznych ťažkostí alebo problémov, ktoré ovplyvňujú celkovú životnú spokojnosť žiaka. Žiak vstupuje do školy, objavujú sa nové nároky na výkon a dochádza k obmedzeniu spontánneho pohybu, na ktorý bolo dieťa v predškolskom období zvyknuté.

Najvšeobecnejšie povedané, kvalita života je chápaná ako interakcia mnohých rôznych faktorov jednotlivca i celej spoločnosti (Hnilicová, 2005). Pre jej subjektívne vnímanie je relevantné kognitívne hodnotenie a emocionálna stránka prežívania vlastného života. Štúdium kvality života a subjektívnej životnej pohody je už viac rokov aktuálnou témou, je zamerané na hľadanie faktorov, ktoré vedú k dobrému životu a k vytvoreniu pocitu ľudského šťastia. Podľa

Šulganovej (2009) kvalita života vyjadruje kombináciu prežitku úrovne vlastného zdravia, pohody, životnej spokojnosti a tiež určitého postavenia v sociálnej stratifikácii. Je to vyjadrenie pocitu a životného šťastia, miery sebarealizácie a duševnej harmónie, miery životnej spokojnosti či nespokojnosti (Hartl, Hartlová, 2009). Najčastejšie myšlienky pri vyslovení slov „kvalita života“ majú podľa Replayho (2005) skôr psychologický charakter a patrí medzi ne najmä šťastie, spokojnosť so životom, prosperita, rovnováha, splnenie prianí, duševné blaho, dobrý život... Nie len tieto vymenované pojmy predstavujú, čo kvalita života je, a je veľmi ťažké a nemožné ich striktne definovať. Vďaka svojej multidimenzionalite a komplexnosti je pojem kvalita života najmä z hľadiska jednotlivca ťažko uchopiteľná. Má veľmi blízko k pochopeniu ľudskej existencie, zmyslu života a samotného bytia. Jeho súčasťou je hľadanie kľúčových faktorov bytia a seba pochopenie. Pre skúmanie mu slúžia materiálne, psychologické, duchovné, sociálne a ďalšie podmienky pre zdravý a šťastný život človeka. Kvalita života podľa Krivohlavého (2009) nie je niečo, čo je platné pre všetkých ľudí, ale je individuálna. Posudzuje sa podľa subjektívneho vnímania a chápania každého jedného človeka. Kvalita života človeka vychádza z vlastného systému hodnôt.

Ľudia odpradávna uvažovali o tom, čo robí ich život dobrým. Skúmanie subjektívnej pohody je neustále aktuálnou témou. Podstatnou zložkou dobrého a spokojného života je, že človek má rád sám seba a svoj vlastný život. Subjektívna pohoda je definovaná ako osobnostné, kognitívne a afektívne (citové) hodnotenie vlastného života. Toto hodnotenie zahŕňa emocionálne reakcie človeka na rôzne udalosti, rovnako aj kognitívne úsudky a názory súvisiace s vlastným uspokojením a naplnením. Subjektívna pohoda je teda veľmi rozsiahly pojem, ktorý zahŕňa prežívanie príjemných pocitov ale aj negatívnych nálad a celkovú životnú spokojnosť. Práve všetky pozitívne skúsenosti obsiahnuté v prežívaní subjektívnej pohody sú kľúčové pre pozitívnu psychológiu, pretože oni robia život pozitívny. Skúmanie subjektívnej pohody je populárne aj preto, že kladie dôraz na to, čo si ľudia myslia o svojom živote a ako sa cítia. Štúdium subjektívnej pohody začalo rozkvetáť aj v zmysle rozvoja individualizmu po celom svete. Subjektívna pohoda odráža kognitívne a emocionálne reakcie na životné situácie (Diener - Lucas - Oishi, 2002).

Džuka (2005) rozlišuje subjektívnu a objektívnu kvalitu života. Na subjektívnu sa skôr stavia na individuálnych súdoch o kvalite života, kde kvalita života je braná na základe individuálneho úsudku hodnotiacej osoby. Dáta pre analýzu sa v tomto prípade získavajú najčastejšie rozhovorom, pozorovaním, analýzou dokumentov, audio alebo videozáznamov. Objektívna perspektíva sa zameriava na vonkajšie podmienky prostredia, ktoré sú neoddeliteľnou súčasťou, ktoré prispievajú ku kvalite života. Do tejto skupiny patria príjmy, kvalita bývania, priatelia, kvalita okolitého prostredia... Takéto dáta sa získavajú najčastejšie z kvantitatívnych a štatistických šetrení.

V anglickej literatúre sa môžeme stretnúť s pojmom „well being“ a v našej, slovenskej, literatúre sa stretávame s pojmom „subjektívna pohoda“, „pohoda“ (Sýkorová, 2008). Diener (2000) je autor, ktorého teória o subjektívnej pohode sa uprednostňuje. Podľa tejto teórie sa subjektívna pohoda skladá z dvoch zložiek. Prvá je emocionálna, alebo ju ešte môžeme nazvať afektívna, a táto zložka sa delí na pozitívny a negatívny efekt. Druhá zložka je kognitívno-evaluatívna a zahŕňa tú všeobecnú spokojnosť jedinca so svojím životom.

Mnoho autorov subjektívnu pohodu definuje a chápe inak. Blatný (2010) definuje well-being ako emočný stav. Subjektívnu kvalitu života chápeme ako spokojnosť s vlastným životom na základe emočného prežívania a kognitívneho hodnotenia. Objektívnu kvalitu života chápeme ako splnenie všetkých základných materiálnych a sociálnych životných podmienok, fyzického zdravia a sociálny status (Mareš, 2006). Podľa UNICEF (Espana) subjektívnu pohodu môžeme chápať ako súbor vnímania, hodnotenia a ambícií ľudí (v tomto prípade detí) vo svojich vlastných životoch a životných podmienkach. Aj keď to nie je presne to isté, môžeme subjektívnu pohodu chápať ako šťastie, kvalitu života, životnú spokojnosť, osobnú pohodu,

termíny, ktoré môžu byť čitateľom bližšie. Meranie subjektívnej pohody je jedným z prístupov k zlepšeniu detských pohôd, a to aj do budúcnosti, aby dosiahli určitú pohodu v dospelosti. Môžeme povedať, že detskú subjektívnu pohodu môžeme chápať ako súbor vnemov, hodnotenia a ambícií detí, pokiaľ ide o ich vlastné životy.

Slovné spojenie subjektívna (duševná) pohoda je podľa Křivohlavého (2004) prekladom z anglického „well – being“. Anglický „well“ v preklade do slovenského jazyka znamená „dobro“ a „being“ je odvodené slovo od slovesa „to be“, čo v preklade znamená „byť, existovať“. Doslovný preklad slovného spojenia „well – being“ je „keď je človeku dobre“, „je mi dobre“, všeobecne „som v pohode“. Tento termín nájdeme nie len v psychológii ale aj v definícii zdravia podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) v Ženeve. Svetová zdravotnícka organizácia hovorí, že zdravý je ten, kto je „v pohode“.

Subjektívna pohoda je súhrnný pojem, ktorý je zjednotením telesnej, psychickej, duševnej a spoločenskej oblasti života človeka (Gurková, E., 2011). Podľa Underdowna (2006) zahŕňa zdravé sebavedomie človeka, ktoré výrazne prispieva k pocitu pohody a spokojnosti. Existuje veľmi výrazný biologický vzťah medzi fyzickým zdravím a emocionálnou spokojnosťou človeka. V European Quality of Life Survey 2012 (podľa Anderson et. al., 2012, s. 16) je subjektívna pohoda označovaná za komplexný pojem, ktorý môžeme identifikovať prostredníctvom dvoch ukazovateľov: kognitívnych (celková životná spokojnosť a spokojnosť s jednotlivými oblasťami života, napr. rodina, zdravie, podmienky) a emocionálnych ukazovateľov vrátane súhrnného pocitu šťastia (In Výrost, J. - Gillernová, I., 2015).

**Cieľom** nášho výskumu bolo zistiť, či oslovení respondenti, v našom prípade 8 ročné deti na 1. stupni základnej školy, budú vo svojom živote šťastné. Zisťovali sme spokojnosť so sebou a porovnávali medzi pohlaviami. Ďalej sme skúmali, či oslovení respondenti budú mať voľný čas a porovnávali sme to medzi chlapcami a dievčatami. V poslednej časti sme porovnávali úroveň subjektívneho vnímania kvality života u 8 ročných chlapcov a dievčat z Nitry s výsledkami z medzinárodného výskumu 8 ročných detí ISCWeB.

## METODIKA

Prieskumu subjektívneho hodnotenia kvality života a blahobytu sa zúčastnilo 207 detí vo veku 8 rokov (chlapcov  $n = 97$  a dievčat  $n = 107$ ) z Nitry v Slovenskej republike. Všetky deti navštevujú štátne školy. Prieskum sa uskutočnil na troch základných školách v Nitre. Základná škola Nábřezie mládeže, ZŠ Benková a ZŠ Kniežat'a Pribinu.

Na hodnotenie subjektívneho vnímania bol použitý dotazník ISCWeB (International Survey of Children's Well-Being). Medzinárodného prieskumu detskej kvality života (Dinisman a Rees, 2014, s. 41-54) sa zúčastnilo doposiaľ viac ako 8000 detí vo veku 8 rokov z 8 krajín sveta (Alžírsko, Brazília, Kanada, Čile, Izrael, Rumunsko, Južná Kórea, USA).

V dotazníku ISCWeB pre 8 ročné deti sa využívajú psychometrické škály. Hodnotia životnú spokojnosť študentov (SLSS - Student Life Satisfaction Scale, Huebner, 1991) a celkovú životnú spokojnosť (OLS Overall Life Satisfaction). Špecifické hodnotenia sú zamerané na osobnú kvalitu života školských detí (PWI-SC - Personal Well-being Index-School Children, Cummins & Lau, 2005) a multidimenzionálnu spokojnosť študentov so životom (BMSLSS - Brief Multidimensional Student Life Satisfaction Scale, Seligson, Huebner & Valois, 2003)

Dotazník pozostáva z 10 hlavných častí (spolu 73 otázok):

- Ty (vek, pohlavie, krajina a mesto narodenia)
- Tvoj domov a ľudia, s ktorými žiješ
- Peniaze a tvoje veci
- Tvoji priatelia a iní ľudia
- Miesto, kde žiješ
- Škola

- Ako tráviš svoj voľný čas
- Viac o tebe
- Ako sa cítiš
- Tvoj život a tvoja budúcnosť

Použité boli 4 typy uzatvorených otázok:

- základné otázky sa týkali veku, pohlavia a miesta narodenia, resp. možností odpovedať „Áno“, „Nie“, „Neviem“.
- Frekvencia javu bola zisťovaná na 4 bodovej škále: „Vôbec“, „Raz alebo dvakrát“, „Viacrát“, „Každý deň“, resp. „Neviem“.
- Súhlas s odpoveďami bola zisťovaná na 5-bodovej stupnici tvorenej z možností: „Vôbec nesúhlasím“, „Skôr nesúhlasím“, „Trochu súhlasím“, „Viac súhlasím“, „Úplne súhlasím“, resp. „Neviem“.
- Spokojnosť bola zisťovaná na 5-bodovej stupnici tvorenej z emotikonov a zaškrtnutých políčok, ktoré charakterizovali: „Veľmi zle“, „Zle“, „Ani dobre ani zle“, „Dobre“, „Veľmi dobre“. Celková spokojnosť so životom bola zisťovaná na 10-bodovej stupnici (0 = nespokojný, nešťastný ..... 10 = veľmi spokojný, šťastný).

## VÝSLEDKY

**Tabuľka 1 Tvoj domov a ľudia, s ktorými žiješ**

|                                    |                                                                                             | Otázka                                                              | Chlapci | Dievčatá | Dinisman & Rees (2014) |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------|----------|------------------------|
| TVOJ DOMOV A ĽUDIA S KTORÝMI ŽIJEŠ | Do akej miery súhlasíš s každou z týchto viet:                                              | Doma sa cítim bezpečne.                                             | 69,07   | 90,65    | 89,4                   |
|                                    |                                                                                             | Doma mám tiché miesto na učenie.                                    | 23,23   | 38,32    | 78,0                   |
|                                    |                                                                                             | Moji rodičia (opatrovatelia) ma počúvajú a zaujímajú ich môj názor. | 46,39   | 56,07    | 81,60                  |
|                                    |                                                                                             | V našej rodine sa máme dobre.                                       | 76,29   | 84,11    | 88,0                   |
|                                    |                                                                                             | Moji rodičia (opatrovatelia) sú ku mne spravodliví.                 | 60,82   | 71,03    | 88,0                   |
|                                    | Ako sa cítiš...?                                                                            | V dome alebo v byte kde bývaš?                                      | 3,61    | 3,70     | 3,60                   |
|                                    |                                                                                             | S ľuďmi, s ktorými bývaš?                                           | 3,60    | 3,73     | 3,50                   |
|                                    |                                                                                             | S ostatnými ľuďmi v tvojej rodine?                                  | 3,56    | 3,65     | 3,50                   |
|                                    |                                                                                             | Vo svojej rodine?                                                   | 3,78    | 3,85     | -                      |
|                                    | Ako často za posledný týždeň si strávil čas so svojou rodinou pri nasledovných činnostiach: | Spoločné rozprávanie.                                               | 69,07   | 77,57    | 83,0                   |
|                                    |                                                                                             | Spoločné zabávanie sa.                                              | 71,13   | 80,37    | 77,9                   |
|                                    |                                                                                             | Spoločné učenie sa.                                                 | 79,38   | 71,96    | 70,0                   |

V sledovanej oblasti „Tvoj domov a ľudia, s ktorými žiješ“ sme zistili, že deti z Nitry dosahujú relatívne rovnakú úroveň v niektorých otázkach ako deti z iných krajín (tab. 1). Treba poznamenať, že iba 23,23% chlapcov z Nitry označilo, že majú doma tiché miesto na učenie a menej ako polovica (46,39%) označila, že ich rodičia počúvajú a zaujímajú sa o ich názor. 69,07% chlapcov sa doma cíti bezpečne a menej sa v rodine rozprávajú. Dievčatá sa doma rozprávajú ako deti v Alžírsku a Južnej Kórei. V Rumunsku sa doma rozprávajú 94,7%. V Kanade sa spoločne učia iba 36,9% a v Južnej Kórei sa spolu zabávajú so svojimi rodičmi iba 40,4%.

**Tabuľka 2 Peniaze a veci, ktoré patria tebe**

|                                  |                                      | Otázka                                                    | Chlapci | Dievčatá | Dinisman & Rees (2014) |
|----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------|----------|------------------------|
| PENIAZE A VECI KTORÉ PATRIA TEBE | Ktoré z nasledujúcich vecí máš:      | Oblečenie do školy v dobrom stave.                        | 95,9    | 94,4     | 96,20                  |
|                                  |                                      | Doma prístup na počítač.                                  | 81,4    | 76,6     | 84,10                  |
|                                  |                                      | Prístup na internet.                                      | 85,57   | 78,70    | 81,70                  |
|                                  |                                      | Rodinné auto.                                             | 80,4    | 77,4     | -                      |
|                                  |                                      | TV, ktorú môžeš doma pozerať.                             | 91,8    | 95,3     | -                      |
|                                  | Spokojnosť s vecami, ktoré vlastníš. |                                                           | 3,74    | 3,66     | 3,68                   |
|                                  |                                      | Ako často sa zaujímaš o to, koľko peňazí má tvoja rodina. | 32,99   | 23,36    | 36,70                  |

Pri analyzovaní oblasti „Peniaze a veci, ktoré patria tebe“ (tab. 2) sme zistili, že relatívne vysoké percento detí z Nitry má oblečenie do školy v dobrom stave, TV, ktorú môžu pozerieť, prístup na počítač a internet. Tiež môžeme povedať, že výsledky detí z Nitry dosahujú relatívne rovnakú úroveň ako celkový medzinárodný výskum. Výskum ukázal, že o to, koľko majú doma peňazí, sa zaujíma malé percento detí, a to dievčatá z Nitry iba 23,36%. Deti z Alžírsk sa majú prístup k počítaču iba 42,2%, internetu 39,4% a deti v Brazílii prístup k počítaču 70,7% a na internet 68,7%, čo je nízka úroveň ako v ostatných krajinách. Spokojnosť s vecami, ktoré vlastnia, bola zisťovaná na 5-bodovej stupnici tvorenej z emotikonov a zaškrtávacích políčok, ktoré charakterizovali: „Veľmi zle“, „Zle“, „Ani dobre ani zle“, „Dobre“, „Veľmi dobre“. Deti z Izraela dosiahli približnú úroveň ako deti z Nitry na otázku spokojnosť z vecí, ktoré vlastnia, a to 3,73. Najmenej sú spokojné deti v Južnej Kórei 3,37, Kanade 3,49 a deti zo Spojených štátov 3,54. Najvyššiu úroveň dosiahli deti z Brazílie a to 3,91.

**Tabuľka 3 Tvoji priatelia (kamaráti) a ostatní ľudia**

|                                                  |                                                                                                         | Otázka                                 | Chlapci | Dievčatá | Dinisman & Rees (2014) |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------|----------|------------------------|
| TVOJI PRIATELIA<br>(KAMARÁTI) A OSTATNÍ<br>ĽUDIA | Do akej miery súhlasíš s nasledovnými tvrdeniami?                                                       | Moji kamaráti sú zvyčajne na mňa milí. | 53,76   | 49,53    | 81,9                   |
|                                                  |                                                                                                         | Mám dosť veľa kamarátov.               | 66,7    | 67,3     | 82,8                   |
|                                                  | Ako sa cítiš ...?                                                                                       | S tvojimi kamarátmi?                   | 3,66    | 3,53     | 3,40                   |
|                                                  |                                                                                                         | S ľuďmi, ktorí žijú v tvojom okolí?    | 3,21    | 3,50     | 3,20                   |
|                                                  |                                                                                                         | S ľuďmi vo všeobecnosti?               | 2,95    | 2,99     | 3,50                   |
|                                                  | Ako často si robil nasledovné činnosti so svojimi priateľmi v minulom týždni vo voľnom čase mimo školy? | Rozprávanie sa.                        | 75,26   | 75,70    | 73,9                   |
|                                                  |                                                                                                         | Zabávanie sa.                          | 74,23   | 79,44    | 76,7                   |
|                                                  |                                                                                                         | Spoločné učenie sa mimo školy.         | 36,80   | 29,9     | 34,6                   |

Pri analyzovaní tejto oblasti sme zistili, že vysoké percento detí vo svete má dobré sociálne vzťahy so svojimi priateľmi a ľuďmi vo svojom okolí (tab. 3). Deti z Nitry majú o niečo menej kamarátov ako deti vo svete a tiež kamarátov, ktorí sú na nich milí. Naopak, cítia sa s nimi dobre a tiež s ľuďmi v okolí. Deti z Nitry dosiahli relatívne rovnakú úroveň odpovedí na otázku, ako často sa so svojimi kamarátmi rozprávali, a to s deťmi z Južnej Kórei a z Alžírsk, a odpovede na otázku spoločného učenia mimo školy relatívne rovnakú úroveň s deťmi z Čile a Južnej Kórey. Najmenej sa spoločne učia deti zo Spojených štátov a z Kanady.

**Tabuľka 4 Miesto, kde žiješ**

|                  |                                                   | Otázka                                                                                         | Chlapci | Dievčatá | Dinisman & Rees (2014) |
|------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|------------------------|
| MIESTO KDE ŽIJEŠ | Do akej miery súhlasíš s nasledovnými tvrdeniami? | V mojom okolí je dosť miest na hranie alebo možnosť na kvalitné (dobré) využitie voľného času. | 52,69   | 48,60    | 77,0                   |
|                  |                                                   | Cítim sa v bezpečí, keď sa prechádzam v mieste kde žijem.                                      | 52,6    | 51,4     | 73,4                   |
|                  | Keď ideš k lekárovi?                              |                                                                                                |         |          | 3,28                   |
|                  | S detskými ihriskami v tvojom okolí?              |                                                                                                | 3,12    | 3,19     | 3,40                   |
|                  | V mieste, v ktorom žiješ? (vo všeobecnosti).      |                                                                                                | 3,48    | 3,61     | 3,20                   |
|                  |                                                   |                                                                                                |         |          |                        |

Deti z Nitry uvádzajú v porovnaní so svetom relatívne vyššie percento spokojnosti s miestom, kde žijú (Tab. 4). Vyše 80% detí má vo svojom okolí detské ihrisko na hranie a využitie voľného času. Zaujímavosťou je, že 52,6% chlapcov a 51,4% dievčat sa v mieste svojho bydliska cíti bezpečne. V porovnaní so svetom majú deti z Nitry menej miesta na hranie vo svojom okolí.

Pri analyzovaní oblasti „škola“ (Tab. 5) sme zistili, že deti z Nitry dosahujú relatívne rovnaké výsledky ako deti z celého sveta, čo sa týka školských zážitkov a skúseností, známok v škole a toho, ako sa cítia s ostatnými deťmi v triede. Treba však poznamenať, že deti z Nitry chodia v menšom percente radi do školy (hlavne chlapci 47,21%) a menšie percento sa cíti v škole bezpečne. Pri odpovediach na otázku, či ich udrel nejaký žiak v triede za posledný mesiac,

vidíme, že u detí z Nitry je to percento vyššie (CH: 52,04%; D: 44,86%) ako u detí z celého sveta (26,20%).

**Tabuľka 5 Škola**

|       |                                                   | Otázka                                                               | Chlapci | Dievčatá | Dinisman & Rees (2014) |
|-------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------|----------|------------------------|
| ŠKOLA | Do akej miery súhlasíš s nasledovnými tvrdeniami? | Moji učitelia ma počúvajú a berú do úvahy to čo poviem.              | 72,58   | 71,03    | 82,70                  |
|       |                                                   | Rád chodím do školy.                                                 | 47,21   | 68,22    | 78,50                  |
|       |                                                   | Moji učitelia sú ku mne spravodliví.                                 | 87,04   | 79,44    | 87,50                  |
|       |                                                   | V škole sa cítim bezpečne.                                           | 69,92   | 70,09    | 85,30                  |
|       | Ako často, ak vôbec, za posledný mesiac?          | Ťa uderil nejaký žiak zo školy?                                      | 52,04   | 44,86    | 29,80                  |
|       |                                                   | Si bol ignorovaný alebo si zostal nepovšimnutý spolužiakmi v triede? | 29,17   | 26,17    | 26,20                  |
|       | Na vyjadrenie odpovede vyber z ponuky smajlíkov:  | Ako sa cítiš s ostatnými deťmi v triede?                             | 3,32    | 3,25     | 3,43                   |
|       |                                                   | Aké sú tvoje známky v škole?                                         | 3,38    | 3,38     | 3,30                   |
|       |                                                   | Aké sú tvoje školské zážitky a skúsenosti?                           | 3,43    | 3,57     | 3,53                   |
|       |                                                   | Aký je tvoj vzťah s učiteľmi?                                        | 3,33    | 3,56     | -                      |

V tab. 6 môžeme vidieť, ako deti trávia svoj voľný čas, keď nie sú v škole. Keď si pozrieme výsledky, tak vidíme, že deti z Nitry dosahujú vyššiu úroveň vo všetkých otázkach. Dievčatá a chlapci z Nitry viac navštevujú rôzne krúžky (CH: 74,23 %; D:77,57%) ako deti z ostatných krajín (35,70%). Viac čítajú pre seba a tiež pomáhajú svojim rodičom v domácnosti. Viac času trávia pozeraním TV a tiež sa viac zaoberajú športom a cvičením. V porovnaní s medzinárodným výskumom si väčšie percento 8 ročných chlapcov a dievčat robí úlohy každý deň. V Čile číta pre seba 30,3% detí, 37% v Rumunsku a 34% v Južnej Kórei. V domácnosti pomáha 22% detí v Južnej Kórei, 23% v Kanade a 35% v Brazílii. V Južnej Kórei používa počítač iba 11,9% detí.

V tab. 7 uvádzame výsledky, ktoré sa týkajú oblasti „Viac o tebe“. Odpovede 8 ročných chlapcov a dievčat sú prevažne zhodné s medzinárodným výsledkom. Deti sú spokojné so svojou voľnosťou (CH: 3,51; D: 3,44). So svojim zdravím (CH: 3,51; D: 3,63). So svojim výzorom (CH: 3,10; D: 3,47). So svojim telom (CH: 3,34; D: 3,50). S trávením voľného času (CH: 3,60; D: 3,54). S tým, ako ťa počúvajú dospelí (CH: 3,13; D: 3,33). Ako hodnotíš celkovo svoj život (CH: 3,56; D: 3,65). Chlapci sú menej spokojní, ako ich počúvajú dospelí, a tiež so svojim výzorom.

Rešpektovania detských práv dospelými si je vedomých 51,55% chlapcov a 51,40% dievčat. Medzinárodný výskum uvádza, že si je toho vedomých 61,70% respondentov. Viac detí z iných krajín počulo o dokumente, ktorý sa volá Dohovor o právach dieťaťa, a viac detí z Nitry pozná, aké sú ich práva.

**Tabuľka 6 Trávenie voľného času**

|                       |                                                                         | Otázka                                                                                                                 | Chlapci | Dievčatá | Dinisman & Rees (2014) |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|------------------------|
| TRÁVENIE VOĽNÉHO ČASU | Ako často tráviš voľný čas robením týchto činností, keď nie si v škole? | Návšteva rôznych krúžkov (tanečný, hudobný, výtvarný, jazykový...) alebo športových klubov (futbal, hokej, karate...). | 74,23   | 77,57    | 35,70                  |
|                       |                                                                         | Čítanie pre seba, pre radosť (nie čítanie učebníc na domácu úlohu).                                                    | 64,95   | 80,37    | 48,80                  |
|                       |                                                                         | Pomoc v domácnosti.                                                                                                    | 75,26   | 83,18    | 49,60                  |
|                       |                                                                         | Robenie domácej úlohy.                                                                                                 | 89,58   | 93,46    | 70,20                  |
|                       |                                                                         | Pozeranie TV.                                                                                                          | 86,46   | 84,11    | 65,90                  |
|                       |                                                                         | Cvičenie alebo športovanie.                                                                                            | 83,33   | 87,74    | 53,70                  |
|                       |                                                                         | Využívanie počítača.                                                                                                   | 67,71   | 43,93    | 49,90                  |

V tab. 8 vidíme celkovú subjektívnu pohodu detí. Respondenti z Nitry dosiahli vyššiu úroveň životnej spokojnosti a multidimenzionálnej spokojnosti so životom, z čoho vyplýva, že rodina

sa snaží zabezpečiť všetko, aby sa deti mali dobre, aby im boli uspokojené všetky potreby. Osobná kvalita života a celková spokojnosť so životom dosiahla relatívne rovnakú úroveň ako u detí z ostatných krajín. Celková životná spokojnosť je vyššia u dievčat ako u chlapcov a taktiež aj osobná kvalita života.

**Tabuľka 7 Viac o tebe**

|             |                                                              | Otázka                                                     | Chlapci | Dievčatá | Dinisman & Rees (2014) |
|-------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------|----------|------------------------|
| VIAC O TEBE | Na vyjadrenie odpovede vyber z ponuky smajlíkov:             | Ako si spokojný so svojou voľnosťou?                       | 3,51    | 3,44     | 3,50                   |
|             |                                                              | Ako si spokojný so svojim zdravím?                         | 3,51    | 3,63     | 3,60                   |
|             |                                                              | Ako si spokojný so svojim výzorom?                         | 3,10    | 3,47     | 3,48                   |
|             |                                                              | Ako si spokojný so svojim telom?                           | 3,34    | 3,50     | -                      |
|             |                                                              | Ako si spokojný s trávením svojho voľného času?            | 3,60    | 3,54     | 3,60                   |
|             |                                                              | Ako si spokojný s tým, ako ťa počúvajú dospelí?            | 3,13    | 3,33     | 3,40                   |
|             | Do akej miery súhlasíš s nasledovnými tvrdeniami:            | Ako bezpečne sa cítiš?                                     | 3,49    | 3,56     | -                      |
|             |                                                              | Ako hodnotíš celkovo svoj život?                           | 3,56    | 3,65     | 3,57                   |
|             |                                                              | V živote sa mám dobre.                                     | 91,96   | 90,65    | -                      |
|             |                                                              | Žijem svoj život správne.                                  | 92,02   | 82,24    |                        |
|             |                                                              | Mám dobrý život.                                           | 93,42   | 88,79    |                        |
|             |                                                              | Mám v živote to, čo chcem.                                 | 86,91   | 75,70    |                        |
|             | Prosím odpovedzte na tieto otázky týkajúce sa detských práv: | Veci v mojom živote sú skvelé.                             | 90,06   | 88,79    | -                      |
|             |                                                              | Viem, aké sú detské práva.                                 | 49,48   | 40,19    |                        |
|             |                                                              | Viem o dokumente, ktorý sa volá Dohovor o právach dieťaťa. | 21,65   | 13,08    |                        |
|             |                                                              | V našej krajine dospelí rešpektujú práva detí.             | 51,55   | 51,40    |                        |
|             | Ako si doteraz spokojný/á so svojim celkovým životom?        |                                                            | 9,03    | 8,99     | -                      |

**Tabuľka 8 Celková subjektívna pohoda**

| Celková subjektívna pohoda                                                | Chlapci | Dievčatá | Dinisman & Rees (2014) |
|---------------------------------------------------------------------------|---------|----------|------------------------|
| SLSS4 - Student Life Satisfaction Scale: 21a-21e (Životná spokojnosť)     | 90,87   | 85,23    | 79,29                  |
| BMSLSS: 6d, 12a, 18c, 20d, 15c (Multidimenzionálna spokojnosť so životom) | 89,76   | 91,96    | 86,43                  |
| PWI-SC: 9, 20b, 12c, 20g (Osobná kvalita života detí)                     | 88,15   | 91,40    | 84,89                  |
| OLS - Overall Life Satisfaction: 20h (Celková životná spokojnosť)         | 86,32   | 94,39    | 87,77                  |

## ZÁVERY

V našom prieskumnom sledovaní sme zistili, že tri štvrtiny 8 ročných detí v Nitre sú vo svojom živote spokojné a šťastné. V živote sa majú dobre (70%) a veci v živote sú podľa nich skvelé (74%). 67% detí je vo svojom živote spokojných a šťastných, majú kamarátov (67%) a cítia sa s nimi šťastne (68%). V okolí, kde žijú, majú detské ihrisko, kde sa môžu hrať (50%).

Ďalej sme zistili, že 42,27% chlapcov, skoro polovica, navštevujú krúžok každý deň alebo skoro každý deň, pričom dievčatá najviac navštevujú krúžok raz alebo dvakrát za týždeň (45,79%). Keď sa pozrieme, koľko pomáhajú svojim rodičom v domácnosti, tak sme zistili, že 58,88% pomáha každý deň alebo skoro každý deň, čo je viac ako polovica dievčat, pričom chlapci pomáhajú raz alebo dvakrát za týždeň (38,14%). 14,43% chlapcov pomáha doma menej ako raz týždenne. Čo sa týka športovania a cvičenia, zistili sme, že 57% chlapcov a dievčat športujú a cvičia každý deň alebo skoro každý deň. Raz alebo dvakrát za týždeň cvičí a športuje 22,6% chlapcov a dievčatá o 4% viac ako chlapci (30%). Z toho vyplýva, že najviac chlapcov navštevuje krúžky každý deň alebo skoro každý deň (42%), pričom dievčatá viac pomáhajú v domácnosti každý deň alebo skoro každý deň (59%) a cvičia a športujú rovnako (57%). Z tohto vyplýva, že chlapci majú trochu viac voľného času ako dievčatá. Kým sú chlapci na krúžku, dievčatá pomáhajú rodičom v domácnosti.

Záverom môžeme skonštatovať, že viac ako polovica chlapcov aj dievčat je veľmi spokojných so svojou voľnosťou (61% a 64%). Pri otázke, ako sú spokojní s trávením svojho voľného času, sme zistili, že 72% chlapcov je spokojných s tým, ako trávia svoj voľný čas,

a 65% dievčat. Rozdiel nie je veľký, ale chlapci sú spokojnejší. Keď pozrieme spokojnosť s voľnosťou (v práci Dinisman & Rees (2014), teda detí z iných krajín tak vidíme, že rovesníci vo svete (61%) sú relatívne na tej rovnakej úrovni ako 8 ročné deti z Nitry. Dievčatá sú spokojnejšie so sebou viac ako chlapci. Chcú byť pekné a viac sa upravujú a starajú sa o svoj výzor. Chlapci a dievčatá sú veľmi spokojné so svojím zdravím. Polovica spondentov aj dievčat aj chlapcov je veľmi spokojných so svojím výzorom (50% a 57%). Spokojných je 24% chlapcov a 36% dievčat. Ani spokojní a ani nespokojní označilo 17% chlapcov a 6% dievčat. Opýtali sme sa ich, či sú spokojní so svojím telom, a odpovedali, že 65% chlapcov a 64 % dievčat je veľmi spokojných so svojím telom. Vidíme, že sú rovnako spokojní. 24% dievčat označilo, že sú spokojné, a 15% chlapcov. Ani spokojných ani nespokojných so svojím telom je 12% chlapcov a 9% dievčat. Keď porovnáme spokojnosť s výzorom v práci Dinisman & Rees (2014) tak vidíme, že sú relatívne na rovnakej úrovni ako deti z Nitry. Deti z ostatných krajín sú spokojné so svojím výzorom a to 57%.

Porovnaním výsledkov s medzinárodnou vzorkou (celkové hodnotenie 8 krajín) podľa metodiky uvádzanej v práci Dinisman & Rees (2014) sme zistili, že dievčatá a chlapci z Nitry majú celkovo šťastný a spokojný život. 8 ročné deti z Nitry vnímajú vyššiu úroveň životnej spokojnosti (CH 90,87%; D 85,23%; D&R(2014) 79,29%), celkovej životnej spokojnosti (CH 86,32%; D 94,39%; D&R(2014) 87,77%), multidimenzionálnej spokojnosti so životom (CH 89,76%; D 91,96%; D&R(2014) 86,43%) a osobnej kvality života (CH 88,15%; D 91,40%; D&R (2014) 84,89%).

## LITERATÚRA

- BLATNÝ, M. A KOL. 2010. *Psychologie osobnosti. Hlavní témata, současné postupy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010. 304 s. ISBN 978-80-247-3434-7.
- DIENER, E. 2000. Subjective well-being: the science of happiness, and a of a national index. *American Psychologist*, 2000. 534 s.
- DIENER, E. - LUCAS, R. E. - OISHI, S. 2002. *Subjective well – being: The science of Happiness and Life Satisfaction*. In C.R. Snyder, S.J. Lopez (eds.). *Handbook of positive psychology*. Oxford: Oxford University Press, 2002. p.63 – 73. ISBN 0-19-513533-4.
- DINISMAN, T. & REES, G. (eds). 2014. *Children worlds: Findings from the first eave od data collection od the ISCWeB PROJECT*. Your, UK: Children's Worlds Project (ISCWeB).
- DŽUKA, J. 2005. *Psychologické dimenzie kvality života*. Prešov: Prešovská univerzita, 2005. 87 s. ISBN 80-8068-282-8.
- GURKOVÁ, E. 2011. *Hodnocení kvality života. Pro klinickou praxi a ošetrovatelský výzkum*. Praha: Grada Publishing, a. s. 2011. 224s. ISBN 978-80-247-3625-9.
- HARTL, P. - HARTLOVÁ, H. 2009. *Psychologický slovník*. Praha: Portál. 2009. 776s. ISBN 978-80-7367-569-1.
- HNILICOVÁ, H. 2005. *Kvalita života a její význam pro medicínu*. In Kvalita života a zdraví. Praha: Triton, 2005. 297 s. ISBN 80-7254-657-0.
- KŘIVOHLAVÝ, J. 2004. *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál, 2004. 195s. ISBN 80-7178-835-X.
- KŘIVOHLAVÝ, J. 2009. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2009. 280s. ISBN 978-80-7367-568-4.
- LUKÁŠOVÁ, H. 2010. *Kvalita života dětí a didaktika*. Praha: Portál. 2010. 208s. ISBN 978-80-7367-784-8.
- MAREŠ, J. 2006. *Kvalita života u dětí a dospívajících I*. Brno: MSD, 2006. 228 s. ISBN 80-86633-65-9.
- PLUMMER, D. M. 2013. *Učíme děti zvládat úzkost, obavy a stres: cvičení pro mladší školní věk*. Praha: Portál, 2013. 136s. ISBN 978-80-262-0377-3.

- REPLAY, M. 2003. *Quality of life research: a critical introduction*. London: SEGA Publication, 2003. 286 s. ISBN 978-0-7619-5457-6.
- SÝKOROVÁ, Z. 2008. *Kvalita života u adolescentov*. Diplomová práca. Brno: Masarykova univerzita, 2008. 135 s.
- ŠULGANOVÁ, K. 2009. *Kvalita života v detských domovoch*. Diplomová práca. Brno: Masarykova univerzita, 2009. 100s.
- UNDERDOWN, A. 2006. *Young children's health and well – being*. Open University Press. 2006. 216p. ISBN 978-0-335-21906-3.
- VÝROST, J. - GILLERNOVÁ, I. 2015. *Sociální a osobní činitelé celkové životní spokojenosti respondentů v datech European Quality of Life Survey 2012 (EQLS 2012)*. In *Československá psychologie*. ISSN 0009-062X, 2015, roč. 59, č. 5, s. 393 – 405.

## SUMMARY

### COMPARING THE RESULTS OF UNDERSTANDING OF QUALITY OF LIFE OF CHILDREN WITH INTERNATIONAL RESULTS FROM ISCWEB

In this article, we present the results of the standardized ISCWeB questionnaire exploratory monitoring for 8-years-old children (n = 204, 97 boys and 107 girls). The aim was to analyze the quality of life of children in elementary school. Collect the representative data about children's lives, daily activities, time use and subjective perception of well-being and compare them with global results.

Comparing the results of the Nitra region respondents with the international sample of children (total score of 8 countries), according to the methodology of Dinisman & Rees (2014), we found that girls and boys from Nitra have a happy and satisfied life in general. 8 years old children from Nitra perceive a higher level of life satisfaction (B 90.87%, G 85.23%, D&R (2014) 79.29%), Total Life Satisfaction (B 86.32%, G 94.39%, D&R (2014) 87.77%), multidimensional life satisfaction (B 89.76%, G 91.96%, D&R (2014) 86.43%) and personal quality of life (B 88.15% %; G 91,40%, D&R (2014) 84.89%).

*"The research is a part of the KEGA 003UKF-4/2016 MŠ SR project. "*

**Key words:** quality of life, importance and satisfaction, children, ISCWeB

**Recenzent:** PaedDr. Ľubomír Paška, PhD.

# BOLESTI CHRBT A AKTÍVNÝCH VOLEJBALISTOV

Katarína URBANOVÁ<sup>1,2</sup>, Veronika NOVÁKOVÁ<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Katedra fyzioterapie, FZO, PU v Prešove

<sup>2</sup>Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety, Bratislava

## ABSTRAKT

V príspevku sa zaoberáme problematikou volejbalu ako jednostranne zaťažujúceho športu. Analyzovali sme jeho vplyv na výskyt bolestí chrbta hráčov volejbalu a mieru regenerácie a prevencie aktívnych volejbalistov. Pre zber dát sme využili anonymný neštandardizovaný dotazník, ktorý obsahoval otázky zamerané na výskyt bolesti, jej intenzitu a frekvenciu a tiež otázky zamerané na tréningy, hráčsky post, kvalitu a kvantitu regenerácie a prevencie hráčov. Výsledky prieskumu poukazujú na vysoký výskyt bolestí chrbta hráčov volejbalu a nízku mieru regenerácie a prevencie v jednotlivých kluboch.

**Kľúčové slová:** bolesti chrbta, aktívni volejbalisti, regenerácia

## ÚVOD

Bolesť je životnou skúsenosťou človeka a sprevádza nás celým životom. Je súčasťou patologických procesov a privádza ľudí k lekárovi. Bolesť predstavuje zdravotný problém, ale aj komplex psychosociálnych, etických, spoločenských a ekonomických problémov (Gulášová 2008). Bolesť v oblasti chrbta patria v súčasnosti k najrozšírenejším bolestiam človeka (Vrba-Kozák 2011). Hnízdil – Šavlik - Beránková (2005) uvádzajú spektrum príčin vzniku bolesti chrbta ako široké, pričom v ňom nie je možné sledovať jednotný mechanizmus. Často je uvádzaná neobyčajná alebo nadmerná fyzická záťaž. Vo väčšine prípadov sa bolesť objavuje náhle. Sutcliffe (2015) popisuje ako hlavné príčiny bolestí chrbta namáhavé cvičenia, nesprávne dvíhanie bremien, opakované činnosti, nadváhu a tehotenstvo. Svaly a väzy sa dokážu vyrovnať so širokou škálou pohybov, ale môžu sa tiež poškodiť, ak sú napínané za určitú hranicu. Výsledné napätie môže poškodiť svalové vlákna. Zasiahnuté svaly reagujú kŕčmi a bolestivým stuhnutím. Smíšek (2017) považuje za celkové prvotné príčiny bolestí chrbta zlyhanie funkcie svalového aparátu a jeho zlé riadenie. Akútna bolesť je reakcia organizmu, ktorá signalizuje poškodenie tkaniva. Chronická bolesť je dlhotrvajúci stav, ktorý stráca fyziologický charakter a pôsobí negatívne na biologický, psychický a sociálny stav osobnosti (Kolář et al. 2012). Staticky a dynamicky najviac zaťažovaný úsek chrbtice je drieková chrbtica. Tvoria ju najmohutnejšie stavce, platničky a kĺby s početnými nervovými zakončeniami, preto je bolesť v tejto oblasti najčastejšia, ide o tzv. Low Back Pain (Kříž - Majerová 2010).

Volejbal je typický jednostranný šport. Prevažná väčšina hráčov je jasne vyhradená na pravákov alebo ľavákov, a práve dominantná strana športovca býva oveľa viac zaťažovaná. K úderu do lopty dochádza pri herných činnostiach útočného charakteru, ako sú podanie a smeč. Pri týchto činnostiach musí byť pohyb prevedený rýchlo a veľkou silou. Účinok úderu závisí nie len na sile svalov horných končatín, ktoré pohyb vykonávajú, ale tiež na kvalite stabilizovanej polohy. Podľa predošlých výskumov vieme, že veľmi vysoké percento hráčov má zlé držanie tela, väčšina z nich má zvýšené napätie trapézových svalov, zvýšené napätie paravertebrálnych svalov v oblasti driekovej chrbtice a vďaka predsunutému držaniu hlavy a protrakcii ramien aj prehĺbenú krčnú lordózu. Hráči majú oslabené jednotlivé svaly, najviac dolnú časť brušných svalov. To ovplyvňuje postavenie driekovej chrbtice. Málo využívané sú medzilopatkové svaly, hlboké flexory krku a dolná časť brušných svalov, a tak sú značne oslabené. Veľkému preťaženiu čelia trapézové svaly a veľký prsný sval, a teda sú často skrátané

(Čučková – Znášiková – Vorálek - Süss 2013; Mikuláková – Kociova – Labunová - Brtková 2011)

Podľa Vorálka, Vítovej a Süssa (2013) je jedným z najčastejších problémom hráčov volejbalu práve chronické preťažovanie driekovej a krížovej chrbtice. U tohto typu preťažovania je veľmi dôležitá prevencia. Predovšetkým dostatočné spevnené brušné a chrbtové svalstvo. Najčastejšie pohyby vo volejbale sú výskoky, dopady a rýchle zmeny pohybu. Stretávame sa so známami preťaženia a úponovými bolesťami brušných a chrbtových svalov. Vzhľadom k typu záťaže a charakteru využívaných pohybových stereotypov je práve u volejbalistov vysoká tendencia ku vzniku svalových dysbalancií a následných poranení (Vavák 2011, Lenková 2009). Poranenie chrbtice vo volejbale vzniká pri smečovaní prehnutím driekovej chrbtice do extenzie a súčasnej rotácii trupu smerom za smečujúcou pažou, pri dopade nárazom chrbtice vo vertikále a podľa spôsobu dopadu. Chrbtica je ohrozená nadmerným pohybom a tiež tlakom v smere gravitačných síl. Následkom nadmerného prehnutia dochádza k svalovému spazmu paravertebrálnych svalov alebo k vykľutiu medzistavcovej platničky do chrbticového kanálu (Haník 2008).

Vzhľadom na vyššie popísanú problematiku, sme si za hlavné ciele nášho prieskumu stanovili, zistiť výskyt bolesti chrbta a zmonitorovať mieru regenerácie a prevencie aktívnych volejbalistov.

## METODIKA

Pri zbere informácií bola použitá metóda neštandardizovaného, anonymného dotazníka, ktorý obsahoval 24 otázok. Prvú časť tvorili otázky orientované na prítomnosť bolesti chrbta, ich intenzitu a frekvenciu. Druhá časť pozostávala z otázok vzťahujúcich sa na počet tréningov, hráčsky post, kvalitu a kvantitu regenerácie a prevencie. Súbor tvorilo 81 aktívnych hráčov volejbalu (64 žien, 17 mužov), z klubov BK97 STOVA Spišská Nová Ves, Volejbalový klub Spišská Nová Ves a SK DANSPOORT Praha. Priemerný vek bol 22 rokov. Prieskum bol schválený vedením klubov, hráči boli oboznámení s postupom a podpísali informovaný súhlas o účasti na prieskume. Údaje sme zbierali a analyzovali v rámci projektu KEGA č. 044PU-4/2016 „Inovácia zdravotne orientovaných edukačných prostriedkov pre budúcich učiteľov telesnej a športovej výchovy a odborníkov pre šport a zdravie“.

## VÝSLEDKY

Tabuľka 1 zobrazuje výskyt bolesti chrbta vo vzorke. Z 81 hráčov bola bolesť prítomná u 96%, bez bolesti boli len 4% vzorky.

| Tabuľka 1 Výskyt bolesti |    |     |
|--------------------------|----|-----|
| Bolesť                   | N  | %   |
| <b>prítomná</b>          | 78 | 96% |
| <b>neprítomná</b>        | 3  | 4%  |

V tabuľke 2 je popísaná lokalizácia bolesti chrbtice. Bolesť v krížovej oblasti bola prítomná u 64,1% hráčov. 15,3% hráčov, uviedlo bolesť v oblasti hrudnej, za ňou nasledovalo 12,8% hráčov s bolesťou v krčnej oblasti, pričom 7,7% lokalizovalo bolesť do driekovej oblasti.

| Tabuľka 2 Lokalizácia bolesti |    |       |
|-------------------------------|----|-------|
| Oblasť chrbtice               | N  | %     |
| <b>Krčná</b>                  | 10 | 12,8% |
| <b>Hrudná</b>                 | 12 | 15,3% |
| <b>Drieková</b>               | 6  | 7,7%  |
| <b>Krížová</b>                | 50 | 64,1% |

Intenzita bolesti, (viď tabuľka 3), bola hodnotená stupňami na škále od 0 po 10, pričom 0 predstavovala žiadnu bolesť a 10 najvyššiu bolesť. Stupeň bolesti 4 a 5 bol uvedený 19,2% hráčov. Stupeň 6 18%, stupeň 7 11,5% hráčov. Ide o stupne bolesti, ktoré považujeme za strednú až silnú bolesť.

**Tabuľka 3 Intenzita bolesti**

| Stupne bolesti                | N  | %     |
|-------------------------------|----|-------|
| <b>0 Žiadna bolesť</b>        | 0  | 0%    |
| <b>1</b>                      | 3  | 3,8%  |
| <b>2</b>                      | 6  | 7,7%  |
| <b>3</b>                      | 8  | 10,2% |
| <b>4</b>                      | 15 | 19,2% |
| <b>5</b>                      | 15 | 19,2% |
| <b>6</b>                      | 14 | 18%   |
| <b>7</b>                      | 9  | 11,5% |
| <b>8</b>                      | 4  | 5,1%  |
| <b>9</b>                      | 4  | 5,1%  |
| <b>10 Neznesiteľná bolesť</b> | 0  | 0%    |

Tabuľka 4 uvádza výskyt bolesti u hráčov v rôznej časti dňa alebo po vykonanej aktivite. Ráno pociťovalo bolesť 9% hráčov, v priebehu dňa 15,4%, večer 7,7%, v noci 1,3%, v pokoji 3,8%. Výskyt bolesti po záťaži uviedlo až 62,8% hráčov.

**Tabuľka 4 Výskyt bolesti podľa časti dňa alebo vykonanej aktivity**

| Časť dňa/aktivita     | N  | %     |
|-----------------------|----|-------|
| <b>Ráno</b>           | 7  | 9%    |
| <b>V priebehu dňa</b> | 12 | 15,4% |
| <b>Večer</b>          | 6  | 7,7%  |
| <b>V noci</b>         | 1  | 1,3%  |
| <b>Po záťaži</b>      | 49 | 62,8% |
| <b>V pokoji</b>       | 3  | 3,8%  |

V tabuľke 5 sú zobrazené posty hráčov prieskumnej vzorky. Z opýtaných respondentov hrá 32% na pozícii smečiara, blokári tvoria 21,8%, nahrávači 16,6%, post univerzála zastáva 15,4% a libera 14,1%.

**Tabuľka 5 Hráčsky post**

| Post             | N  | %     |
|------------------|----|-------|
| <b>Libero</b>    | 11 | 14,1% |
| <b>Univerzál</b> | 12 | 15,4% |
| <b>Smečiar</b>   | 25 | 32%   |
| <b>Blokár</b>    | 17 | 21,8% |
| <b>Nahrávač</b>  | 13 | 16,6% |

Z oslovenej vzorky hráčov 26% uviedlo, že absolvuje päť tréningov za týždeň, viď tabuľka 6. Tréning trikrát v priebehu týždňa uviedlo 21,7%, štyri krát v týždni trénuje 19,3%. Vysokú frekvenciu tréningov, až 9 za týždeň uviedlo 15% hráčov. Zhodné percento hráčov (9%) trénuje 6krát a 2 krát v týždni.

**Tabuľka 6 Počet tréningov za týždeň**

| počet         | N  | %     |
|---------------|----|-------|
| <b>2 krát</b> | 7  | 9%    |
| <b>3 krát</b> | 17 | 21,7% |
| <b>4 krát</b> | 15 | 19,3% |
| <b>5 krát</b> | 20 | 26%   |
| <b>6 krát</b> | 7  | 9%    |
| <b>9 krát</b> | 12 | 15%   |

Z tabuľky 7 nižšie vyplýva, že 36% hráčov nevyužíva v týždni žiadnu formu regenerácie ani prevencie proti zraneniam. 52% volejbalistov označilo odpoveď 1-krát v týždni, 2-krát do týždňa absolvuje regeneráciu 10,2% a trikrát iba 1,3% hráčov.

Pri monitorovaní spôsobu alebo formy regenerácie a prevencie bolesti, či úrazov, si hráči mohli vybrať viac možností. Za najčastejšie využívané formy regenerácie boli označené masáže a kinesiotaping 43,6%, plávanie 40%, wellness 28,2%, kompenzačné cvičenia 27%, ortézy využíva 21,9% a elektroterapiu 5,1%.

**Tabuľka 7 Regenerácia a prevencia hráčov**

|                             |                      | N  | %     |
|-----------------------------|----------------------|----|-------|
| <b>Spôsob</b>               | Elektroterapia       | 4  | 5,1%  |
|                             | Ortézy               | 17 | 21,9% |
|                             | Kinesiotaping        | 34 | 43,6% |
|                             | Kompenzačné cvičenia | 21 | 27%   |
|                             | Masáže               | 34 | 43,6% |
|                             | Plávanie             | 31 | 40%   |
|                             | Wellness             | 22 | 28,2% |
| <b>Frekvencia za týždeň</b> | Ani raz              | 27 | 36%   |
|                             | 1x                   | 41 | 52,5% |
|                             | 2x                   | 8  | 10,2% |
|                             | 3x                   | 1  | 1,3%  |

## DISKUSIA

Výsledky poukazujú na vysoký výskyt bolestí chrbta hráčov volejbalu, trpí nimi až 96% vzorky. Bolesti boli u 64% lokalizované do krížovej oblasti. Náš výsledok sa zhoduje s tvrdením Vorálka, Vítovej a Süssa (2013), že jedným z najčastejších problémov hráčov volejbalu je práve chronické preťažovanie driekovej a krížovej chrbtice. Výskyt bolestí u hráčov sa počas dňa vyskytoval najmä po záťaži, a to u 62,8 %. Najčastejšie uvádzanou intenzitou bola stredná bolesť u 19% hráčov. Bolesť bola v najvyššej miere pociťovaná hráčmi na poste smečiara. Dané zistenie zodpovedá popisu kineziologického rozboru hernej činnosti volejbalistov popísanej u Čučkovej-Znášikovej-Vorálka-Süssa (2013) a Mikulákovej-Kociovej-Labunovej-Brtkovej (2011). Väčšina hráčov absolvovala za týždeň tri až päť tréningov. Až 36% hráčov nevyužívalo žiadnu formu regenerácie ani prevencie proti zraneniam. Niektorú z foriem regenerácie a prevencie využívalo len jedenkrát za týždeň až 52,5%, dvakrát do týždňa 10,2% volejbalistov a trikrát iba 1,3% hráčov volejbalu. V prípade ak hráči využívali nejakú formu regenerácie a prevencie tak ňou boli najmä masáže a kinesiotaping v 43,6%, po nich nasledovalo plávanie v 40%, wellness v 28,2%, kompenzačné cvičenia v 27%, ortézy v 21,9% a elektroterapia, ktorú využíva len 5,1% hráčov.

## ZÁVER

Na základe našej analýzy sme dospeli k záveru, že bolesti chrbta sú častým príznakom u hráčov volejbalu. Hra volejbalu bez dostatočnej regenerácie a prevencie vplyva negatívne na funkčný stav hráčov a znižuje ich šancu na dlhodobú profesionálnu hráčsku kariéru.

Za najväčší deficit považujeme fakt, že v kluboch napriek vysokému tréningovému zaťaženiu, nepôsobí erudovaný fyzioterapeut, ktorý by sa hráčom individuálne venoval vzhľadom na ich funkčný nález od žiackych po seniorské kategórie. Venovaním sa svalovému korzetu v mladom veku môžeme pozitívne ovplyvniť jeho stav v dospelosti, a tak predchádzať predčasnemu ukončeniu kariéry mladých talentovaných volejbalistov.

## LITERATÚRA

- ČUČKOVÁ, T., ZNÁŠIKOVÁ, I., VORÁLEK, R. a V. SÜSS, 2013. Pohybový aparát mladých volejbalistiek. In: *Rehabilitácia*. Roč. 50, č. 4, s. 235-240. ISSN 0375-0922.
- GULÁŠOVÁ, Ivica, 2008. *Bolest' ako ošetrovateľský problém*. Martin: Osveta. ISBN 9788080632885.
- HANÍK, Zdeněk, 2008. *Volejbal-videno třemi*. Praha: Grada. ISBN 8024727448.
- HNÍZDIL, Jan, Jiří ŠAVLÍK, Blanka BERÁNKOVÁ, 2005. *Bolesti zad: mýty a realita*. Praha: Triton. ISBN 8072546597.
- KOLÁŘ, Pavel et al., 2012. *Rehabilitace v klinické praxi*. Praha: Galén. ISBN 9788072626571.
- KŘÍŽ, V. a V. Majerová, 2010. Funkce úseku páteře. In: *Rehabilitácia*. Roč. 47, č.3, s.131-138. ISSN 03750922.
- LENKOVÁ, R. 2009. Svalová dysbalancia, jej predchádzanie a odstraňovanie v športových hrách. Bratislava. Združenie trénerov SBA. [online] <http://www.baskettrener.sk/>
- MIKUĽÁKOVÁ, W. KOCIOVÁ, K., LABUNOVÁ, E., BRTKOVÁ, M., 2011. Funkčný stav posturálneho systému športujúcej a nešportujúcej mládeže. In: *Telesná výchova a šport: vedecký a odborný recenzovaný časopis Slovenskej vedeckej spoločnosti pre telesnú výchovu a šport*. Roč.21, č. 4, s. 15-18. ISSN 1335-2245.
- SMÍŠEK, Richard, Kateřina SMÍŠKOVÁ, Zuzana SMÍŠKOVÁ, 2017. *Spirální stabilizace páteře*. Praha: Richard Smíšek. ISBN 9788087568873.
- SUTCLIFFE, Jenny, 2015. *Zdravá záda*. Praha: Rebo. ISBN 9788025508657.
- VAVÁK, Miroslav, 2011. *Volejbal- kondiční příprava*. Praha: Grada. ISBN 9788024738215.
- VORÁLEK, R., VÍTOVÁ, R.. a V. SÜSS, 2013. Zranění ramene a páteře u hráček volejbalu. In: *Rehabilitácia*. Roč. 50, č. 2, s. 104-111. ISSN 0375-0922.
- VRBA, Ivan, KOZÁK Jiří. Možnosti prevence a léčby chronických bolestí zad. 2011. In: Jiří KOZÁK a kol. *Liečba chronickej bolesti*. Bratislava: Solen, s. 69-75. ISBN 9788097072339.

## SUMMARY

### BACK PAIN OF ACTIVE VOLLEYBALL PLAYERS

In our article we consider one-sided burdensome of volleyball. We analyzed volleyballs influence on the occurrence of 'volleyball back injuries' and rate of regeneration and prevention of active volleyball players. We used an anonymous, non-standardized questionnaire to collect data, which included questions about pain, its intensity and frequency, as well as questions about training, player posture, quality and quantity of players regeneration and prevention against injuries. Survey results indicate a high incidence of back pain of volleyball players and a low rate of regeneration and prevention inside individual clubs.

**Key words:** back pain, active volleyball players, regeneration

**Recenzent:** PhDr. Wioletta Mikuláková, PhD.

# VYUŽITIE OFF-ICE POMÔCOK PRI ZVYŠOVANÍ ÚROVNE ŠPECIÁLNEJ A VŠEOBECNEJ POHYBOVEJ VÝKONNOSTI HOKEJISTOV

Tomáš FIALA, Jaroslav BROŽÁNI, Ľuboslav ŠIŠKA

Katedra telesnej výchovy a športu, Pedagogická Fakulta,  
Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre

## ABSTRAKT

Cieľom práce je poukázať na vplyv experimentálneho podnetu, obohateného o špecifické cvičenia realizované mimo ľadu s využitím off-ice pomôcok na zmeny špeciálnej a všeobecnej pohybovej výkonnosti hokejistov v kategórii starší žiaci. Za sekundárny cieľ sme si zvolili zistiť, aký vplyv budú mať špeciálne cvičenia realizované mimo ľadu na špeciálnu výkonnosť hokejistov v kategórii starších žiakov. Na získanie výskumných údajov sme použili všeobecné a špeciálne testy, ktoré sú nariadené pre kluby zo slovenského zväzu ľadového hokeja. Získané súbory charakterizujeme číselnou a grafickou formou. Pri číselnej forme sme použili základné štatistické charakteristiky polohy stredu (priemer, medián) a variability (smerodajná odchýlka, maximum, minimum). Experimentálna skupina sa zlepšila a zaznamenala štatisticky významné zmeny v šiestich testoch a to boli stickhandling, slalom s pukom, presnosť streľby, rýchlosť streľby, skok do diaľky a ohybnosť. U hráčov, ktorí boli zaradení do kontrolnej skupiny sme nezistili ani v jednom teste štatisticky významné zmeny.

**Kľúčové slová:** šport, off-ice pomôcky, hokej, korčuľovanie

## ÚVOD

V ľadovom hokeji sa strieda maximálne zaťaženie s uvoľnením, počas ktorého hráči regenerujú svoje sily na striedačke. Striedanie napätia a uvoľnenia, rovnako ako akcie viazané na rôzny korčuliarsky pohyb a rôznu techniku ovládania hokejky a puku, vytvárajú špeciálne požiadavky na prípravu hráča, ktorý musí byť schopný fyzicky, psychicky ale aj technicky zvládnuť požiadavky súčasného ľadového hokeja (Bukač, 1990). V rámci zvyšovania individuálnej výkonnosti treba neustále hľadať možnosti rozvoja spomenutých predpokladov. Medzi najmodernejšie prvky patria off-ice pomôcky, ktoré pochádzajú zo zámoria a sú pomerne bežne využívané a tvoria dôležitú súčasť tréningového procesu (viď. použitá literatúra). Sú prispôbené na nácvik vedenia puku, rozvoj prihrávkovej činnosti, streľbu a korčuliarsku techniku. V našom výskume sa zaoberáme vplyvom týchto pomôcok na špeciálnu pohybovú výkonnosť hráčov ľadového hokeja v kategórii starších žiakov.

## CIELE

Cieľom práce je poukázať na vplyv experimentálneho podnetu, obohateného o špecifické cvičenia realizované mimo ľadu s využitím off-ice pomôcok na zmeny špeciálnej výkonnosti hokejistov v kategórii starších žiakov.

## METODIKA

Výskum bol realizovaný na registrovaných hokejistoch HK Nové Zámky v kategórii starší žiaci. Súčasťou tímu sú hráči vo veku 13-14 rokov. Nášho testovania sa celkovo zúčastnilo 12 hokejistov. Z tohto počtu sme náhodne vybrali 6 hokejistov do experimentálnej skupiny, ktorí sa zúčastnili výskumu a pravidelne trénovali pomocou off-ice pomôcok a 6 hokejistov do kontrolnej skupiny. Snažili sme sa, aby boli skupiny na výkonnostne rovnakej úrovni.

Testy, ktoré sme realizovali sú odporúčané Slovenským zväzom ľadového hokeja a realizujú sa aj v kluboch v úvodnej a záverečnej časti sezóny vo všetkých kategóriách:

Korčuľovanie vpred 36m  
Korčuľovanie vzad 36m  
Stickhandlingová dráha  
Maximálna rýchlosť korčuľovania vo vzdialenosti 10m  
Rýchlosť streľby zo vzdialenosti 10m  
Presnosť streľby zo vzdialenosti 7m  
Strečing, maximálny predklon v stoj  
Skok do diaľky z miesta

Súbory charakterizujeme číselnou a grafickou formou. Pri číselnej forme sme použili základné štatistické charakteristiky polohy stredu (priemer, medián) a variability (smerodajná odchýlka, maximum, minimum). Pri grafickom vyjadrení použijeme krabicový graf s anténkami.

Rozdiely medzi strednými hodnotami (mediány) charakterizujeme rozdielom ( $\bar{d}$  Mdn<sub>1</sub>-Mdn<sub>2</sub>), percentuálne (%) a štatistickou významnosťou, resp. veľkosťou účinku.

Zmeny pohybovej výkonnosti a somatických ukazovateľov u závislých súborov sme posúdili Wilcoxonovým z testom. Rozdiely medzi nezávislými skupinami pri vstupnom a výstupnom meraní posúdime Mann - Whitneyho U testom pre porovnanie mediánov nezávislých skupín (Pallant, 2007;). Veľkosť účinku sme posúdili prostredníctvom koeficientu „r“ (Effect size  $ES(r)=Z/\sqrt{N}$ , Collings, Hamilton, 1988). Pre zamietnutie nulovej hypotézy o rovnosti stredných hodnôt sme si stanovili hladinu významnosti  $p<0,05$  a  $p<0,01$ . Pri interpretácii výsledkov merania a formovania záverov sme použili metódy logickej analýzy a syntézy s využitím induktívnych a deduktívnych postojov, resp. porovnávanie a zovšeobecňovanie.

Číselne spracovanie empirických údajov bolo vyhodnocované tabuľkovým a štatistickým programom MS Excel a Statgraphics. Pri spracovaní výskumných údajov sme dodržiavali postupy odporúčané pre experimenty (Hendl, 2004).

Za **experimentálny činiteľ** sme si zvolili súbor cvičení s využitím off-ice pomôcok, ktoré sme uplatňovali v hlavnej časti tréningovej jednotky (tabuľka 1). Každé jedno cvičenie sme najskôr dôkladne ukázali a v prvých tréningoch výskumu dbali na to, aby bolo prevedené hlavne technicky správne. Postupom času si hráči jednotlivé cvičenia osvojili technicky správne a mohli sme zvyšovať rýchlosť jednotlivých prevedení. Na zlepšenie ohybnosti hráči vždy v úvodnej časti tréningovej jednotky v rámci rozcvičenia absolvovali dynamický strečing. V záverečnej časti tréningovej jednotky hráči vykonávali statický strečing. Podobne, ako v hlavnej časti, aj tu sme dbali na správne prevedenia jednotlivých opakovaní. Snažili sme sa, aby si hráči jednotlivé cvičenia zapamätali a mohli ich využívať aj v klubovom tréningovom procese pri zlepšovaní ohybnosti.

Obe skupiny (kontrolná a experimentálna) počas dvoch mesiacov, v ktorých prebiehalo tréningovanie s off-ice pomôckami absolvovali spolu 29 tréningov na ľade, 15 tréningov v telocvični a 8 krát mali súčasťou tréningového plánu regeneráciu. Experimentálna skupina absolvovala celkovo 16 tréningových jednotiek v tréningovom centre Puck United v celkovom trvaní 1200 minút. V každej tréningovej jednotke sme sa zamerali na viacero častí. Najdlhší čas sme venovali rozvoju rýchlosti (320 minút), na druhom mieste to bola práca s hokejkou (288 minút), na treťom mieste rozvoj silových schopností (240 minút) a ohybnosť sme rozvíjali dovedna 192 minút.

**Tabuľka 1 Objem zaťaženia v experimentálnej a kontrolnej skupine**

|                               | Exp. Podnet | Kontr. Podnet | Rozdiel |
|-------------------------------|-------------|---------------|---------|
| Tréning na ľade/ [n]          | 29          | 29            | 0       |
| Tréning v telocvični/ [n]     | 15          | 15            | 0       |
| Tréning na ľade/min.          | 1740        | 1740          | 0       |
| Tréning v telocvični/ min.    | 900         | 900           | 0       |
| Regenerácia/ [n]              | 8           | 8             | 0       |
| Regenerácia/ min.             | 360         | 360           | 0       |
| Tréning off ice centrum/ [n]  | 16          | 0             | 16      |
| Tréning off ice centrum/ min. | 1200        | 0             | 1200    |
| Ohybnosť/ [n]                 | 16          | 0             | 16      |
| Ohybnosť/ min.                | 192         | 0             | 192     |
| Technika s hok./ [n]          | 16          | 0             | 16      |
| Technika s hok./ min.         | 288         | 0             | 288     |
| Sila/ [n]                     | 16          | 0             | 16      |
| Sila/ min.                    | 240         | 0             | 240     |
| Rýchlosť                      | 16          | 0             | 16      |
| Rýchlosť                      | 320         | 0             | 320     |

## VÝSLEDKY

**Korčuľovanie 36m vzad:** Po aplikácii experimentálneho podnetu a kontrolného podnetu v skupine 13-14 ročných hokejistov nedošlo k štatisticky významným zmenám u oboch skupín. Experimentálny podnet nespôsobil očakávané zmeny ( $p=.173$ ,  $r=0,39$ ) v špeciálnych schopnostiach (korčuľovanie 36m vzad). Tradičný podnet realizovaný u kontrolnej skupine mal obdobnú účinnosť ( $p=.753$ ,  $r=.09$ ). Tieto výsledky môžu byť príčinou toho, že pohybová realizácia s off-ice pomôckami, je prevažne pravo- ľavo stranná, alebo vpred.

**Korčuľovanie 36m vpred:** Po aplikácii experimentálneho podnetu a kontrolného podnetu v skupine 13-14 ročných hokejistov nedošlo k štatisticky významným zmenám u oboch skupín. Experimentálny podnet nespôsobil očakávané zmeny ( $p=.058$ ,  $r=0,55$ ) v špeciálnych schopnostiach (korčuľovanie 36m vpred). Tradičný podnet realizovaný u kontrolnej skupine mal obdobnú účinnosť ( $p=.293$ ,  $r=0,30$ ). **10m maximálna rýchlosť:** Po aplikácii experimentálneho podnetu a kontrolného podnetu v skupine 13-14 ročných hokejistov nedošlo k štatisticky významným zmenám u oboch skupín. Experimentálny podnet nespôsobil očakávané zmeny ( $p=.463$ ,  $r=0,21$ ), v špeciálnych schopnostiach (10m maximálne rýchlosť). Tradičný podnet realizovaný u kontrolnej skupine mal obdobnú účinnosť ( $p=.528$ ,  $r=.18$ ). Ani v treťom prípade sa tak naša hypotéza nepotvrdila. **Stickhandling:** Po aplikácii experimentálneho podnetu a kontrolného podnetu v skupine 13-14 ročných hokejistov došlo k štatisticky významným zmenám v experimentálnej skupine. Experimentálny podnet spôsobil očakávané zmeny ( $p=.046$ ,  $r=0,57$ ), v špeciálnych schopnostiach (stickhandling). Tradičný podnet realizovaný u kontrolnej skupiny nespôsobil štatisticky významné zmeny ( $p=.248$ ,  $r=0,33$ ). V tomto teste u kontrolnej skupiny sa teda hypotéza potvrdila.

**Slalom:** Po aplikácii experimentálneho podnetu a kontrolného podnetu v skupine 13-14 ročných hokejistov došlo k štatisticky významným zmenám v experimentálnej skupine. Experimentálny podnet spôsobil očakávané zmeny ( $p=.026$ ,  $r=0,64$ ), v špeciálnych schopnostiach (slalom s pukom). Tradičný podnet realizovaný u kontrolnej skupiny nespôsobil štatisticky významné zmeny ( $p=.752$ ,  $r=0,09$ ). Aj v tomto teste u kontrolnej skupiny sa teda naša hypotéza potvrdila. **Presnosť streľby:** Po aplikácii experimentálneho podnetu a kontrolného podnetu v skupine 13-14 ročných hokejistov došlo k štatisticky významným

zmenám opäť iba v experimentálnej skupine. Experimentálny podnet spôsobil očakávané zmeny ( $p=.045$ ,  $r=0,58$ ), v špeciálnych schopnostiach (presnosť streľby). Tradičný podnet realizovaný u kontrolnej skupiny nespôsobil štatisticky významné zmeny ( $p=.059$ ,  $r=0,55$ ). V tomto teste u kontrolnej skupiny sa teda hypotéza taktiež potvrdila.

**Tabuľka 1 Experimentálna skupina - deskriptívne štatistiky a diferencie špeciálnej pohybovej výkonnosti**

|                  |         |   |        |        |        |        | Percentiles |            |        | Diferencie (matematický rozdiel "d", percentuálna odchýlka, štatistická významnosť - Wilcoxon Signed Ranks Test, vecná významnosť - Effect size) |        |       |       |        |
|------------------|---------|---|--------|--------|--------|--------|-------------|------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|
|                  | Meranie | N | M      | SD     | Min    | Max    | 25th        | 50th (Mdn) | 75th   | $\bar{d}$ (Mdn <sub>1</sub> -Mdn <sub>2</sub> )                                                                                                  | %      | Z     | p     | ES (r) |
| 36 m vzad        | vstup   | 6 | 8,02   | 0,444  | 7,46   | 8,62   | 7,72        | 7,99       | 8,33   | 0,155                                                                                                                                            | 1,27   | 1,363 | 0,173 | 0,393  |
|                  | výstup  | 6 | 7,92   | 0,508  | 7,39   | 8,55   | 7,50        | 7,83       | 8,36   |                                                                                                                                                  |        |       |       |        |
| 36 m vpred       | vstup   | 6 | 6,39   | 0,208  | 6,06   | 6,59   | 6,27        | 6,44       | 6,55   | 0,135                                                                                                                                            | 1,54   | 1,892 | 0,058 | 0,546  |
|                  | výstup  | 6 | 6,29   | 0,208  | 6,01   | 6,63   | 6,18        | 6,30       | 6,33   |                                                                                                                                                  |        |       |       |        |
| 10 m MR          | vstup   | 6 | 1,94   | 0,174  | 1,67   | 2,11   | 1,84        | 2,00       | 2,07   | 0,065                                                                                                                                            | 1,54   | 0,734 | 0,463 | 0,212  |
|                  | výstup  | 6 | 1,91   | 0,189  | 1,62   | 2,11   | 1,82        | 1,93       | 2,06   |                                                                                                                                                  |        |       |       |        |
| Stick handling   | vstup   | 6 | 14,14  | 2,774  | 9,75   | 17,78  | 13,01       | 14,40      | 15,59  | 1,275                                                                                                                                            | 9,05   | 1,992 | 0,046 | 0,575  |
|                  | výstup  | 6 | 12,86  | 1,771  | 9,79   | 14,55  | 12,32       | 13,12      | 14,18  |                                                                                                                                                  |        |       |       |        |
| Slalom           | vstup   | 6 | 12,22  | 0,386  | 11,75  | 12,78  | 12,00       | 12,10      | 12,47  | 0,175                                                                                                                                            | 2,95   | 2,232 | 0,026 | 0,644  |
|                  | výstup  | 6 | 11,86  | 0,426  | 11,21  | 12,34  | 11,60       | 11,93      | 12,16  |                                                                                                                                                  |        |       |       |        |
| Presnosť streľby | vstup   | 6 | 5,00   | 1,095  | 4,00   | 7,00   | 4,25        | 5,00       | 5,00   | 2,000                                                                                                                                            | 33,33  | 2,003 | 0,045 | 0,578  |
|                  | výstup  | 6 | 6,67   | 1,033  | 5,00   | 8,00   | 6,25        | 7,00       | 7,00   |                                                                                                                                                  |        |       |       |        |
| Skok do diaľky   | vstup   | 6 | 175,33 | 15,782 | 149,00 | 191,00 | 169,00      | 177,50     | 187,50 | 3,000                                                                                                                                            | 1,90   | 2,070 | 0,038 | 0,598  |
|                  | výstup  | 6 | 178,67 | 14,362 | 156,00 | 194,00 | 171,50      | 180,50     | 189,50 |                                                                                                                                                  |        |       |       |        |
| Ohybnosť         | vstup   | 6 | -1,67  | 3,830  | -7,00  | 4,00   | -3,50       | -2,00      | 0,25   | 0,500                                                                                                                                            | -70,00 | 2,226 | 0,026 | 0,643  |
|                  | výstup  | 6 | -2,83  | 3,710  | -8,00  | 2,00   | -5,25       | -2,50      | -0,50  |                                                                                                                                                  |        |       |       |        |
| Rýchlosť streľby | vstup   | 6 | 78,67  | 6,470  | 67,00  | 86,00  | 77,50       | 80,00      | 81,75  | 5,000                                                                                                                                            | 6,14   | 2,201 | 0,028 | 0,635  |
|                  | výstup  | 6 | 83,50  | 7,287  | 70,00  | 91,00  | 82,75       | 85,00      | 87,25  |                                                                                                                                                  |        |       |       |        |

**Tabuľka 2 Kontrolná skupina - deskriptívne štatistiky a diferencie špeciálnej pohybovej výkonnosti**

|                  |         |   |        |        |        |        | Percentiles |            |        | Diferencie (matematický rozdiel "d", percentuálna odchýlka, štatistická významnosť - Wilcoxon Signed Ranks Test, vecná významnosť - Effect size) |        |       |       |        |
|------------------|---------|---|--------|--------|--------|--------|-------------|------------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|
|                  | Meranie | N | M      | SD     | Min    | Max    | 25th        | 50th (Mdn) | 75th   | $\bar{d}$ (Mdn <sub>1</sub> -Mdn <sub>2</sub> )                                                                                                  | %      | Z     | p     | ES (r) |
| 36 m vzad        | vstup   | 6 | 7,82   | 0,711  | 7,03   | 9,03   | 7,33        | 7,83       | 7,98   | 0,007                                                                                                                                            | 0,09   | 0,314 | 0,753 | 0,09   |
|                  | výstup  | 6 | 7,83   | 0,789  | 7,01   | 9,23   | 7,33        | 7,72       | 7,99   |                                                                                                                                                  |        |       |       |        |
| 36 m vpred       | vstup   | 6 | 6,01   | 0,344  | 5,50   | 6,47   | 5,84        | 6,00       | 6,23   | 0,043                                                                                                                                            | 0,72   | 1,051 | 0,293 | 0,30   |
|                  | výstup  | 6 | 6,05   | 0,399  | 5,41   | 6,63   | 5,95        | 6,07       | 6,19   |                                                                                                                                                  |        |       |       |        |
| 10 m MR          | vstup   | 6 | 1,71   | 0,285  | 1,47   | 2,21   | 1,52        | 1,59       | 1,82   | 0,010                                                                                                                                            | 0,59   | 0,631 | 0,528 | 0,18   |
|                  | výstup  | 6 | 1,70   | 0,310  | 1,43   | 2,27   | 1,51        | 1,59       | 1,77   |                                                                                                                                                  |        |       |       |        |
| Stick handling   | vstup   | 6 | 13,83  | 2,097  | 10,03  | 15,90  | 13,49       | 14,08      | 15,20  | 0,298                                                                                                                                            | 2,16   | 1,156 | 0,248 | 0,33   |
|                  | výstup  | 6 | 13,53  | 1,574  | 10,98  | 15,44  | 13,16       | 13,35      | 14,56  |                                                                                                                                                  |        |       |       |        |
| Slalom           | vstup   | 6 | 12,75  | 1,091  | 11,87  | 14,87  | 12,11       | 12,53      | 12,69  | 0,015                                                                                                                                            | 0,12   | 0,315 | 0,752 | 0,09   |
|                  | výstup  | 6 | 12,77  | 1,159  | 11,78  | 14,99  | 12,08       | 12,62      | 12,67  |                                                                                                                                                  |        |       |       |        |
| Presnosť streľby | vstup   | 6 | 3,00   | 2,280  | 1,00   | 7,00   | 1,25        | 2,50       | 3,75   | 0,833                                                                                                                                            | 27,78  | 1,890 | 0,059 | 0,55   |
|                  | výstup  | 6 | 3,83   | 1,722  | 2,00   | 7,00   | 3,00        | 3,50       | 4,00   |                                                                                                                                                  |        |       |       |        |
| Skok do diaľky   | vstup   | 6 | 185,33 | 21,970 | 153,00 | 206,00 | 170,00      | 192,50     | 202,25 | 0,167                                                                                                                                            | 0,09   | 0,141 | 0,888 | 0,04   |
|                  | výstup  | 6 | 185,17 | 23,103 | 151,00 | 205,00 | 169,00      | 193,50     | 203,75 |                                                                                                                                                  |        |       |       |        |
| Ohybnosť         | vstup   | 6 | 0,17   | 2,483  | -4,00  | 3,00   | -0,75       | 0,50       | 1,75   | 0,500                                                                                                                                            | 300,00 | 1,134 | 0,257 | 0,33   |
|                  | výstup  | 6 | 0,67   | 3,077  | -5,00  | 4,00   | 0,25        | 1,50       | 2,00   |                                                                                                                                                  |        |       |       |        |
| Rýchlosť streľby | vstup   | 6 | 73,50  | 12,958 | 53,00  | 89,00  | 68,25       | 73,50      | 82,50  | 1,000                                                                                                                                            | 1,36   | 1,294 | 0,196 | 0,37   |
|                  | výstup  | 6 | 74,50  | 12,566 | 55,00  | 92,00  | 70,25       | 74,00      | 80,75  |                                                                                                                                                  |        |       |       |        |

**Skok do diaľky:** Po aplikácii experimentálneho podnetu a kontrolného podnetu v skupine 13-14 ročných hokejistov došlo k štatisticky významným zmenám v experimentálnej skupine. Experimentálny podnet spôsobil očakávané zmeny ( $p=.038$ ,  $r=0,60$ ), v špeciálnych schopnostiach (skok do diaľky). Tradičný podnet realizovaný u kontrolnej skupiny nespôsobil štatisticky významné zmeny ( $p=.888$ ,  $r=0,04$ ). V tomto teste u kontrolnej skupiny sa teda hypotéza potvrdila. **Ohybnosť:** Po aplikácii experimentálneho podnetu a kontrolného podnetu v skupine 13-14 ročných hokejistov došlo k štatisticky významným zmenám v experimentálnej skupine. Experimentálny podnet spôsobil očakávané zmeny ( $p=.026$ ,  $r=0,64$ ), v špeciálnych schopnostiach (ohybnosť). Tradičný podnet realizovaný u kontrolnej skupiny nespôsobil štatisticky významné zmeny ( $p=.257$ ,  $r=0,33$ ). V tomto teste u kontrolnej skupiny sa teda hypotéza potvrdila. **Rýchlosť streľby:** Po aplikácii experimentálneho podnetu a kontrolného podnetu v skupine 13-14 ročných hokejistov došlo k štatisticky významným zmenám

v experimentálnej skupine. Experimentálny podnet spôsobil očakávané zmeny ( $p=.028$ ,  $r=0,64$ ), v špeciálnych schopnostiach (rýchlosť streľby). Tradičný podnet realizovaný u kontrolnej skupiny nespôsobil štatisticky významné zmeny ( $p=.196$ ,  $r=0,37$ ). Aj v poslednom teste u kontrolnej skupiny sa teda hypotéza potvrdila.

Kompletné grafické spracovanie výsledkov uvádzame v tabuľkovej forme tab. 2 a 3. Na konci príspevku.

## DISKUSIA

V našej práci sme sa zamerali na zisťovanie vplyvu experimentálneho podnetu obohateného o off-ice pomôcky, pri zvyšovaní úrovne rýchlostných schopností u hokejistov.

Na jednej strane si uvedomujeme, že rozvoj špeciálnych rýchlostí je veľmi náročné a trvá dlhé časové obdobie. Pretransformovanie a osvojenie špeciálnych schopností na suchu si pravdepodobne vyžaduje dlhšie obdobie, aby sa schopnosti prejavili v korčuľovaní 36m vpred, 36, vzad a v 10m maximálnej rýchlosti. V kontrolnej skupine, ako sme predpokladali neprišlo k štatisticky významným zmenám.

Uvedomujeme si, že je viacero faktorov, ktoré mohli ovplyvniť náš výskum, ako napríklad nie 100% účasť kontrolnej skupiny na klubovom tréningovom procese, no aj napriek tomu sme potvrdili hypotézy a experimentálna skupina zaznamenala štatisticky významné zmeny v šiestich testoch, pričom kontrolná ani v jednom.

Vzhľadom k tomu, že domáce a zahraničné práce sa o podobnú problematiku nezaobierajú, nemali sme tak možnosť porovnať naše výsledky s inými autormi.

## ZÁVERY

V našej práci sme zistili, že experimentálna skupina sa zlepšila a zaznamenala štatisticky významné zmeny v šiestich testoch a to boli stickhandling, slalom s pukom, presnosť streľby, rýchlosť streľby, skok do diaľky a ohybnosť v týchto testoch sme potvrdili aj hypotézu. V troch prípadoch sme našu hypotézu vyvrátili a to boli testy korčuľovanie 36m vpred, 36m vzad a 10m maximálna rýchlosť. Je možné, že to bolo spôsobené aj tým, že špeciálna rýchlosť sa rozvíja najpomalšie zo všetkých, prípadne mohol nastať u hráčov v týchto schopnostiach kumulatívny efekt, čo však nebolo cieľom našej práce a tak sme to nezisťovali dodatočným testovaním.

U hráčov, ktorí boli zaradení do kontrolnej skupiny sme nezistili ani v jednom teste štatisticky významné zmeny.

Vzhľadom k tomu, že sme v našej práci preukázali kladný vplyv na špeciálnu výkonnosť by sme odporúčali, aby hokejové kluby na Slovensku zakúpili hokejové off-ice pomôcky a následne zaškolili svojich trénerov, ako správne s nimi robiť. Viaceré off-ice pomôcky sú natoľko jednoduché, že každý mladý hráč by ich pri zakúpení na vlastné účely mohol využívať aj doma.

## LITERATÚRA

- BUKAČ, L. 2005. Intelekt, učení, dovednosti a koučování v ledním hokeji. Praha: Olympia, 2005. ISBN 80-7033-896-2.
- COLLINGS, B.J, HAMILTON, M.A. 1988. Estimating the power of the two-sample Wilcoxon test for location shift. Biometrics. 1988 Sep;44(3):847-60.
- FIALA, T. 2015. Skatemill v príprave hokejistov a korčuliarov: BC práca. Nitra: UKF.
- FIALA, T. 2017. Využitie off-ice pomôcok pri zvyšovaní úrovne rýchlostných schopností hokejistov. DP. Nitra: UKF.
- FILC, J. – KRIŠKOVÁ, E. – STARŠÍ, J. 1994. Teória a didaktika korčuľovania a základov hokeja. Bratislava : Univerzita Komenského, 1994. 112 s. ISBN 80-223- 0474-3.

- GUT, K., PACINA, V. 1986 Malá encyklopedie ledního hokeje. Praha: Olympia, 1986. ISBN 27-010-86
- HENDL, J. 2006. Přehled statistických metod zpracování dat: analýza a metaanalýza dat. Praha, ČR: Portál s.r.o..
- HENTEK. 2016. Training zone [online]. [cit. 2017-31-3]. Dostupné na internete: [http://www.hokej-trening.sk/index.php?route=product/category&path=59\\_94](http://www.hokej-trening.sk/index.php?route=product/category&path=59_94)
- HOCKEYSLOVAKIA. 2017. Testovanie pohybovej výkonnosti [online]. [cit. 2017-25-3]. Dostupné na internete: < <http://www.hockeyslovakia.sk/sk/clanok/testovanie-specialnej-pohybovej-vykonnosti>>
- HOCKEYTRAINING. 2017. Hockey training program [online]. [cit. 2017-25-3]. Dostupné na internete: < <https://www.hockeytraining.com/>>
- PALLANT, J. 2007. SPSS Survival Manual. 3. vyd. Open University Press Milton Keynes,
- PAVLIŠ, Z. [et]. 1998. Příručka pro trenéry ledního hokeje. 1. vyd. Praha: Český svaz ledního hokeje, 1998. ISBN 80-238-2194-6
- PERIČ, T. 2002. Lední hokej: trénink budoucích hvězd. 1. vyd. Praha: Grada, 2002. ISBN 80-247-0472-2., s. 50-51
- TABRUM, M. 2010. USA hockey education coaching, : Level II manual,. Colorado Springs : Usa hockey, 2010. 239 s
- TÓTH, I. a kol. 2010. Ľadový hokej. Bratislava, 2006. 157-167 s. ISBN 9788097054519.

## SUMMARY

### USE OF OFF-ICE DEVICES IN INCREASING THE SPEED CAPABILITY OF HOCKEY PLAYERS

The goal of this thesis is to highlight the impact of experimental initiative, enriched with specific exercises implemented off the ice with usage of off ice tools, on special and general performance changes of hockey players in category of older pupils. For our secondary goal we have decided to find out how will special exercises implented off the ice influence the special performance of hockey players in category of older pupils. To obtain research data we used general and special tests, which are regulated to clubs from Slovek ice hockey federation. Gathered files will be characterized with numerical and graphical format. In numerical format we used basic statistical characteristics of the position of the center (modus, median) and variability (standard deviation, maximum, minimum). Experimental group improved and recorded statistically significant changes in six tests, namely stickhandling, slalom inflating body, shooting accuracy, shooting speed, long distance jump and flexibility. For players who were included in the control group, we did not detect statistically significant changes in any of the tests.

**Keywords:** Ice hockey. Off-ice accesories. Skating.

**Recenzent:** PaedDr. Jaroslav Krajčovič, PhD.

# ÚROVEŇ VYBRANÝCH POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ ŽIAKOV ZÁKLADNÝCH ŠKÔL V BANSKEJ BYSTRICI

Zuzana PUPIŠOVÁ, Ján PAVLÍK

Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta, Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica, Slovenská republika

## ABSTRAKT

Predložená práca sa zaoberá zisťovaním a analýzou aktuálneho stavu vybraných pohybových schopností u detí školského veku na vybraných školách v Banskej Bystrici. Výskumu sa zúčastnilo  $n = 131$  detí, z toho 64 dievčat a 67 chlapcov. Súbor sa nachádzal v priemernom veku 8,23 roka, kde priemerná telesná výška chlapcov bola na úrovni 136,7cm a u dievčat 135,5cm. Priemerná telesná hmotnosť bola u chlapcov 37,4kg a u dievčat 32,1kg. Jednalo sa o zámerný výber probandov, ktorých učitelia vyberali zo svojich poznatkov o žiakoch a museli to byť žiaci, ktorí dosahujú najlepšie výkony na hodinách telesnej výchovy. Testovanie bolo realizované v júni 2016 na atletickom štadióne na Štiavničkách v Banskej Bystrici. Vo výskume boli realizované testy na výbušnú silu horných a dolných končatín, navytrvalostné schopnosti a na rýchlosť reakcie: max. vertikálny výskok, hod plnou loptou, Beep test a Fitro Agillity check. Na základe výsledkov je možné konštatovať, že úroveň vybraného súboru žiakov 3. a 4. ročníkov bola na lepšej úrovni ako bežná populácia detí rovnakéhoveku, išlo však o deti „najtalentovanejšie“ z vybraných škôl v Banskej Bystrici. Pri porovnaní súboru chlapcov a dievčat možno konštatovať, že súbor chlapcov dosiahol v troch testoch (T1, T2 a T3) lepšie priemerné výsledky, v teste rýchlosti reakcie bol úspešnejší súbor dievčat.

**Kľúčové slová:** pohybové schopnosti, mladší školský vek, aktuálna úroveň, testovanie.

## ÚVOD

V súčasnosti môžeme sledovať pokles všeobecnej pohybovej výkonnosti u detí ako mladšieho tak aj staršieho školského veku. Túto myšlienku potvrdzujú aj výskumy viacerých domácich ako aj zahraničných autorov ako napr. Čillík a kol. (2005, 2013), Kassa (1994), Krčmárik (1998), Laczo a kol. (2013, 2014), Medeková et al. (1999), Moravec (1999), Turek (1999), Zapletalová (2002) a iní.

Záujmové činnosti sa venujú často predčasnej špecializácii v jednotlivých športoch a zabúda sa na všeobecný základ. Dobrá úroveň pohybových schopností a ich rozvoj u detí predstavuje optimálny predpoklad pre všetky športy a športové disciplíny. Nesmieme však zabúdať ani na faktor dedičnosti ako generálny faktor, ktorý postihuje rôzne pohybové schopnosti na rôznej úrovni, najviac rýchlostné vytrvalostné a následne koordinačné schopnosti. Rovnako sa na ich rozvoji podieľa prostredie, životné podmienky a pedagogické či rodinné pôsobenie.

Náš výskumný súbor tvorilo  $n = 54$  detí (26 dievčat a 28 chlapcov), ktoré boli vybrané zámerné, ako „najtalentovanejšie“ na jednotlivých školách v Banskej Bystrici, pričom sa venujeme problematike vybraných pohybových schopností a zisťovaniu aktuálneho stavu vybraných detí 4. ročníkov základných škôl v Banskej Bystrici. Vývinové obdobie, do ktorého zaradujeme náš sledovaný súbor uvádza Perič (2004) ako mladší školský vek. Z týmto delením sa stotožňuje aj Čillík a kol. (2005), ktorí vekové rozpätie mladšieho školského veku (od 6 do 10 – 11 rokov) charakterizuje ako „druhé detstvo“. Dolnú hranicu (5 – 7 rokov) tvorí obdobie, počas ktorého dochádza k zmenám v komplexnom vývine dieťaťa (Bláha et al. 2006). Laczo a kol. (2013) poukazujú na skutočnosť, že u detí mladšieho školského veku nie je možné vidieť výrazné rozdiely medzi kalendárnym a biologickým vekom, tie sa začnú prejavovať

v predpubertálnom a pubertálnom období, kedy môžu byť rozdiely od 2 do 6 rokov. Havlíček (1989) uvádza, že rast a proces dozrievania je vo všeobecnosti nezávislý od pohybovej aktivity. Prikláňa sa k názoru, že biologicky akcelerovaní jedinci dosahujú podstatne lepšie výsledky v motorických testoch ako vývinovo retardovaní jedinci.

Švančara (1980) uvádza, že len poznanie zákonitostí motorického vývoja detí a mládeže umožňuje správne usmerňovať a rozvíjať nielen pohybové predpoklady ako v procese telesnej tak aj športovej výchovy, pričom adekvátnymi pohybovými aktivitami je možné významne ovplyvňovať intelektuálny, psychický a sociálny rozvoj štruktúry osobnosti detí a mládeže. V pohybovom vývoji sa deti v 8–9 rokoch a 10–11 rokoch vzájomne odlišujú. V prvom uvedenom období je charakteristický rozvoj pohybových funkcií, predovšetkým rýchlosti pohybov a zároveň je nedostatočná presnosť pohybov, nakoľko schopnosť koordinácie, predovšetkým malých svalových skupín je pomerne malá.

Pohybový rozvoj, výkonnosť a aj zdatnosť sú podmienené rozvojom pohybových schopností (Krasňanská a kol. 2016). Deti v školskom veku majú fyziologické a psychologické predpoklady na proporcionálny rozvoj základných pohybových schopností rozvíjaných na všestrannom základe (Moravec, 1999). Vo veku 6 – 11 ročných detí je možné najvýraznejšie ovplyvniť všestranný rozvoj dieťaťa. V pohybe týchto detí však môžeme badať množstvo nadbytočných pohybov a naopak chýba úspornosť resp. ekonomickosť pohybov (Jančoková a kol. 2002). V tomto veku však už majú dobré psychologické a fyziologické predpoklady na proporcionálny rozvoj základných pohybových schopností. Prirodzeným vývojom je dieťa vybavené na náročnejšie pohybové zaťaženia (Laczo, 2013).

Výskum a predložený príspevok bol realizovaný a spracovaný za podpory grantových úloh VEGA č. 1/0414/15 Optimalizácia tréningového a súťažného zaťaženia v individuálnych športoch a VEGA č.1/0788/16 Štruktúra športového výkonu a optimalizácia zaťaženia v plávaní a triatlone.

## CIEĽ

Cieľom našej práce bolo diagnostikovať a analyzovať aktuálnu úroveň vybraných pohybových schopností žiakov základných škôl v Banskej Bystrici.

## METODIKA

Výskumu sa zúčastnilo  $n = 131$  detí, z toho 64 dievčat a 67 chlapcov. Súbor sa nachádzal v priemernom veku 8,23 roka, kde priemerná telesná výška chlapcov bola na úrovni 136,7cm a u dievčat 135,5cm. Priemerná telesná hmotnosť bola u chlapcov 37,4kg a u dievčat 32,1kg. Jednalo sa o zámerný výber probandov, ktorých učitelia vyberali na základe svojich poznatkov o žiakoch a museli to byť žiaci, ktorí dosahujú najlepšie výkony na hodinách telesnej výchovy.

Testovanie sa uskutočnilo v júni 2016 na atletickom štadióne na Štiavničkách v Banskej Bystrici, kde boli na jednotlivých stanovištiach pripravení examinátori. Výsledky sa zaznamenávali v písomnej verzii rovnako aj v počítačových programoch.

Vo výskume boli realizované testy:

- ✓ T1 - max. vertikálny výskok – test bol zameraný na zisťovanie max. výšky vertikálneho výskoku z protipohybu bez pohybu paží, kde cieľom bolo meranie statodynamického rozpínania svalov dolných končatín z protipohybu bez pohybu paží (paže boli vbok). Úlohou testovaného súboru žiakov bolo vykonať tri opakovania so zameraním na max. výšku výskoku. Test sme vykonávali na bolo na vopred pripravenej tvrdej podložke na podlahe a po vykonaní spoločného rozcvičenia. Diagnostiku sme realizovali prostredníctvom Myotestu (zariadenie vytvorené na meranie a optimalizáciu, ktorý meria fázu zrýchlenia ťažiska pri kontakte s podložkou).
- ✓ T2 - hod plnou loptou – hod vykonávali probandi 1kg loptou z kľaku obojručne z hora. Test je zameraný na výbušnú silu horných končatín a chrbtového svalstva. Probandi vykonali dva

pokusy, pričom sme zaevidovali ten lepší pokus. Test sme zaznamenávali s presnosťou na cm.

- ✓ T3 - Beep test – test je zameraný na diagnostiku vytrvalostných schopností. Probandi prekonávali 20m vzdialenosť od jednej čiary k druhej na zvukový signál. Test proband ukončil v prípade, že sa dvakrát po sebe nedotkol vyznačenej vzdialenosti. Zaznamenávali sme počet prebehnutých úsekov.
- ✓ T4 - Fitro Agillity check- test je zameraný na testovanie rýchlosti reakcie. Test sme vykonávali prostredníctvom Fitro Agility check od Fitronics. Úlohou probandov bolo reagovať na 10 náhodne vygenerované podnety v 4 rohoch obrazovky, kde po objavení symbolu sa musel proband v čo najkratšom čase dotknúť príslušnej platne. Platne boli umiestnené tak, že vo vnútri symbolického štvorca s vonkajšou stranou 1,2m.

Vo výsledkoch jednotlivých testov uvádzame priemerné hodnoty súboru, min a max namerané hodnoty, hodnoty smerodajnej odchýlky, variačné rozpätie a medián.

## VÝSLEDKY A DISKUSIA

V našom výskume sme sa zamerali na diagnostiku a analýzu aktuálneho stavu vybraných pohybových schopností, na výbušnú silu dolných a horných končatín, na vytrvalostné schopnosti a na rýchlosť reakcie.

Výsledky uvádzame v tabuľke 1 – 2 a na obrázku 1, kde môžeme vidieť priemerné hodnoty súboru.

V teste max. vertikálny výskok boli priemerné výsledky na úrovni 26,94cm, kde min zistená hodnota bola na úrovni 7,56cm a max hodnota na úrovni 39,7cm (SD =4,799 a m = 27,3).

V teste hod plnou loptou boli priemerné výsledky súboru na úrovni 4,40m, kde min zistená hodnota bola 2,48m a max hodnota bola nameraná na úrovni 7,35m. Hodnota SD v tomto teste bola 0,971 a hodnota mediánu 4,33.

Vo vytrvalostnom teste Beep test sme v sledovanom súbore zaznamenali priemernú hodnotu na úrovni 39,92 úsekov, min počet prebehnutých úsekov bolo 9 a max počet bol na úrovni 88 (SD = 18,873 a m = 36).

V poslednom realizovanom teste rýchlosti reakcie Fitro Agility check, sme zistili priemernú hodnotu 0,85ms, min hodnota bola na úrovni 0,57ms a max 1,5ms. Hodnota smerodajnej odchýlky bola 0,149 a hodnota mediánu 0,85.

**Tabuľka 1** Sumár výsledkov diagnostiky vybraných pohybových schopností detí

| Hodnota/test   | T1 (cm) | T2 (m) | T3 (úseky) | T4 (ms) |
|----------------|---------|--------|------------|---------|
| x              | 26,94   | 4,40   | 39,92      | 0,85    |
| Min            | 7,56    | 2,48   | 9          | 0,57    |
| Max            | 39,7    | 7,35   | 88         | 1,5     |
| SD             | 4,799   | 0,971  | 18,873     | 0,149   |
| m              | 27,3    | 4,33   | 36         | 0,85    |
| R <sub>x</sub> | 23,029  | 0,943  | 356,216    | 0,022   |

\* Legenda: x – priemer, min – minimálna hodnota, max- maximálna hodnota, SD – smerodajná odchýlka, m – medián, R<sub>x</sub> – variačné rozpätie

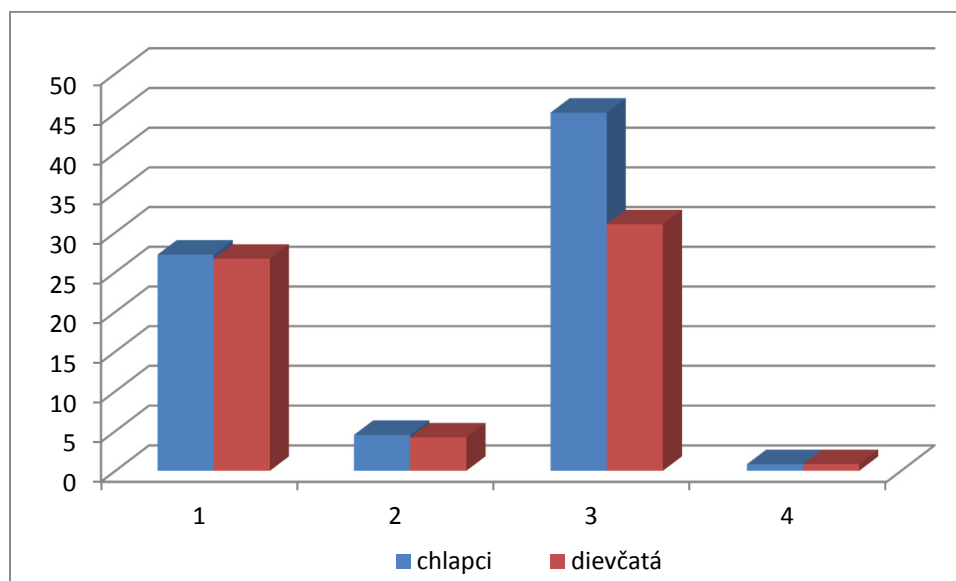
Pri porovnaní súboru chlapcov a súboru dievčat môžeme vidieť aj vzhľadom na vývojové a fyziologické osobitosti rozdiely. V teste max. vertikálny výskok dosahovali v priemere lepšie výsledky chlapci, ktorí dosiahli hodnotu 27,207cm (min hodnota 14,5cm a max hodnota

39,7cm) so smerodajnom odchýlkou na úrovni 5,034 a mediánom 27,60. V súbore dievčat sme zaznamenali priemerné hodnoty na úrovni 26,692cm, kde min zistená hodnota bola 7,56cm a max hodnota 34,0cm (SD = 4,786 a m = 27,55).

**Tabuľka 2** Výsledky súboru chlapcov a súboru dievčat

| Hodnota/test   |    | T1 (cm) | T2 (m) | T3 (úseky) | T4 (ms) |
|----------------|----|---------|--------|------------|---------|
| x              | CH | 27,207  | 4,524  | 45,089     | 0,846   |
|                | D  | 26,692  | 4,197  | 31,031     | 0,845   |
| Min            | CH | 14,5    | 2,48   | 13         | 0,60    |
|                | D  | 7,56    | 2,48   | 9          | 0,57    |
| Max            | CH | 39,7    | 7,35   | 88         | 1,3     |
|                | D  | 34,0    | 6,87   | 70         | 1,5     |
| SD             | CH | 5,034   | 0,937  | 19,448     | 0,133   |
|                | D  | 4,786   | 0,120  | 1,628      | 0,019   |
| m              | CH | 27,60   | 4,500  | 45,0       | 0,84    |
|                | D  | 27,55   | 4,145  | 29,5       | 0,84    |
| R <sub>x</sub> | CH | 25,345  | 0,879  | 378,234    | 0,018   |
|                | D  | 22,909  | 0,920  | 169,522    | 0,023   |

\* Legenda: x – priemer, min – minimálna hodnota, max- maximálna hodnota, SD – smerodajná odchýlka, m – medián, R<sub>x</sub> – variačné rozpätie, CH- súbor chlapcov, D – súbor dievčat



**Obrázok 1** Porovnanie priemerných hodnôt testov T1 – T4 v súbore chlapcov a dievčat

V teste T2 – hod plnou loptou sme zaznamenali lepšie výsledky opäť v súbore chlapcov, kde sme zaznamenali hodnotu 4,524m (min hodnota 2,48m a max hodnota 7,35m) so smerodajnom odchýlkou na úrovni 0,937 a mediánom 4,5. V súbore dievčat sme zaznamenali priemerné hodnoty na úrovni 4,197m, kde min zistená hodnota bola rovnaká ako v súbore chlapcov 2,48m a max hodnota 6,87m (SD = 0,120 a m = 4,145).

V teste T3 – Beep test môžeme vidieť na obrázku 1 a v tabuľke 2, že lepšie priemerné výsledky boli zistené v súbore v súbore chlapcov, ktorí dosiahli priemerné hodnoty na úrovni 45,089 úseku, s min hodnotou 13 úsekov a max hodnotou 88 úsekov (SD = 19,448 a m = 45,0). V súbore dievčat sme zaznamenali priemerné hodnoty na úrovni 31,031 úseku, kde min bol na úrovni 9 úsekov max na úrovni 70 úsekov, kde SD = 1,628 a m = 29,5.

V teste rýchlosti reakcie (T4) sme zaznamenali lepšie výsledky ako u jediného testu v súbore dievčat – aj keď minimálne, kde priemerné hodnoty dosiahli úroveň 0,845ms, min hodnota bola 0,57ms a max hodnota 1,5ms (SD = 0,019 a m = 0,023). V súbore chlapcov sme zistili priemerné hodnoty na úrovni 0,846ms, min bol 0,60ms a max 1,3ms (SD = 0,133 a m = 0,84).

## ZÁVERY

Predložená práca sa zaoberá diagnostikou a zisťovaním aktuálneho stavu vybraných pohybových schopností u detí školského veku. Testovanie bolo zamerané na zistenie stavu výbušnej sily dolných a horných končatín, rýchlosť reakcie a vytrvalostné schopnosti. Výskum bol realizovaný na deťoch 3. a 4. ročníkov základných škôl v Banskej Bystrici, ktoré však boli vybrané zámerným výberom. Kritériom bolo vybrať najlepších žiakov vybraných škôl, ktorí pravidelne dosahovali pri testovaniach všeobecnej výkonnosti realizovaných učiteľmi telesnej a športovej výchovy najlepšie výsledky. Výsledky poukazujú na skutočnosť, že pri porovnaní nami zistených výsledkov s výskumami autorov ako napr. Čillík a kol. (2005, 2013), Krčmárik (1998), Laczo a kol. (2013, 2014), Medeková et al. (1999), Moravec (1999), Turek (1999), Zapletalová (2002) a iných je napriek preukázateľne stále sa zhoršujúcej úrovni všeobecných pohybových schopností u detí, v našom výskume sme zaznamenali lepšie výsledky, čo ale bolo ovplyvnené zámerným výberom „najtalentovanejších“ detí zo základných škôl v Banskej Bystrici. Na základe toho bude možné výsledky porovnávať len s primerane zvoleným súborom, ideálne s opakovanými testovaniami buď v iných častiach a mestách Slovenskej republiky príp. zahraničia, ale v priebehu ďalších rokov na základe opakovaných testovanií v meste Banská Bystrica.

## LITERATÚRA

- BLÁHA, P. et al. 2006. Somatický vývoj súčasných českých detí. Praha: Univerzita Karlova
- ČILLÍK, I. a kol. 2005. Všeobecná pohybová výkonnosť, telesný vývin, držanie tela a mimoškolské aktivity žiakov 4. ročníka základných škôl v Banskej Bystrici v školskom roku 2013/2014. Banská Bystrica: Vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela – Bellanum, 2015. ISBN 978-80-557-09004-8.
- ČILLÍK, I. a kol. 2013. Všeobecná pohybová výkonnosť a telesný vývin žiakov 1.ročníka základných škôl v Banskej Bystrici v školskom roku 2012/2013. Banská Bystrica: Fakulta humanitných vied, Univerzita Mateja Bela – Belianum.
- HAVLÍČEK, I. 1989. Vývinová stabilita motorickej výkonnosti 7–10-ročných žiakov. In Ontogeneze ľudskej motoriky. Praha: Olympia, 1989.
- JANČOKOVÁ, Ľ. a kol. 2002. Monitorovanie telesného rozvoja, funkčného stavu a pohybovej výkonnosti žiakov základných škôl v Banskobystrickom kraji na začiatku nového tisícročia. Banská Bystrica: Fakulta humanitných vied, Univerzita Mateja Bela.
- KASA, J. 1994. Hodnotenie telesného rozvoja, zdatnosti a pohybovej výkonnosti školskej mládeže. Acta Facultatis Educationis physicae Universitatis Comenianae, 35. Bratislava : Univerzita Komenského, 1994, s. 24-28. ISBN 80-223-0878-1.
- KRASŇANSKÁ, Ľ. a kol. 2016. The effect of 5 weeks of plyometric and speed training program on the development of chosen specific indicators in basketball In Sport science. - Travník : Univerzitet u Travniku, 2016. - ISSN 1840-3662. - Vol. 9, suppl. 2 (2016), pp. 108-115.
- KRČMÁRIK, S. 1998. Pohybová výkonnosť ako jeden z predpokladov dobrého zdravotného stavu u školskej populácie. In: Zborník zdravotná úloha v novom poňatí telesnej výchovy u školskej populácie. Nitra: Pedagogická fakulta Univerzity Konštantína Filozofa, Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, s. 79-83.

- LACZO, E. a kol. 2013. Rozvoj a diagnostika pohybových schopností dětí a mládeže. Bratislava: Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť/ Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ. ISBN 978-80-971466-0-3.
- LACZO, E. et al. 2014. Rozvoj a diagnostika pohybových schopností dětí a mládeže. Bratislava: Národné športové centrum a Fakulta telesnej výchovy a športu, Univerzita Komenského.
- MEDEKOVÁ, H. et al. 1999. Úroveň telesného rozvoja (BMI) dětí a mládeže z hľadiska pohybovej aktivity. In: Zdravotne orientovaná telesná výchova na základní škole. Sborník prací Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity, č. 149. Řada tělovýchovná, č.12. Brno: Masarykova univerzita.
- MORAVEC, R. 1999. Úroveň pohybovej výkonnosti dětí a mládeže. In Alternativní pohybové aktivity dětí a mládeže. Brno: Masarykova univerzita, 1999, s. 15 -18. ISBN 80-210-2255-8.
- PERIČ, T. 2004. Sportovní příprava dětí. Praha: Grada publishing, 2004. Děti a sport. ISBN 80-247-0683-0.
- TUREK, M. 1999. Telesný vývin a pohybová výkonnosť dětí mladšieho školského veku. Prešov: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport.
- ŠVANCARA, J. a kol. (1980). Diagnostika psychického vývoje. 3. vydání. Praha: Avicenum.
- ZAPLETALOVÁ, L. 2002. Ontogenéza motorickej výkonnosti 7 – 18 ročných chlapcov a dievčat Slovenskej republiky. Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 2002.

## SUMMARY

### LEVEL OF SELECTED MOVEMENT CAPABILITIES OF BASIC SCHOOL FACILITIES IN BANSKA BYSTRICA

The presented research deals with the analysis and analysis of the current state of selected physical abilities in children of school age at selected schools in Banská Bystrica. I examined  $n = 131$  children, of which 64 girls and 67 boys. The experimental file was at an average age of 8,23 years, where the average height of the boys was 136,7 cm and the girls 135.5 cm. The average body weight in boys was 37,4 kg and in girls 32,1 kg. It was a deliberate choice of probands that teachers had chosen from their knowledge about pupils, and they had to be pupils who had the best performances in physical education lessons. Testing was implemented in June 2016 at the athletic stadium in Stivnický in Banská Bystrica. In the study, tests for explosive force of the upper and lower limbs, endurance ability and response rate were performed: max. vertical jump, full-ball throw, Beep test and Fitro Agility check. On the basis of the results it can be stated that the level of the selected sample of pupils was at a better level than the normal population of children of the same mountain, but they were "the most talented" of selected schools in Banská Bystrica. When comparing a group of boys and girls, it was found that the boys had better average results in three tests (T1, T2 and T3), with a more successful set of girls responding to the response rate on Fitro Agility check.

**KEY WORDS:** Motor skills, younger school age, current level, testing.

**Recenzent:** PaedDr. Jaroslav Kompán, PhD.

# VPLYV PLYOMETRICKÝCH CVIČENÍ NA ÚROVEŇ VÝBUŠNEJ SILY DOLNÝCH KONČATÍN PLAVCOV

**Zuzana PUPIŠOVÁ, MARTIN PUPIŠ**

**Katedra telesnej výchovy a športu, Filozofická fakulta, Univerzita Mateja Bela, Banská  
Bystrica, Slovenská republika**

## **ABSTRAKT**

Predložená práca sa zaoberá vplyvom plyometrických cvičení na úroveň výbušnej sily dolných končatín u vrcholových a výkonnostných plavcov. Výskumný súbor tvorilo  $n = 10$  plavcov, kde 5 plavcov sa nachádza v etape vrcholovej športovej prípravy a 5 plavcov v etape špeciálnej športovej prípravy (4 muži a 6 žien). Priemerný vek výskumného súboru bol 17,42 roka, priemerná telesná výška bola 173,1 cm a priemerná telesná hmotnosť bola 64,5 kg. Výskumný súbor realizoval po dobu 8 týždňov, 3 x týždenne 15 minútový súbor plyometrických cvičení. Na základe výsledkov konštatujeme, že nastali zlepšenia vo všetkých realizovaných testoch a jednotlivých parametroch výbušnej sily dolných končatín. V teste T1 bolo zaznamenané zlepšenie v max. výške výskoku o 4,18 cm, v teste T2 bol zaznamenaný nárast v max. výške výskoku o 5,73 cm a v teste T3 bolo zaznamenané rovnako zlepšenie o 0,7 cm a čase kontaktu s podložkou o 23,5 ms. Z tohto dôvodu môžeme konštatovať pozitívny vplyv plyometrických cvičení na zvýšenie výbušnej sily dolných končatín.

**Kľúčové slová:** plyometria, výkonnostný a vrcholový plavec, testovanie, výbušná sila dolných končatín.

## **ÚVOD**

Pohybová schopnosť je samostatný súbor vnútorných predpokladov človeka pre vykonanie pohybovej činnosti vyžadujúcej plnenie konkrétnych pohybových úloh. Pohybové schopnosti sa rozvíjajú v procese kondičnej prípravy (Šimonek, 1995). Dovalil a kol. (2005) tvrdí, že pohybové schopnosti sú výsledkom zložitých väzieb a spolupráce rôznych systémov v organizme. Realizuje sa na úrovni fyziologických funkcií, biomechanických dejov i psychických procesov. Sú to výkonne mechanizmy, v ktorom majú účasť nielen telesné, ale aj psychosociálne schopnosti. Základné pohybové schopnosti sa najčastejšie delia na silové, rýchlostné, vytrvalostné a koordinačné schopnosti. Evidujeme ale aj delenie podľa Měkota a Novosad (2005), ktorý zaviedol delenie pohybových schopností na kondičné, hybridné a koordinačné.

Rozvoj plaveckých zručností nie je možné nahrádzať žiadnou inou činnosťou mimo bazéna najmä z dôvodu špecifického vodného prostredia. Účelom suchej prípravy je vytvoriť také podmienky, ktoré tento proces zefektívnia. Pomocou kompenzačných cvičení s cieľom zachovať funkčnú spôsobilosť nervosvalového aparátu a predchádzať vzniku svalových disbalancií. Suchá príprava sa nespája len s posilňovaním a nemožno vidieť len prírastok absolutnej sily (Krištofič, 2006). Sila ako pohybová schopnosť sa zvyčajne definuje ako schopnosť pomocou svalového úsilia prekonať vonkajší odpor (Zatsiorsky - Kraemer, 2006; Kurz, 2001). Kenney, Wilmore a Costilla (1999) uvádzajú, že svalová sila je sila, ktorú sval či svalová skupina dokáže pri maximálnom úsilí vyvinúť. Pri realizácii športového výkonu nezáleží len od veľkosti sily, ale aj od rýchlosti vyvinutia tejto sily či schopnosti silu opakovane vyvíjať. Tréning svalovej sily je teda determinovaný špecifickými požiadavkami jednotlivých disciplín (Měkota - Novosad, 2005). V športe je rozhodujúce maximálne zrýchlenie a vysoká rýchlosť pohybu.

V plávaní silové schopnosti rozdeľujeme do troch kategórií: maximálna sila, ktorá predstavuje schopnosť plavca prejsť sa pri maximálnom svalovom ťahu, výbušná sila, ktorú definujeme ako schopnosť prekonať odpor s maximálnym zrýchlením a vytrvalosť v sile, ktorú definujeme ako schopnosť počas dlhého časového úseku udržať optimálne silové charakteristiky pohybu (Jursík a kol., 1990).

V predloženej práci sa zameriavame na výbušnú silu dolných končatín, ktorú sme sa pokúsili zväčšiť aplikovaním plyometrických cvičení, ktoré sú v posledných rokoch často využívané. Predtým bola plyometria označovaná ako amortizačná metóda, rázová metóda, či odrazová metóda. Z fyzikálneho hľadiska dochádza k premene potencionalnej na kinetickú premenu energie tým, že sa rýchlo menia podmienky pre realizáciu svalovej sily. Predpokladom na dosiahnutie vysokej potencionality energie svalov, ktoré majú vykonať prácu maximálne rýchlo, je dosiahnutie ich predbežnej tonizácie. Je možné ju vyvolať rôznymi spôsobmi (Vomáčka, 1986).

Poznatkami z plyometrie sa zaoberali viacerí domáci aj zahraniční autori ako napr. Cacek – Lajkeb– Michalek (2007); Kutz (2008); McGlashan (2004); McNeely – Sandler (2009), Pire (2006), Psotta (2006); Tihanyih (2002), Vanderka (2009); Vanderka – Kampmiller (2008). Plyometria je cvičebná metóda rozvíjajúca výbušnú silu, ktorá sa vyskytuje v tréningoch, ako veľmi dôležitá súčasť výsledného výkonu. Je založená na rýchlom spomalení a následnom zrýchlení ale v opačnom smere. Cvičenie umožňuje svalom vyvinúť maximálnu silu v čo najkratšom čase. Veľmi výrazne ovplyvňuje tiež aj stavbu svalov (Radcliffe – Farentinos, 1999). Účelovo sa využívajú nasledujúce skupiny cvičení: skoky z miesta, výskoky na mieste, poskoky, odskoky, výstupy, ktoré sme v práci využili aj my. Špecifickou skupinou sú cvičenia, v ktorých sa dynamická práca nôh vykonáva využitím zvýšených rovin - debien, lavičiek (Psotta, 2006). Prostredníctvom plyometrickej metódy môžeme pozitívne pôsobiť na schopnosť využitia elastickej energie priťahovacieho reflexu a najúčinnnejšie stimulovať nervové faktory, ktoré podmieniajú rýchlosť vyvinutia sily. Z hľadiska praktickej aplikácie danej metódy hovoríme najčastejšie o nasledujúcich cvičeniach: horizontálne aj vertikálne výskoky, vrhy a hody plnými loptami či inými náčiniami. Plyometrická metóda predstavuje špecifický druh svalovej práce, kde výsledkom je zvýšenie explozívnej sily (Cacek – Lajkeb – Michalek, 2007).

Dĺžka tréningovej jednotky by nemala prekročiť 15 až 30 minút. Na rozcvičenie na začiatku a upokojenie organizmu na konci hodiny, by malo byť vyčlenených 10 až 15 minút navyše (Chu, 1998). V plyometrickom tréningu je potrebné sa zamerať skôr na rýchlosť natiahnutia svalov ako na rozsah natiahnutia svalov. Dôležité je opornú fázu skrátiť pri odraze na minimum (Slamka, 2000). Cacek – Lajkeb a Michalek (2007) uvádzajú, že priebeh jedného cyklu plyometrického cvičenia sa nazýva cyklom pretiahnutia a skrátenia. Všeobecne však môžeme povedať, že plyometrická metóda funguje na princípe rýchleho natiahnutie napr. dokrok, doskok a následného veľmi rýchleho skrátenia napr. odraz svalu, ktorý je generátorom pohybu. Pohyb, by mal byť vykonaný v rýchlom slede. Zoskok z vyvýšeného bodu a následný odraz - skok d'aleký znožmo, by nemal prekročiť limit 0,1 - 0,2 s. V čase vplyvu sa v šľache nahromadí elastická energia, pokiaľ bude kontaktná doba chodidla s podložkou minimálna, môžeme elastickú energiu efektívne využiť pri odraze (Cacek – Lajkeb – Michalek, 2007).

U začiatočníkov môže dôjsť k preťaženiu a nedostatočnej stabilizácii, k posunom a rotáciám panvy a chrbtice. Primeraný a postupne koncipovaný plyometrický tréning nie je o nič viac nebezpečný ako iné formy tréningu, naopak je dôležitým medzičlánkom špecializovanej prípravy a adaptácie na výbušné pohyby reaktívneho charakteru vykonávanej pri športovom výkone. Cieľom tréningu by malo byť zlepšenie využitia reflexov a mechanickej potencionalnej energie pružnosti (Dovalil, 2002).

Dĺžka aplikácie plyometrických cvičení aby bol merateľný a štatistický významný je podľa Lubbers a Potteigera (2003); Sankeyho, Jonesa a Bampourasa (2008); Davies et al. (2005)

a overene aj vo výskumoch Pupišová (2013) od 6 po 12 týždňoch. V našom výskume sme zvolili 8 týždňový program s využitím vyššie spomínaných plyometrických cvičení, ktoré sme aplikovali pred plaveckým tréningom vo vode, po rozcvičení, v dĺžke trvania 15 minút.

Výskum a predložený príspevok bol realizovaný a spracovaný za podpory grantovej úlohy VEGA č.1/0788/16 Štruktúra športového výkonu a optimalizácia zaťaženia v plávaní a triatlone.

## CIEĽ

Cieľom predloženej práce je overiť vplyv plyometrických cvičení na výbušnú silu dolných končatín u plavcov na výkonnostnej a vrcholovej úrovni.

## METODIKA

Výskumný súbor tvorilo  $n = 10$  plavcov, kde 5 plavcov sa nachádza v etape vrcholovej športovej prípravy a 5 plavcov v etape špeciálnej športovej prípravy (4 muži a 6 žien). Priemerný vek výskumného súboru bol 17,42 roka, priemerná telesná výška bola 173,1 cm a priemerná telesná hmotnosť bola 64,5 kg.

Výskumný súbor realizoval po dobu 8 týždňov, 3 x týždenne (pondelok, streda a piatok) 15 minútový súbor plyometrických cvičení, samozrejme po dôkladnom rozcvičení. Cvičenia ako aj testovanie prebehlo na tvrdom povrchu v malej telocvični, ktorá sa nachádzala v priestoroch plavárne. Po ukončení cvičení súbor ďalej realizoval prípravu so zvyškom plaveckého družstva.

Súbor plyometrických cvičení bol vyberaný vždy v počte 4 cvičení, 2- 4 série, s nízkym počtom opakovaní a intervalom odpočinku od 60 – 180 sekúnd. Využili sme nasledovné cvičenia: preskoky cez švihadlo (znožné), preskoky cez švihadlo (striedavé), zoskok – výskok (30 cm / 40 cm box), výskok – zoskok (30 cm/ 40 cm box), opakované odrazy z podrepu, výskok znožmo z drepu (paže vbok), výskoky na 30 cm box do výponu, výskok so švihovou prácou paží (postavenia G), výskok so švihovou prácou paží (postavenie T, zoskok z 70 cm/ 80 cm boxu, zoskok z 40 cm boxu – preskok cez prekážku 30cm, násobené odrazy, preskok cez prekážku 40 cm, viacnásobné preskoky prekážky 30cm x 4 ks, výpady a trojskok.

Testovanie sme realizovali prostredníctvom diagnostického prístroja Myotest, ktorý je určený na diagnostiku výbušnej a dynamickej sily dolných končatín. Zvolili sme si Squat jump (SJ) – maximálny vertikálny výskok bez protipohybu, kde probandi realizovali 5 výskokov, druhým testom bol Countermovement jump (CMJ) – maximálny vertikálny výskok z protipohybu, kde probandi realizovali 5 výskokov a Plyometric jump – plyometrické členkové odrazy, kde rovnako absolvovali 5 odrazov.

Popis testov:

T1: Maximálny vertikálny výskok bez protipohybu (SJ)

*Cieľom testu:* Zmeranie staticko-dynamickeho roztáhovania svalov dolných končatín. Hodnoty výkonu a koncentrickej sily sú odmerané po statickom zastavení v podrepe a počas koncentrickej kontrakcií, smerom nahor. Udávané hodnoty sú vo wattoch (Power) a newtonoch (Force) k telesnej hmotnosti. Cieľom probanda je dosiahnuť maximálnu výšku výskoku po statickej fáze v podrepe. Sledovali sme nasledovné parametre: Height – výška výskoku (cm), Power (P) – vyjadruje výkon (W/kg), Force (F) – vyjadruje silu (N/kg) a Velocity – rýchlosť, je absolútna hodnota (cm/s).

T2: Maximálny vertikálny výskok z protipohybu (CMJ)

*Cieľom testu:* Zmeranie výšky výskoku s využitím pružinového efektu. Hodnoty výkonu a sily sú merané v priebehu fázy protipohybu a sú udávané vo wattoch (Power) a newtonoch (Force) k telesnej hmotnosti. Cieľom probanda je dosiahnuť maximálnu výšku výskoku s využitím pružinového efektu. Na displeji sa zobrazí priemer z troch najlepších opakovaní. Sledovali sme nasledovné parametre: Height – výška výskoku

(cm), Power (P) – vyjadruje výkon (W/kg), Force (F) – vyjadruje silu (N/kg) a Velocity – rýchlosť, je absolútna hodnota (cm/s).

### T3: Plyometric jump (členkové, plyometrické odrazy)

*Cieľom testu:* Zmeranie kontrakčných schopností pružnosti a tuhosti svalov dolných končatín, reaktivity a vlastností svalovej koordinácie. Hodnoty nám poskytujú informácie o aktuálnom stave odrazových preferenciách, ovplyvňujúcich výkon pri impulze, vzťahujúcom sa k podložke. Cieľom testu ide o vykonávanie maximálnej výšky výskoku v päť za sebe idúcich odrazoch s čo najkratším kontaktom s podložkou. Na displeji sa nám po teste zobrazí priemer z troch najlepších výskokov. Sledovali sme nasledovné parametre: Height – výška výskoku (cm), Time of Contact – doba kontaktu s podložkou (ms), Reactivity – čím kratšia doba kontaktu s podložkou, tým vyšší index reaktivity a Stiffness – svalová tuhosť, je pozoruhodným indikátorom umožňujúci nájsť ideálne svalové napätie.

Výsledky uvádzame vo výsledkovej časti v tabuľke 1. Pri spracovávaní a interpretácii nameraných údajov sme využili základné kvalitatívne a kvantitatívne metódy ako napr. analýzu, syntézu, indukciu, dedukciu, komparáciu, matematicko-štatistické metódy. Vo výsledkoch uvádzame priemerné hodnoty, min hodnotu, max. hodnotu, smerodajnú odchýlku a medián.

## VÝSLEDKY A DISKUSIA

Výsledky nášho výskumu uvádzame v tabuľkách 1 - 3 a na obrázku 1. Vo výskume sme sa zamerali na overenie vplyvu plyometrických cvičení na úroveň výbušnej sily dolných končatín u výkonnostných a vrcholových plavcov. Realizovali sme 3 testy, ktoré boli realizované rovnakým spôsobom a v rovnakom poradí pri vstupných aj výstupných meraniach.

V tabuľke 1 môžeme vidieť sumár výsledkov testu T1 – squat jump (SJ). Ako vidíme, pri vstupných meraniach bola zistená výška výskoku na úrovni 31,75cm a pri výstupných meraniach bola zistená zvýšená úroveň 35,93 cm (rozdiel = 4,18 cm), kde hodnota SD = 3,47 resp. 4,86. V parametri sila resp. Power sme zaznamenali pri vstupných meraniach úroveň 38,91 W a pri výstupných meraniach 41,6 W, čo značí zvýšenú silu odrazu. V parametri zrýchlenie resp. Velocity môžeme vidieť rovnako zrýchlenie, kde pri vstupných meraniach bola priemerná úroveň výskumného súboru na úrovni 235,7 cm/s a pri výstupných meraniach 227,9 ms.

**Tabuľka 1** Sumár výsledkov testu T1 – squat jump (SJ)

|            | t <sub>1</sub> | t <sub>2</sub> | t <sub>1</sub> | t <sub>2</sub> | t <sub>1</sub>  | t <sub>2</sub> | t <sub>1</sub> | t <sub>2</sub> | t <sub>1</sub> | t <sub>2</sub> |
|------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
|            | Height (cm)    |                | Power (W)      |                | Velocity (cm/s) |                | Force (N/kg)   |                | P.max          |                |
| <b>x</b>   | 31,75          | 35,93          | 38,91          | 41,6           | 235,7           | 227,9          | 20,22          | 22,52          | 41,15          | 44,06          |
| <b>SD</b>  | 3,47           | 4,86           | 5,83           | 6,99           | 17,43           | 21,4           | 2,49           | 2,16           | 5,55           | 5,91           |
| <b>Min</b> | 24,1           | 26,8           | 31,7           | 31,9           | 209             | 193            | 17,2           | 19,7           | 33,4           | 36,1           |
| <b>Max</b> | 36,4           | 44,1           | 50,6           | 53,1           | 265             | 270            | 26,1           | 26,3           | 53,6           | 54,1           |
| <b>m</b>   | 31,8           | 35,1           | 38,0           | 40,6           | 239             | 229            | 20,0           | 22,2           | 40,5           | 43,15          |

\*Legenda: x – priemer, SD – smerodajná odchýlka, min – minimálna hodnota, max – maximálna hodnota, m – medián, T<sub>1</sub> – vstupné merania, T<sub>2</sub> – výstupné merania

V tabuľke 2 môžeme vidieť výsledky testu T2 - Countermovement jump (CMJ), kde vo výške výskoku sme zaznamenali nárast, nakoľko pri vstupných meraniach bola nameraná priemerná hodnota výskumného súboru 33,54 cm a pri výstupných meraniach na úrovni 39,27 cm, čo predstavuje zlepšenie o 5,73 cm. V parametri sila môžeme vidieť nárast, nakoľko pri

vstupných meraniach bola nameraná hodnota 38,91 W a pri výstupných 41,6 W. V parametri zrýchlenia sme rovnako zaznamenali zlepšenie o 7,8 cm/s.

**Tabuľka 2** Sumár výsledkov testu T2 – Countermovement jump (CMJ)

|            | t <sub>1</sub> | t <sub>2</sub> | t <sub>1</sub> | t <sub>2</sub> | t <sub>1</sub>  | t <sub>2</sub> | t <sub>1</sub> | t <sub>2</sub> |
|------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|----------------|
|            | Height (cm)    |                | Power (W)      |                | Velocity (cm/s) |                | Force (N/kg)   |                |
| <b>x</b>   | 33,54          | 39,27          | 38,26          | 43,67          | 218,6           | 188,0          | 20,44          | 25,09          |
| <b>SD</b>  | 3,41           | 3,62           | 5,7            | 5,87           | 42,01           | 31,16          | 1,96           | 2,75           |
| <b>Min</b> | 26,0           | 30,8           | 27,9           | 30,6           | 137             | 129            | 17,1           | 19,9           |
| <b>Max</b> | 37,3           | 44,8           | 44,7           | 50,9           | 306             | 230            | 24,1           | 29,9           |
| <b>m</b>   | 34,0           | 39,45          | 39,1           | 44,35          | 227,5           | 198            | 20,0           | 25,1           |

\*Legenda: x – priemer, SD – smerodajná odchýlka, min – minimálna hodnota, max – maximálna hodnota, m – medián, T<sub>1</sub> – vstupné merania, T<sub>2</sub> – výstupné merania

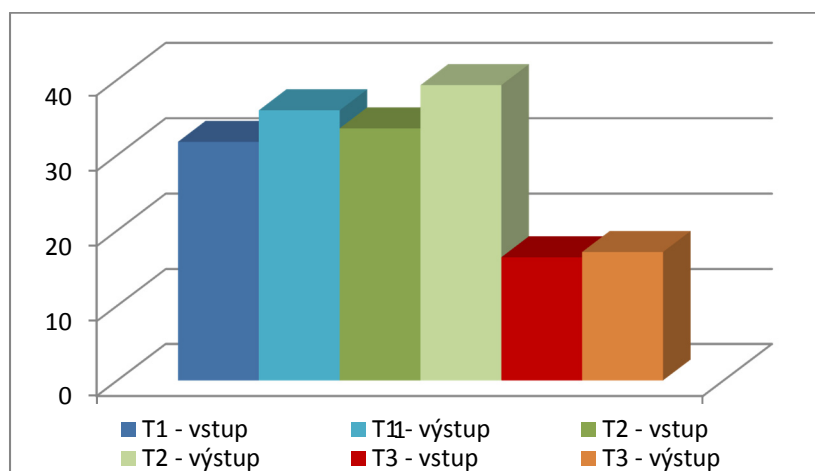
V tabuľke 3 a teda v teste plyometrické odrazy sme zaznamenali rovnako zlepšenia, nakoľko pri vstupných meraniach bola priemerná výška výskoku 16,44 cm pri čase kontaktu s podložkou 163,8 ms a pri výsledných meraniach bola hodnota výšky výskoku na úrovni 17,14 cm pri čase kontraktu s podložkou 140,3 ms.

**Tabuľka 3** Sumár výsledkov testu T3 – plyometrické odrazy (PJ)

|            | t <sub>1</sub> | t <sub>2</sub> | t <sub>1</sub>       | t <sub>2</sub> | t <sub>1</sub> | t <sub>2</sub> | t <sub>1</sub>   | t <sub>2</sub> |
|------------|----------------|----------------|----------------------|----------------|----------------|----------------|------------------|----------------|
|            | Height (cm)    |                | Time of contact (ms) |                | Reactivity     |                | Stiffness (KN/m) |                |
| <b>x</b>   | 16,44          | 17,14          | 163,8                | 140,3          | 2,45           | 2,94           | 38,65            | 44,12          |
| <b>SD</b>  | 1,35           | 1,74           | 50,9                 | 43,47          | 0,68           | 0,7            | 10,37            | 10,0           |
| <b>Min</b> | 14,5           | 14,9           | 102                  | 84             | 1,1            | 1,4            | 22,2             | 30,7           |
| <b>Max</b> | 18,9           | 20,4           | 292                  | 245            | 3,6            | 4,3            | 56,2             | 61,2           |
| <b>m</b>   | 16,55          | 16,9           | 154                  | 153,5          | 2,4            | 3,0            | 36,75            | 42,5           |

\*Legenda: x – priemer, SD – smerodajná odchýlka, min – minimálna hodnota, max – maximálna hodnota, m – medián, T<sub>1</sub> – vstupné merania, T<sub>2</sub> – výstupné merania

Na obrázku 2 uvádzame priemerné hodnoty výšky výskoku v jednotlivých testoch T1, T2 a T3. Je zjavné, že vplyvom aplikovaného plyometrického programu bol zistený nárast vo všetkých realizovaných testoch.



**Obrázok 1** Priemerné hodnoty výšky výskoku v testoch T1 – T3

## ZÁVERY

Na základe výsledkov výskumu môžeme konštatovať, že vplyvom aplikovaného plyometrického programu bol zistený nárast vo všetkých realizovaných testoch. Pri porovnaní vstupných a výstupných meraní jednotlivých probandov výskumného súboru sme ani u jedného nezaznamenali zhoršenie výkonu vo zvolených testoch, čo vnímame veľmi pozitívne a na základe čoho sa domnievame, že zvolené cvičenia, dĺžka aplikácie resp. zaradenia do tréningového procesu, počet opakovaní, počet sérií ako aj intervaly odpočinku boli zvolené vhodne a na dostatočnej úrovni na to, aby nastal nárast v sledovanom parametri výbušnej sily dolných končatín. Samozrejme, uvedomuje si aj fakt, že je potrebné vykonať ďalšie merania, aby sme mohli výsledky zovšeobecniť a odporučiť pre všetky etapy športového tréningu.

## LITERATÚRA

- CACEK, J. – LAJKEB, P. – MICHALEK, J. 2007. *Trénink síly v atletice (metóda plometrická)*. Atletika. Praha 4: Česká atletika s.r.o. 2007. roč. 59, č.3, s. 17-20. ISSN 0323-1364.
- DAVIES, B. et al. 2001. *The effect of plyometric training on the swimming block start* University of Technology. Sydney. Australia. [online]. N. 1. Sydney: 2001 Dostupné na internete: [http://journals.lww.com/nscajscr/Abstract/2009/10000/Effect\\_of\\_Plyometric\\_Training\\_on\\_Swimming\\_Block.33.aspx](http://journals.lww.com/nscajscr/Abstract/2009/10000/Effect_of_Plyometric_Training_on_Swimming_Block.33.aspx)
- DOVALIL, J. a kol. 2005. *Výkon a trénink ve sportu*. 1.vyd. Praha : Olympia, 2005. 336s. ISBN 978-80-7376-130-1.
- CHU, D. 1998. *Jumping into plyometrics*. Leeds: Human Kinetics, 1998. 179 s. ISBN 0-88011-846-6.
- JURSÍK, D. et al. 1990. *Plávanie – Učebnica pre školenie trénerov*. Bratislava: Šport, slovenské televýchovné nakladateľstvo, 1990. 232 s. ISBN 80-7096-107-4.
- KENNEY, W. L., WILMORE, J., & COSTILL, D. 1999. *Physiology of Sport and Exercise With Web Study Guide-5th Edition*. Champaign: Human Kinetics.
- KURZ, T. 2001. *Science of sports training: how to plan and control training for peak performance* (2nd ed). Island Pond, Vt: Stadion.
- KUTZ, M. 2008. *Theoretical and practical issues for plyometric training*. In NSCA's Performance Training Jurnal. Volume 2, Number 2. 2008. s. 10-12.
- LUEBBERS, P. – POTEIGER, J. 2003. *Effects of Plyometric Training and Recovery on Vertical Jump Performance and Anaerobic Power*. In Jurnal of Strength and Conditioning Research. Volume 17 (4). 2003. 704-709 s.
- McGLASHAN, L. 2004. *Plyometria pre výbušnosť*. In Muscle&Fitness, 2004, roč. 8, č.7, s.85-88. ISBN 1212-1185.
- McNEELY, E – SANDLER, D. 2009. *Power Plyometric: The Complete Program*. Maidenhead: Meyer&Meyer Sport (UK). 2009. 155 s. ISBN 978-1-84126-200-0.
- MĚKOTA, K. - NOVOSAD, J. 2005. *Motorické schopnosti*. 1. vyd. Olomouc, 2005. 175 s. ISBN 802440981.
- PIRE, N. 2006. *Plyometrics for athletes at all levels*. Berkley : Ulysses Press, 2006. 144 s. ISBN 978-1-56975-559-4.
- PSOTTA, R. 2006. *Fotbal: kondiční trénink: moderní koncepce tréninku, principy, metody a diagnostika, trorie sportovního tréninku*. 1.vyd. Praha: Grada, 2006, 219s.
- PUPIŠOVÁ, Z. 2013. *Rozvoj výbušnej sily dolných končatín a jej vplyv na efektivnosť štartového skoku v plávaní*. Krakov : Spolok Slovákov v Poľsku. 2013. 108 s. ISBN 978-83-7490-720-0.
- RADCLIFFE, J. C. – FARENTINOS, R. C. 1999. *Hight-powered plyometrics*. In Human Kinetics. United States od America. 175p. ISBN 0-88011-784-2.

- SANKEY, S. – JONES, P. – BAMPOURAS, M. 2008. *Effects of two plyometric training programmes of different intensity on vertical jump performance*. In Serbian Journal of Sports Sciences 2 (1-4). Lancaster: University of Cumbria, 2008. 123 -130 s. ISSN 1820-6301.
- ŠIMONEK, J. 1995. *Pohybová schopnosť*. In: Telesná výchova a šport. Terminologický a výkladový slovník. Bratislava: F.R.&G.spol. s.r.o., 1995. s. 191. ISBN 80-85508-26-5.
- TIHANYI, J. 2002. *Development of Explosive Strength According to Muscle Fibers Types*. Modern Athlete and Coach, 2002. 12-15s.
- VANDERKA, M. 2009. *Teoretické východiská a možnosti využitia plyometrie v kondičnej príprave športovca* In: Vedecký zborník. Bratislava: FTVŠ Univerzity Komenského, 2009.
- VANDERKA, M. – KAMPMILLER, T. 2008. *Pružinový pohybový systém ľudského organizmu*. In *Atletika 2008*. Zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie, Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, Pedagogická fakulta, Katedra telesnej výchovy a športu, 2008. 230 s. ISBN 978-80-8094-373-8.
- VOMÁČKA, V. 1986. *Základy posilování pro posluchače FTVS*. Praha: SPN, 1986. 77s.
- ZATSORSKY, V. M., & KRAEMER, W. J. 2006. *Science and Practice of Strength Training*. Champaign: Human Kinetics

## SUMMARY

### EFFECTS OF PLYOMETRIC EXERCISES AT THE LEVEL OF EXPLOSIVE STRENGTH IN SWIMMERS

The presented work deals with the use of plyometric exercises to the level of explosive force of the lower limbs in the top and powerful swimmers. The research group consists of n = 10 swimmers, where 5 swimmers are in the stage of top sporting training and 5 swimmers in the stage of special sports training (4 males and 6 females). The average age of the study was 17.42 years, the mean body height was 173.1 cm and the average body weight was 64.5 kg. The research file was performed for 8 weeks, a 3-week 15-minute set of plyometric exercises. Based on the results, we note that there have been improvements in all tests and individual parameters of the explosive force of the lower limbs. In T1, improvement was noted in max. A jump amount of 4.18 cm, an increase in max. A jump of 5.73 cm, and an improvement of 0.7 cm and a contact time of 23.5 ms in the T3 test. For this reason we can note the positive influence of plyometric exercises to increase the explosive force of the lower limbs.

**KEYWORDS:** Plyometry, performance and top swimmers, testing, explosive strength of the lower limbs.

**Recenzent:** PhDr. Mgr. Miroslav Sližik, PhD.

# ÚROVEŇ DRŽANIA TELA ŽIAKOV NEŠPORTOVÝCH TRIED

Michal MARKO, Robert ROZIM, Elena BENDÍKOVÁ

Univerzita Mateja Bela, Filozofická fakulta,  
Katedra telesnej výchovy a športu, Banská Bystrica

## ABSTRAKT

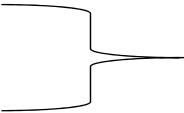
V predložennom príspevku prezentujeme teoretické východiská a výsledky, ktoré poukazujú na aktuálnu úroveň oporného a pohybového systému s intenciou na držanie tela ako vonkajšieho prejavu funkčnosti svalového systému. Sledovaný súbor tvorilo 40 žiakov, z toho 20 dievčat a 20 chlapcov mesta Partizánske, kde realizovaný výskum sa uskutočnil v troch na seba nadväzujúcich etapách v r. 2017. Z hľadiska metód získavania údajov bola použitá štandardizovaná metóda hodnotenia držania tela pre telovýchovnú prax. Výsledky štatisticky významne poukazujú, že v sledovanom súbore prevláda chybné držanie tela, kde z jednotlivých oblastí štatisticky významne vyššie bodové hodnotenia boli zaznamenané v oblasti držania hlavy a krku, ako aj v celkovom zakrivení chrbtice. Uvedené zistenia je potrebné vnímať zároveň v širších súvislostiach. *Uvedený príspevok je súčasťou grantu: VEGA 1/0242/17 „Pohybová aktivita ako prevencia funkčných porúch oporného a pohybového systému stredoškôľakov“.*

**Kľúčové slová:** držanie tela, oporný a pohybový systém, žiak

## ÚVOD

Civilizačné ochorenia, konkrétne obezita a s ňou spojená inaktivita, sedavý spôsob života, deformácie, ako aj funkčné a štrukturálne poruchy vo vzťahu k správne držaniu tela sa stali vážnymi verejno-zdravotnými problémami súčasnej doby, nielen v krajinách Severnej Ameriky ale aj v členských štátoch Európskej únie, nevynímajúc ani Slovenskú republiku (Labudová, Nemček & Kraček 2014), pričom výskyt a prítomnosť civilizačných chorôb v oblasti oporného a pohybového systému neustále stúpa a dosahuje alarmujúce čísla (Salminen et al., 2007; Farioli et al., 2014; Azabagic et al., 2016).

Choroby, poruchy, oslabenia a problémy s oporným a pohybovým systémom nie sú v 21. storočí novodobým fenoménom, keďže bolesti spomínaného systému patria medzi tie najčastejšie dôvody návštevy lekárov, kde bolesť je určitým signálom a varovaním organizmu, pred možnými funkčnými (štrukturálnymi) poruchami svalov, kostí, kĺbov a pod., pričom až ¾ postihnutých pacientov sa sťažujú na bolesti v oblasti chrbtice, pričom v Európe prevalencia predstavuje až 22 % (Eurobarometer, 2007):

- |                                                                                                                       |                                                                                     |                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Fínsko – 44 %,</li><li>• Írsko – 18 %,</li><li>• Slovensko – 40 %.</li></ul>  |  | Obmedzujúca bolesť |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Fínsko – 33 %,</li><li>• Island – 16 %,</li><li>• Slovensko – 29 %.</li></ul> |  | Chronická bolesť   |

Štatistiky zdravotných poisťovní poukazujú, že stav oporného a pohybového systému je spoločenským ako aj ekonomickým problémom, nie iba členských štátov Európskej únie, ale aj v USA, kde zhruba jednému zo siedmich pacientov sa môže dostať adekvátnej zdravotnej starostlivosti, do ktorej sa každoročne investuje viac než 250 miliárd amerických dolárov

(Stellman, 1998; Mathers, Penm, 1999; Bednařík, 2000; DeFranco et al., 2009). Rovnako aj v Austrálii sa celkové výdavky v rokoch 1993 – 1994 vyšplhali až na rekordných 3002 miliónov amerických dolárov a v severských krajinách (Dánsko, Švédsko, Nórsko, Fínsko a Island) sa odhaduje 2,7 % – 5,2 % hrubého domáceho produktu investované do liečby oporného a pohybového systému.

Oporný a pohybový systém je fenomén, od ktorého závisí aj kvality života, a to nielen u seniorov (Nemček et al., 2011) či dospelých (Labudová & Nemček, 2010), ale aj u detí a mládeže (Nemček & Wittmannová, 2013), pričom mnohokrát ide o poruchy spojené s držaním tela, prejavujúce sa najmä vychýlením osi chrbtice v sagitálnej alebo laterálnej rovine, kde prvé náznaky odchýlky tvaru chrbtice, držania tela a oslabenia svalov a kostí sa môžu prejavovať už na začiatku obdobia predškolského veku (3 – 6 rok života) (Bartošík, Chudá, 2000; Verešová, 2013; Končeková, 2014). Zistenia ďalších autorov (Jonsson et al., 1999; Mackenzie et al., 2003; Salminen et al., 2007) poukazujú na skutočnosť, že u detí školského veku bola zaznamenaná bolesť aspoň 1 x v živote v 46 % – 53 %, zatiaľ čo pretrvávajúce bolesti malo až 15 %. Podobne sa situácia zhoršila aj na Slovensku a v ďalších krajinách (Kanášová, 2004; Majerík, 2009; Bendíková, Stacho, 2010; Acasandrei, Macovei, 2014; Popova et al., 2014; Bendíková, 2016a, 2016b; Ludwig et al., 2016; Noll et al., 2016), kedy sa stav za obdobie r. 1996 – 2008 až strojnásobil.

Labudová (2003) uvádza, že základné školy navštevovalo 4 – 6 % žiakov so zdravotnou poruchou, zatiaľ čo v stredných školách to bolo až o polovicu viac žiakov (13 %). O niekoľko rokov Slezák (2004), Šimonek a kol. (2005) zas uvádzajú počet necvičiacich chlapcov od 27,7 % do 39,6 %, zatiaľ čo počet necvičiacich dievčat v rozmedzí 38,2 % až 48,1 %. Z uvedeného vyplýva, že počet žiakov, ktorí sú oslobodení od pohybovej aktivity v rámci telesnej a športovej výchovy v dôsledku rôznych ochorení a porúch zdravia majú ascendentný charakter. Prax poukazuje na skutočnosť, že uvedený stav je spojený s viacerými subjektívnymi a objektívnymi činiteľmi.

Vonkajším prejavom funkčných porúch v oblasti oporného a pohybového systému je držanie tela, ktoré je výslednicou určitého tvaru a funkcie chrbtice. Je sprievodným znakom každej činnosti a samo o sebe je činnosťou, pohybovým návykom, ktorý vieme z veľkej časti ovládať svojou vôľou (Čermák et al., 2005).

Správne držanie tela je definované skôr ekonomicky ako esteticky, ktoré podľa Burana, (2002) predstavuje vektorové optimálne centrované postavenie v kĺboch s minimálnymi nárokmi na svalovú aktivitu danej postúry. Kolář et al. (2009) držanie tela vníma ako znak človeka, či konkrétny spôsob realizácie posturálneho stereotypu človeka, zatiaľ čo Bendíková (2011) uvádza, že držanie tela je postavenie jednotlivých segmentov v čase a priestore, ktoré je vonkajším prejavom súhry svalového systému.

Opakom správneho držania tela je nesprávne držanie tela, ktoré má svoje znaky prejavujúce sa v typických funkčných poruchách držania tela (Čermák et al., 2005). Labudová, Vajcziková (2009) ho vnímajú ako porušenie návyku správneho držania tela, pri ktorom sa vyskytujú aj rôzne odchýlky prechodného charakteru (ak sú trvalého charakteru, ide o deformácie v oblasti štruktúry chrbtice, kĺbov, svalov a väzív), ktoré narúšajú optimálnu vertikálnu os tela. Nesprávne držanie tela nie je možné vyrovnávať tzv. spontánnym pohybom, preto držanie tela ponechané len prirodzenému vývoju je veľmi nespohľadlivé.

V súčasnosti zaznamenávame pokles záujmu o pohybové aktivity realizované v rámci hodín telesnej a športovej výchovy nielen zo strany žiakov základných škôl, ale aj stredných škôl. V tejto súvislosti v školskej telesnej a športovej výchove Slovenska bol evidovaný fenomén, ktorý má vzostupnú tendenciu. Sú to necvičiaci žiaci, dominantnejšie dievčatá. Nedostatok pohybovej aktivity (telocvičného charakteru) v pohybovom režime žiakov sa prejavuje nielen na ich zdraví (Kanášová, Šimončíčová, 2011; Labudová, Nemček, Antala, 2012), ale aj na pohybovej zdatnosti, výkonnosti a pohybovej gramotnosti (Čechovská, Dobrý,

2010; Chovanová, Majherová, 2011), čím vznikajú disproporcie medzi telesným rozvojom a pohybovým vývinom.

## CIEĽ

Cieľom prieskumu bolo zistiť aktuálny stav oporného a pohybového systému s intenciou na držanie tela u žiakov vybranej školy a rozšíriť poznatky z uvedenej oblasti.

## METODIKA

V súlade s cieľom a rozsahom spracovaného materiálu sledovaný súbor tvorilo 40 žiakov z toho 20 žiakov a 20 žiačok mesta Partizánske, pričom samotná selekcia prebiehala nie len štandardizovaným delením na základe pohlavia, resp. ročníka, ale aj na základe typu tried, konkrétne na klasické, nešportové triedy. Žiakov ôsmych ročníkov, závisle od typu tried bolo 10 ( $n = 10$ ), identicky, ako aj žiakov deviatych ročníkov ( $n = 10$ ), pričom súhlasná početnosť bola aj u žiačok ôsmych ( $n = 10$ ), resp. deviatych ( $n = 10$ ) ročníkov. Primárna charakteristika sledovaného súboru ( $n = 40$ ) žiakov prezentuje tabuľka 1.

Tabuľka 1 Charakteristika súboru ( $n = 40$ )

| $n = 40$            | Dievčatá ( $n = 20$ ) |                | Chlapci ( $n = 20$ ) |                |
|---------------------|-----------------------|----------------|----------------------|----------------|
| Faktory             | Ôsmy ročník           | Deviaty ročník | Ôsmy ročník          | Deviaty ročník |
| Telesná výška/cm    | 161,6 cm              | 168,3 cm       | 170,8 cm             | 179,7 cm       |
| Telesná hmotnosť/kg | 49,7 kg               | 59,9 kg        | 66,1 kg              | 71,9 kg        |
| Vek                 | 14,4 rokov            | 15,6 rokov     | 14,7 rokov           | 15,3 rokov     |
| BMI                 | 18,7                  | 21,1           | 22,6                 | 22,2           |

Uvedený prieskum sa uskutočnil v troch na seba nadväzujúcich etapách, kde primárne v období 20.03.2017 – 24.03.2017 na základe písomného súhlasu participujúcich strán a za osobnej účasti sa zrealizovala praktická časť prieskumu so zameraním na primárne ukazovatele somatometrie a hodnotenia držania tela. Hodnotenie držania tela sme uskutočnili štandardizovanou metódou pre telovýchovnú prax podľa Kleina a Thomasa modifikovanú Mayerom (Hošková, Matoušová, 2005; Bendíková, 2011), ktorá je spájaná s vizuálnym posudzovaním držania tela, členiac sa do štyroch kvalitatívnych úrovní, pričom samotné hodnotenie predstavujú známky (1-4), resp. stupne, kde:

- A. Výborné držanie tela – bez odchýlok od normy,
- B. Dobré držanie tela – malé odchýlky od normy,
- C. Chybné držanie tela – väčšie odchýlky od normy,
- D. Nesprávne držanie tela – ťažké odchýlky od normy.

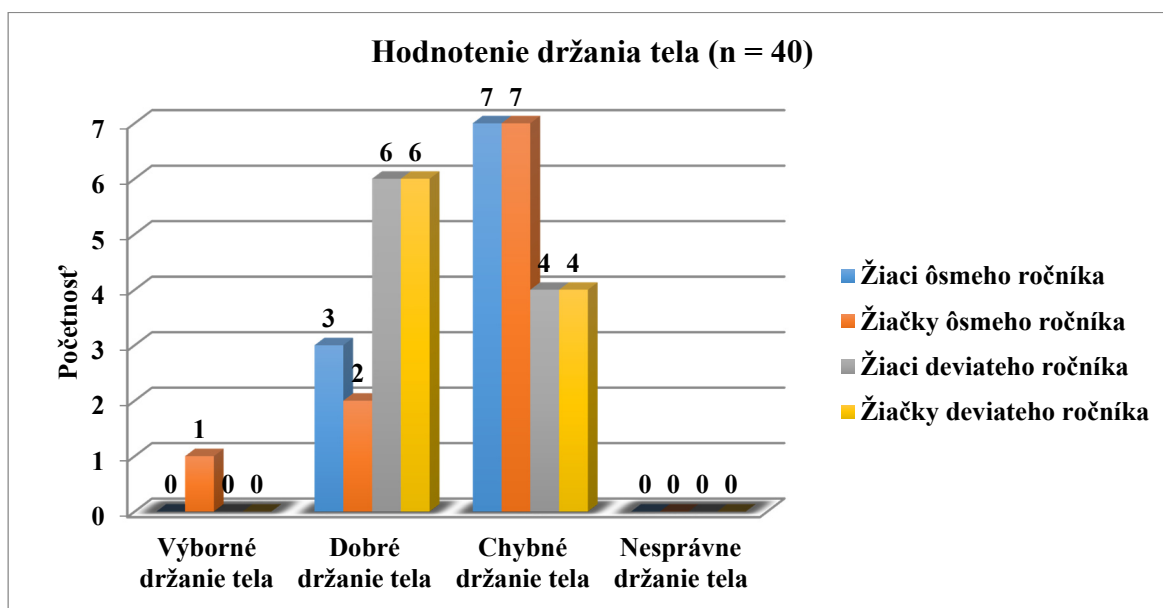
Na vyhodnotenie kvalitatívnych stupňov držania tela sme použili Chí – kvadrát test ( $p < 0,05$ ). Oporou bola percentuálne frekvenčná analýza (%) a aritmetický priemer ( $\bar{x} \pm$ ). Ďalej sme použili metódy logickej analýzy a syntézy s využitím indukčných a deduktívnych postupov, porovnávania a zovšeobecnenia.

## VÝSLEDKY A DISKUSIA

Vychádzajúc z čiastkového cieľa a úloh prieskumu, prezentujeme časť výsledkov, ktoré sú predmetom ďalšieho exaktniejšieho sledovania a spracovania. Prezentované výsledky nemožno generalizovať, ale potrebné je ich chápať v celkových súvislostiach ako orientačné a východiskové vo vzťahu k zdraviu školákov.

Úspešné posudzovanie a vyhodnotenie odchýlok správneho držania tela nám dopomohlo k zisteniu základných údajov, kde prvým možným bolo hodnotenie držania tela klasických tried bez športovej špecializácie, pričom je možné vyčítať z obrázku 1 dominanciu dobrého držania tela u žiakov, resp. žiačok deviatego ročníka, v pomere 6 : 6 (6 – 10 bodov), ako aj chybného držania tela u žiakov a žiačok ôsmeho ročníka, v pomere 7 : 7 (11 – 15 bodov;  $\chi^2 = 5,996$ ;  $p < 0,05$ ), čím možno dosiahnutý výsledok radiť medzi alarmujúce, nakoľko je pozorovateľná skutočnosť prejavujúca sa funkčnými poruchami oporného a pohybového systému, úzko súvisiaca so zreteľným úbytkom pohybovej aktivity, odzrkadľujúc sa aj pri výbornom držaní tela, ktoré bolo zistené len v 1 prípade, žiacka ôsmeho ročníka, venujúca sa kráľovnej športu – atletike. Zároveň nesprávne držanie tela (16 – 20 bodov) u sledovaného súboru ( $n = 40$ ) klasických tried bez športovej špecializácie sa nevyskytlo, čo hodnotíme pozitívne.

Držanie tela sledovaného súboru ( $n = 40$ ), zvlášť klasických tried bez športovej špecializácie sa vyznačuje tendenciou akcesu chybného držania tela spojenou s pohybovou inaktivitou. Zistenie akcesu chybného držania tela bolo pojednávané aj v susednej Českej republike, kedy u detí a mládeže sa vyskytla 33,0 % v 7 roku života, 40,8 % v 11 roku života a 40,6 % v 15 roku života (Kratěnová et al., 2005). Zároveň existuje eventualita pripisovania chybného držania tela v období pubescencie a adolescencie, ale aj v období mladšieho školského veku k jednostrannému, resp. aj stereotypnému zaťaženiu oporného a pohybového systému v školskom prostredí (správne sedenie, nosenie až príliš ťažkých aktoviek so školskými potrebami a i.), ako aj pri bežných pohybových aktivitách (Bohr, 2000). Spomínané chybné držanie tela poskytlo a poukázalo na jednotlivé segmenty či oblasti ľudského tela, vyznačujúc sa najčastejšou odchýlkou držania tela, v podobe oblastí hlavy a krku, rovnako ako aj pliec a lopatiek (Hošková, Matoušová, 2005; Véle, 2006), kde sledovaný súbor mal nasledovné hodnotenie.



Obrázok 1 Hodnotenie držania tela u žiakov bez športovej špecializácie ( $n = 40$ )

*Držanie hlavy a krku.* Známkou I., a teda hlava vzpriamená, brada zatiahnutá, zvierajúca  $90^\circ$  s krkom sa vyskytla u sledovaného súboru ( $n = 40$ ) klasických tried bez športovej špecializácie celkovo 14 krát, kde najviac, presne polovicu (7) bolo u žiakov deviatego ročníka, zatiaľ čo najmenej bolo identicky u žiakov a žiačok ôsmeho ročníka po 2 ( $p < 0,05$ ). Najvyššie zastúpenie známky II. mali žiaci ôsmeho ročníka (5), pričom naopak najnižší počet, konkrétne 1 bol u žiačok ôsmeho a žiakov deviatego ročníka ( $p < 0,05$ ). Posledná možná, dosiahnutá známka, vyskytujúca sa u sledovaného súboru ( $n = 40$ ) bola známka III., keďže IV. nebola

zaznamenaná ani 1 krát, kde najvyšší počet ohodnotený spomínanou známku boli žiačky ôsmeho ročníka (7), kedy sa jednalo o hlavu sklonenú dopredu, čo sa zvýšeným číslom (4) objavilo taktiež u žiačok deviateho ročníka, kedy možno spomínaný stav, resp. situáciu prisúdiť aj ergonomickému riešeniu školského prostredia (správne sedenie, vybavenosť tried stoličkami a i.), svalovou dysbalanciou, ako aj rozšírenými oslabeniami, zvlášť hlbokých flexorov krku (Bendíková, 2012).

*Tvar hrudníka.* Čelná rovina v oblasti hrudníka poukázala na skutočnosť, kedy známku I. boli označení, v najväčšom počte (3) spomedzi sledovaného súboru ( $n = 40$ ) žiaci ôsmeho ročníka pýšiaci sa najmä vztýčeným a správne klenutým hrudníkom, pričom sternum tvorilo poprednú časť tela. Najvyššie dosiahnuté číslo u oboch pohlaví, ako aj ročníkov bola známka II., konkrétne 27 krát, vyznačujúc sa mierne splošteným tvarom, pričom súhlasne po 7 bolo namerané u žiakov a žiačok ôsmeho ročníka, ako aj žiačok deviateho ročníka ( $p < 0,05$ ). Opäť možno konštatovať, že vpadnutý hrudník, vyznačujúci sa plochosťou (známka IV.) nebol evidovaný u sledovaného súboru ( $n = 40$ ), pokiaľ známka III. sa aplikovala len 5 krát, najviac u žiakov deviateho ročníka (3). Výsledné hodnotenie tvaru hrudníka bolo u žiakov oboch ročníkov nepatrne horšie ako u žiačok oboch ročníkov, čo sa dalo očakávať, aj na základe poznatkov preukázaných aj v iných štúdiách, ba napriek postupnému rastu sekundárnych/druhotných pohlavných znakov, konkrétne aj v podobe vývinu poprsia (Vařeková, Vařeka, 2001).

*Tvar brucha a sklon panvy.* Oblasť tvaru brucha a sklonu panvy popísané ako vtiahnuté a ploché brucho, nachádzajúce sa za zvislicou spustenej zo sterna sa vyskytlo u sledovaného súboru ( $n = 40$ ) v rozsahu 15 krát, kedy najväčšie zastúpenie predstavovali žiačky deviateho ročníka (5), pričom o jeden menej mali žiaci ôsmeho ročníka. Abdominálna oblasť, kedy dolná časť mierne prominuje a je vtiahnutá len čiastočne bola najviac zaznamenaná u žiakov ôsmeho ročníka (4), pričom o 1 menej mali rovnako žiaci a žiačky deviateho ročníka. Známkou III. hodnotené chabé a prominujúce brucho, tvoriace najviac odstavajúcu časť tela bola na prekvapenie zistená u žiačok ôsmeho ročníka (4), zatiaľ čo u žiakov a žiačok deviateho ročníka bola v pomere 3 : 2. Tvar brucha a sklon panvy ako jediná oblasť hodnotenie mala zastúpenie aj v známke IV., kde identicky zhodne po 1 sa objavila u žiakov (115 kg) a žiačok ôsmeho a deviateho ročníka, kedy brucho odstaválo viditeľne dopredu, vyznačujúc sa oslabenými a ochabnutými svalovými skupinami – m. rectus abdominis a m. transversus abdominis, no netreba zabúdať na chybný posturálny stereotyp, kde zvýšená telesná hmotnosť v oblasti abdominálnej spôsobuje naklonenie panvy dopredu, a následnú deformáciu chrbtice, kedy dochádza k nesprávnemu zaфіxovaniu stavcov a vytvorením aj zväčšenej drierkovej lordózy (Bendíková, 2011, 2013).

*Celkové zakrivenie chrbtice.* Funkčné, resp. štrukturálne poruchy vo vzťahu k opornému a pohybovému systému, ako aj orientáciou na držanie tela sa vyskytli aj pri predposlednej oblasti hodnotenia, kde známka I., vyznačujúca fyziologických rozmedzím zakrivenia v normálnych hraniciach bola len 4 krát udelená, kde najväčšie zastúpenie mala u žiakov ôsmeho ročníka. Zámka II. mala podstatnejšie väčšie zastúpenie u sledovaného súboru, pričom znaky typu zväčšené, zmenšené, zvýraznené a sploštené zakrivenie bolo 15 krát udelené, kedy najviac ich bolo u žiačok deviateho ročníka ( $n = 7$ ), nezaostávajúc ani u žiačok ôsmeho, ako aj žiakov deviateho ročníka (3) ( $p < 0,05$ ). Nakoľko posledná možná známka IV. nebola znova udelená, prejavilo sa to v zväčšenom, zmenšenom, zvýraznenom a sploštenom zakrivení, kde sa počet vyšplhal až na 20, kde zhodne po 6 krát mali žiaci a žiačky ôsmeho ročníka, a aj žiaci deviateho ročníka, pričom bol zistený zjavne guľatý (kyfotické držanie tela) a plochý (hypolordotické držanie tela), pričom rovná chrbtica vo frontálnej rovine je aj rozšíreným indikátorom chybného držania tela (Majerík, 2009). Spomínané zakrivenia chrbtice môžu prameniť v období pubescencie zo školských zariadení (nesprávne sedenie, nosenie až príliš ťažkých aktoviek so školskými potrebami a pod.) na základe čoho vznikol aj projekt –

„Prevenencia chybného držania tela u školských detí“, venujúci svoju pozornosť a pôsobisko na rôznorodé odvetvia, v rámci školskej inštitúcie, konkrétne správne sedenie, výber pracovného miesta, psychohygiena a pod. (Hubinák, 2011).

*Výška pliec a postavenie lopatiek.* Ako jediná a posledná oblasť hodnotenia držania tela mala v 3 prípadoch nulové hodnoty, pričom známku IV., vyznačujúcou sa značnou asymetriou pliec, resp. lopatkami výrazné odstavajúcimi nebola zaznamenaná v sledovanom súbore, kým výška pliec, ako aj lopatiek bola rovnaká, neodstávali a boli súmerné len u žiačok ôsmeho ročníka, konkrétne v 2 prípadoch. Podstatne vyššie zastúpenie bolo ohodnotené známku II. ( $n = 27$ ), kedy súmernosť pliec bola mierne narušená, resp. mierne odstavajúce lopatky boli najviac viditeľné u žiakov ôsmeho ročníka, kým rovnako po ( $n = 6$ ) boli zaznamenané u žiačok ôsmeho a deviatego ročníka. Rovina pliec narušená, resp. odstavajúce lopatky boli zjavné v 11 prípadoch, pričom sa najviac vyskytli u žiačok deviatego ročníka (4). Spomínané príčiny vzniku chybného držania tela môžu byť charakteru oslabenia lopatkového a rombického svalstva, patriac pod dominanciu silnejšieho svalstva (prsne), čo ich zjavne preťahuje (Bendíková, 2011, 2012).

## ZÁVER

Vyššie uvedené zistenia, ako aj výsledky prieskumu poukazujú na nelichotivý novodobý fenomén, spájaný s pohybovou inaktivitou školákov, kedy je potrebné uskutočňovať monitorovanie úrovne držania tela jednotlivých vývinových období a následne formovať a ovplyvňovať návyky, kde pohybová aktivita pravidelného charakteru je základom zdravého životného štýlu.

Výskyt rôznych funkčných, resp. štrukturálnych porúch oporného a pohybového systému, konkrétne v oblasti držania tela každoročne narastá, ba dokonca až zdvojnásobuje, postihujúc vývinové obdobia detí a mládeže, čo sa odzrkadľuje na výdavkov zdravotných a sociálnych poisťovníach, kde náprava v podobe rozličných regeneračných, resp. kompenzačných cvičení je veľmi nákladná, ako aj samotné vplyvy alebo účinky na organizmus sú veľmi nízke, ba až mizivé. Uvedené zistenia a dosiahnuté rezultáty pochopiteľne nie je možné zovšeobecňovať, resp. generalizovať, no je nesmierne potrebné, resp. nutné poukázať na tendenciu smerovania školákov, zhodne, ako aj vnímania v širších súvislostiach, odzrkadľujúcich sa v hľadisku zdravia alebo prevencie, konkrétne cez prizmu telesnej a športovej výchovy.

## LITERATÚRA

- ACASANDREI, L., MACOVEI, S. 2014. The Body Posture and Its Imbalances in Children and Adolescents. In *Science, Movement and Health*, 14(2), p. 354 – 359.
- AZABAGIC, S. et al. 2016. Epidemiology of Musculoskeletal Disorders in Primary School Children in Bosnia and Herzegovina. In *Materia Socio-Medica*, 28(3), p. 164 – 167.
- BARTOŠÍK, J., CHUDÁ, B. 2000. *Základy zdravotnej telesnej výchovy*. Bratislava : Univerzita Komenského v Bratislave. 2000, 141 s.
- BEDNÁŘÍK, J. 2000. *Vertebrogenní neurologické syndromy*. Praha : Triton. 2000, 215 s.
- BENDÍKOVÁ, E., STACHO, K. 2010. Vplyv kompenzačných cvičení na rozvoj pohyblivosti chrbtice u žiakov II. stupňa. ZŠ. In *Studia kinantropologica*, 11(1), s. 35 – 41.
- BENDÍKOVÁ, E. 2011. *Oporný a pohybový systém, jeho funkcia, diagnostika a prevencia porúch*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici. 2011, 141 s.
- BENDÍKOVÁ, E. 2012. *Oslabený oporný a pohybový systém žien a jeho úprava pohybovým programom*. Banská Bystrica: Fakulta humanitných vied, Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici. 2012, 99 s.
- BENDÍKOVÁ, E., JANČOKOVÁ, Ľ. 2013. *Biorytmy oslabenia a poruchy zdravia*. Banská Bystrica : Belianum. 2013, 122 s.

- BENDÍKOVÁ, E. 2016a. Changes in the posture of students due to equipment-aided exercise programs that are applied in physical and sport education. In *Journal of Physical Education and Sport*, 16(2), p. 281 – 286.
- BENDÍKOVÁ, E. 2016B. *Pohybové programy a ich vplyv na pohybový systém stredoškôľákov*. UMB v Banskej Bystrici, Filozofická fakulta, Banská Bystrica, IPV: Žilina, 2016, 113 s.
- BOHR, P. C. 2000. Efficacy of Office Ergonomics Education. In *Journal of Occupational Rehabilitation*, 10(4), s. 243 – 255.
- BURAN, I. 2002. *Vertebrogénne algické syndrómy*. Bratislava : S+S. 2002, 67 s.
- ČECHOVSKÁ, I., DOBRÝ, Ľ. 2010. Význam a miesto pohybové gramotnosti v živote človeka. In *TVSM*, 2010, 76(3), s. 2 – 5.
- ČERMÁK, J. et al. 2005. *Záda mne už nebolí*. Praha : Vasut. 2005, 294 s.
- DEFranco, J. et al. 2009. Musculoskeletal Disease in Children and Teenagers: Addressing and Emerging Epidemic. In *The Journal of Musculoskeletal Medicine*, 26(2), p. 122 – 131.
- EUROBAROMETER. 2007. *Health in the European Union*. [online]. [citované 28.6.2017]. Dostupné na: < [http://ec.europa.eu/health/phpublication/eb\\_health\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/health/phpublication/eb_health_en.pdf)>.
- FARIOLI, A. et al. 2014. Musculoskeletal Pain in Europe: The Role of Personal, Occupational and Social Risk Factors. In *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health*, 40(1), p. 36 – 46.
- HOŠKOVÁ, B., MATOUŠOVÁ, M. 2005. *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy pro studující FTVS UK*. Praha : Karolinum. 2005, 135 s.
- HUBINÁK, A. 2011. *Pohybová aktivita a jej vplyv na držanie tela detí*. Ružomberok : VERBUM. 2011, 144 s.
- CHOVANOVÁ, E., MAJHEROVÁ, M. 2011. Realizovanie pohybových aktivít 10-12 ročných detí východoslovenského regiónu. In *Ošetrovateľstvo - pohyb - zdravie : zborník vedeckých prác. - Trenčín : Trenčianska univerzita Alexandra Dubčeka v Trenčíne, Fakulta zdravotníctva*, 2011. s. 275 - 281.
- JONSSON, H. et al. 1999. Articular Hypermobility in Icelandic 12 Years Olds. In *Rheumatology*, 38(10), p. 1014 – 1016.
- KANÁSOVÁ, J. 2004. *Funkčné svalové poruchy u 10 – 12 ročných žiakov a ich ovplyvnenie v rámci školskej telesnej výchovy : dizertačná práca*. Bratislava : Fakulta telesnej výchovy a športu v Bratislave. 2004, 129 s.
- KANÁSOVÁ, J., ŠIMONČICOVÁ, L. 2011. Kompenzačné cvičenia ako prostriedok odstraňovania svalovej nerovnováhy u školskej populácie. In *Šport a rekreácia 2011, Zborník vedeckých prác*. Nitra: UKF PF KTVŠ, 2011, s. 52 – 57.
- KOLAŘ, P. et al. 2009. *Rehabilitace v klinické praxi*. Praha : Galén. 2009, 713 s.
- KONČEKOVÁ, Ľ. 2014. *Vývinová psychológia*. Prešov : Vydavateľstvo Michala Vaška. 2014, 295 s.
- KRATĚNOVÁ, J. et al. 2005. Rizikové faktory a prevalence vadného držení těla u dětí školního věku. In *Praktický lékař*, 85(11), s. 629 – 634.
- LABUDOVÁ, J. 2003. Analytická štúdia o stave a problémoch zdravotnej telesnej výchovy ako vyučovacieho predmetu. In *Poznatky z výskumu školskej telesnej výchovy*. Bratislava : UK FTVŠ, 2003, s. 17 – 27.
- LABUDOVÁ, J. & NEMČEK, D. 2010. Quality of life factors importance in women. In *CESS Magazine*, 23(19), p. 4-7.
- LABUDOVÁ, J., NEMČEK, D., ANTALA, B. 2012. *Pohyb pre zdravie*. Bratislava : END.
- LABUDOVÁ, J., NEMČEK, D. & KRAČEK, S. 2014. *Obezita a ďalšie metabolické poruchy*. Bratislava : SZRTVŠ, FTVŠ UK. 2014, 80 s.
- LABUDOVÁ, J., VAJČZIKOVÁ, S. 2009. *Športová činnosť pri poruchách orgánov opory a pohybu*. Bratislava : Slovenský zväz rekreačnej telesnej výchovy a športu. 2009. 88 s.

- LUDWIG, O. et al. 2016. Age-dependency on Posture Parameters in Children and Adolescents. In *Journal of Physical Therapy Science*, 28(5), p. 1607 – 1610.
- MACKENZIE, W, G. et al. 2003. Backpack in Children. In *Clinical Orthopaedics and Related Research*, 409(1), p. 78 – 84.
- MAJERÍK, J. 2009. Svalová nerovnováha a držanie tela 16 - 17 ročných gymnazistov z hľadiska športovania. In *Telesná výchova a šport*, 19(1), s. 18 – 25.
- MATHERS, C., PENN, R. 1999. *Health System Costs of Injury, Poisoning and Musculoskeletal Disorders in Australia 1993-94*. Canberra : Australian Institute of Health and Welfare. 1999, 61 s.
- NEMČEK, D., LABUDOVÁ, J., PERÁČKOVÁ, J. et al. 2011. *Kvalita života seniorov a pohybová aktivita ako jej súčasť*. Prešov : Michal Vaško VYDAVYTELSTVO. 2011, 163 p.
- NEMČEK, D. & WITTMANNOVÁ, J. 2013. Quality of life of university students from health status and sport participation point of view. In *FIEP Bulletin*, 83(3), p. 260-262.
- NOLL, M. et al. 2016. Back Pain Prevalence and Associated Factors in Children and Adolescents: An Epidemiological Population Study. In *Revista de Saúde Pública*, 50(31), p. 1 – 10.
- POPOVA, D. et al. 2014. Postural Disorders and Spinal Deformities in Children and Primary School Age. System for Screening, Examination, Prevention and Treatment. In *Activities in Physical Education and Sport*, 4(2), p. 172 – 177.
- SALMINEN, J, J. et al. 2007. Risk Factors for Development of Non-specific Musculoskeletal Pain in Preteens and Early Adolescents: A Prospective 1-year Follow-up Study. In *BMC Musculoskeletal Disorders*, 46(8), p. 1 – 8.
- SLEZÁK, J. 2004. Príčiny absencie necvičiacich žiakov na hodinách telesnej výchovy vo vzorke stredných škôl v Slovenskej republike. In *Východiská k tvorbe inovovaných projektov školskej telesnej výchovy*. Bratislava : FTVŠ UK, 2004, s. 54 – 60.
- STELLMAN, M, J. 1998. *Encyclopaedia of Occupational Health and Safety*. Geneva : International Labor Office. 1998, 4000 s.
- ŠIMONEK, J., HALMOVÁ, N., KANASOVÁ, J. 2005. Príčiny neúčasti žiakov na hodinách telesnej výchovy na II. Stupni ZŠ v nitrianskom regióne. In Labudová, J. a kol.: *Súčasný stav školskej telesnej výchovy a jej perspektívy*. Bratislava : ICM AGENCY, 2005, s. 46 – 51.
- VAŘEKOVA, R., VAŘEKA, I. 2011. Vplyv veku a pohlaví na výskyt svalových dysbalancií a držení tela u dětí školního věku. In *Optimální působení tělesné zátěže a výživy*, 1(1), s. 52 – 57.
- VÉLE, F. 2006. Kineziologie, Přehled kineziologie a patokineziologie pro diagnostiku a terapii poruch pohybové soustavy. Praha : Triton. 2006, 375 s.
- VEREŠOVÁ, J. 2013. *Zdravotná telesná výchova*. Bratislava : Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave. 2013, 64 s.

## SUMMARY

### LEVEL OF POSTURE OF PUPILS OF NON-SPORT CLASSES

In the stated article we present theoretical bases and results, which point out current level of a skeletal and muscular system with an intention to body posture as an external manifestation of functioning of the muscular system. A monitored group consisted of 40 pupils, of which were 20 girls and 20 boys of Partizánske, where realized research was carried out in three consecutive phases in the year of 2017. From the point of view of data acquisition methods, a standardized method of assessment of static components of body posture was used for physical

education practice. The results significantly indicate that within the monitored group is dominated bad body posture, where some individual areas significantly have been recorded with higher scores, especially in a head and neck, as well as in an overall spine curvature. These findings should be seen at the same time in a broader context. *This article is a part of the grant task: VEGA 1/0242/17 "Physical Activity as Prevention of Functional Disorders Related to the Musculoskeletal System of Secondary School Students".*

**Key words:** posture, musculoskeletal system, pupil

**Recenzent:** Mgr. Dagmar Nemček, PhD.

## ROZDIELY V PONÍMANÍ DÔLEŽITOSTI A SPOKOJNOSTI KVALITY ŽIVOTA ADOLESCENTOV

Mária KALINKOVÁ, Jaroslav BROŽÁNI, Ľuboslav ŠÍŠKA, Daniel SLÚKA

Katedra telesnej výchovy a športu, PF UKF v Nitre

### ABSTRAKT

V príspevku predkladáme výsledky zistení prieskumného sledovania prostredníctvom modifikovaného dotazníka SQUA, týkajúce sa vplyvu pohybu na spokojnosť a dôležitosť ponímania kvality života u adolescentov. Okrem krátkeho teoretického vstupu do problematiky, stanoveného cieľa a metodiky uvádzame záverom nielen porovnania našich zistení s inými autormi, ale i konštatáciu, že pohybová aktivita má výrazný vplyv na kvalitu života adolescentov a je dôležitým aspektom a limitujúcim faktorom spokojnosti ich života.

Príspevok je súčasťou grantového projektu *MŠ SR KEGA 003UKF-4/2016*.

**Kľúčové slová:** kvalita života, dôležitosť, spokojnosť, pohybová aktivita, športová úroveň, adolescent

### ÚVOD

Benáček – Reichlová (2007) odvodzujú výklad kvality života od celkovej spokojnosti a pocitu šťastia so životom jednotlivca. Teda poňatie kvality života sa uskutočňuje na mnohých úrovniach, ktoré ovplyvňujú komplexnú životnú pohodu.

Kvalita života je podľa Stodůlkovej-Kopřivovej (2003) limitovaná genetickým vybavením, životným prostredím, spôsobom života, životnou úrovňou a životnou spokojnosťou. Dobrý pocit súvisí s telesnou zdatnosťou, osobnými návykmi, pozitívnym prístupom k životu, zvládaním stresu, výživou a kontrolou hmotnosti. Niektoré z týchto faktorov sú nám dané a ovplyvňovať ich nemožno, či len úplne minimálne. Spôsob života je ale v rukách každého jedinca a každý z nás má tiež možnosť optimalizovať svoje návyky a starať sa o vlastné dobré pocity a seba samého. Záleží na každom z nás, či sa rozhodneme pre zdravý životný štýl zahŕňajúci pravidelnú pohybovú aktivitu a racionálnu stravu. Pravidelný pohyb je dôležitý nielen pri redukcii váhy, ale tiež pozitívne ovplyvňuje celkové sebaopínanie človeka pôsobením sebadôvery, pocitu vlastnej hodnoty, povedomia o sebadisciplíne a sebakontrolle, prináša subjektívne pocity zdravia a dobrého vzhľadu, napomáha zachovať životnú energiu a vitalitu.

Vzhľadom k stanovenému a doleuvedenému cieľu príspevku považujeme za dôležité najprv vymedziť vývojové obdobie adolescencie, pretože copingové stratégie a športová záťaž majú priamu súvislosť s fyzickou i psychickou úrovňou vývoja jedinca. Zásadné teoretické východiská predkladaného príspevku preto mapujú celkový vývoj v období adolescencie a zaoberajú sa hlavnými špecifikami tohto vývojového obdobia v kontexte primárneho výskumného cieľa práce.

Adolescencia je kritické obdobie, ktoré prichádza po detstve a kedy je dospelávajúci jedinec povinný rozhodnúť o svojej budúcnosti a stáva sa dospelým človekom (Türkçapar, 2010). Adolescencia v preklade označuje časovú etapu v živote človeka, obdobie dospievania. Predstavuje prechodné obdobie medzi detstvom a dospievaním. Jedná sa o konkrétne časové vymedzenie, ktoré zahŕňa podľa Nigutovej-Kimákovovej-Kachlíka (2011) jednu dekádu ľudského života, obdobie od 11 do 20 rokov. V období adolescencie dochádza ku kompletnej osobnostnej premene v sociálnej, psychickej a somatickej oblasti. Obdobie je sprevádzané predovšetkým biologickými premenami ovplyvnenými sociálnymi a psychickými indikátormi, ktoré sú vo vzájomnej interakcii. Významnými faktormi v období dospievania, ktoré výrazným

spôsobom ovplyvňujú akým smerom sa človek v tomto období bude uberať, sú kultúra a spoločenské podmienky. Tieto indikátory obsahujú požiadavky a očakávania spoločnosti vo vzťahu k dospievajúcim. Ide o špecifickú etapu vo vývoji ľudského života, ktorá sa vyznačuje svojimi charakteristickými znakmi v rámci životného cyklu a má svoj subjektívny a objektívny význam. V tomto období sa jedinec hľadá a prehodnocuje, musí zvládnuť vlastnú premenu a dosiahnuť uspokojenie v oblasti prijatia svojej vyspelejšej formy vlastnej identity. Obdobie dospievania je podľa Vágnerovej (2005) účelne rozdelené na dve primárne časti. Prvou fázou je *ranná adolescencia* (obdobie medzi 11 až 15 rokom), inak označovaná ako pubescencia. Ďalších 5 rokov života charakterizuje *neskorá adolescencia*. Tá trvá od 15 do 20 rokov, pričom berieme do úvahy niektoré individuálne výnimky. Podľa zdroja Psychologytoday (2017) adolescencia popisuje roky medzi 13 a 19, ktoré sú považované za prechodnú etapu medzi detstvom a dospelosťou. Niektoré fyzické a psychické zmeny, ku ktorým dochádza v období dospievania môžu začať aj skôr vo veku 9 až 12 rokov. Podľa Skorunkovej (2008) je adolescencia prechodným obdobím prípravy na dospelosť, ktoré poskytuje dospievajúcemu možnosť dosiahnutých predpokladov stať sa dospelým vo všetkých oblastiach. Tempo biologického, psychického a sociálneho vývoja je u každého človeka rozdielne. Elkind (2014) toto obdobie prechodu od detskej závislosti k nezávislosti dospelého je považovaná za asi najzložitejšiu životnú zmenu, s ktorou sa jedinec stretáva.

## CIEĽ

Cieľom príspevku bolo pomocou prieskumnej metódy, prostredníctvom dotazníka SQUALA, zistiť vplyv pohybových aktivít na kvalitu života adolescentov. Zisťovali sme, že koľko hodín telesnej výchovy navštevujú týždenne, ako často sa venujú pohybovej aktivite mimo hodín telesnej výchovy a následne na základe zaradenia do skupín sme dopytovali u respondentov ako vnímajú a posudzujú svoju spokojnosť a dôležitosť v jednotlivých oblastiach ich života.

## METODIKA

Ako metódu sme použili dotazník k zisteniu športovej aktivity a kvality života u mladých ľudí. Je modifikáciou dotazníka SQUALA, ako uvádzajú viacerí autori (Dragomerická – Škoda, 1995; Dragomirecká a kol., 2006; Zannotti - Pringuey, 1992; Ocetková, 2007 a Sýkorová, 2008).

Dotazníková metóda predstavovala v našej práci výskumnú metódu, prostredníctvom ktorej sme zisťovali kvalitu života adolescentov v Topoľčianskom okrese. V prvej časti dotazníka, ktorá je označená ako „ČASŤ A“ boli položené otázky, ktorými sme zisťovali základné údaje o respondentovi. Sú to otázky týkajúce sa veku, pohlavia, navštevovaného ročníka, úrovne športovej aktivity, časového ohraničenia vykonávanej športovej aktivity vrátane hodín telesnej výchovy, otázky inšpirácie v oblasti vykonávania športovej činnosti a citového prežívania.

V ďalšej časti dotazníka, ktorá je označená ako „ČASŤ B“ sme zisťovali, ako posudzujú vybraní respondenti jednotlivé oblasti kvality života. Dotazník SQUALA sa zameriava na význam, ktorí jedinci pripisujú jednotlivým oblastiam života, ktoré sú v ich živote dôležité. Následne potom vyjadrujú mieru spokojnosti s týmito oblasťami [10]. Rozdelili sme ho na dve, na seba nadväzujúce položky. Prvá časť hodnotí oblasti života z objektívnej stránky a respondenti hodnotia jednotlivé oblasti z pohľadu dôležitosti. Druhá časť hodnotí oblasti života zo subjektívnej stránky a respondenti hodnotia uvádzané oblasti z pohľadu spokojnosti. Adolescenti posudzovali jednotlivé oblasti kvality života v oboch častiach na 5 bodovej škále, podľa aktuálneho prežívania. V prvej časti posudzovali 30 položiek podľa toho ako sú pre nich dôležité a vyberali si z možností, ako úplne nedôležité, málo dôležité, stredne dôležité, veľmi dôležité a úplne dôležité. V druhej časti hodnotili 28 položiek podľa spokojnosť a vyberali si z možností ako veľmi nespokojný, nespokojný, niečo medzi, spokojný, veľmi spokojný.

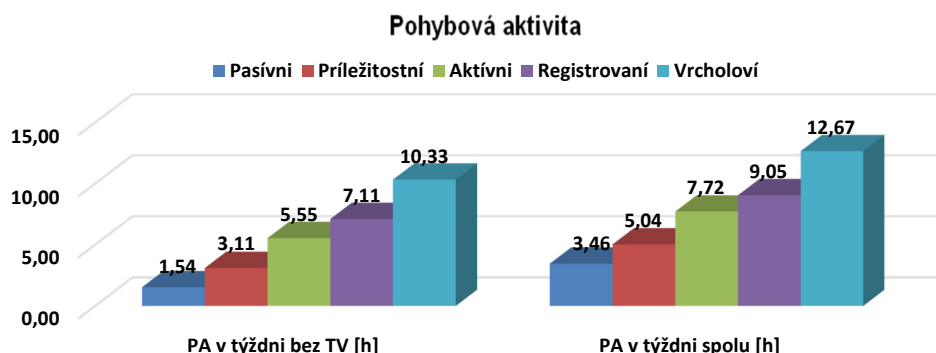
Časti dotazníka SQUALA rozdeľujeme do ôsmich oblastí:

- 1) *fyzická pohoda* - zdravie, spánok, zvládanie každodenných aktivít, nemať problémy;
- 2) *psychosociálna pohoda* - rodina, medziľudské vzťahy, intímne vzťahy, záľuby, bezpečie;
- 3) *spirituálna pohoda* - spravodlivosť, sloboda, krása, umenie, pravda;
- 4) *materiálna pohoda* - peniaze, dobré jedlo;
- 5) *vzdelanie* - byť vzdelaný, chodiť do školy;
- 6) *voľný čas* - možnosti tráviť voľný čas, mať dostatok vecí na zábavu;
- 7) *vzhľad a vlastníctvo vecí* - dobre vyzerieť, pekne sa obliekať, mať veci, ktoré sa mi páčia;
- 8) *orientácia na budúcnosť* - mať v budúcnosti deti, zamestnanie ktoré ma bude baviť.

Na výskume, ktorý sa realizoval na Gymnázium Golianova 68 v Nitre sa zúčastnilo 148 študentov vo veku 15-19 rokov. Výskumný súbor sme podľa športovej úrovne respondentov rozdelili do piatich skupín. Prvú skupinu s názvom „pasívny športovec“ tvorilo z celkového počtu 11 respondentov. V tejto skupine študenti nevykonávajú v podstate žiadnu aktivitu z vlastného uváženia, okrem telesnej výchovy v škole. Druhú skupinu sme nazvali ako „príležitostný športovec“ a bola tvorená počtom 56 respondentov. Študenti v tejto skupine uvádzali že vykonávajú akúkoľvek pohybovú aktivitu, čo znamená že pohyb uskutočňujú z vlastnej vôle ale nikto ich neorganizuje a neusmerňuje. Ďalšiu skupinu „aktívny športovec“ tvorí 46 respondentov. Pohybovej aktivite sa venujú pravidelne a sú organizovaní. Štvrtú skupinu „registrovaný športovec“ tvorilo 28 respondentov. Títo študenti pohyb berú ako každodennú rutinu, venujú sa mu organizovaným spôsobom, napríklad hrajú za športový klub určitý druh športu a sú dennodenne vedení športovým trénerom. Posledná skupina, ktorú sme nazvali „vrcholový športovec“, bola tvorená zvyšnými 7 respondentmi. Sú platnými reprezentantmi Slovenskej republiky a teda športu sa venujú na vrcholovej úrovni, je pre nich súčasťou každodenného života.

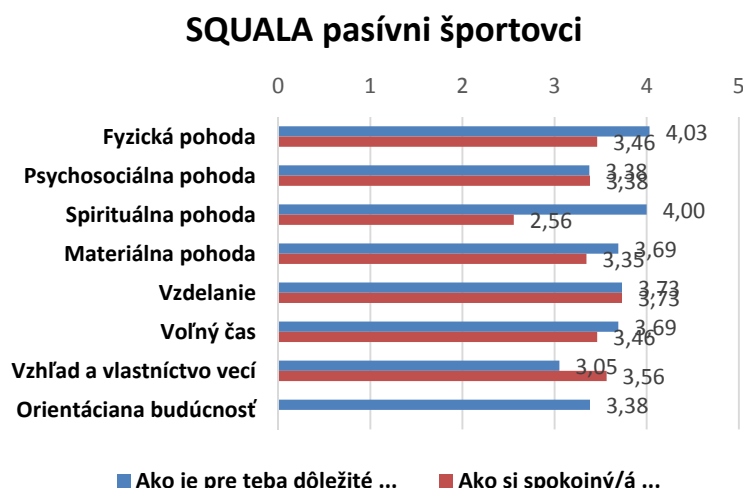
## VÝSLEDKY

Zo získaných výsledkov prieskumu u dopytovaných adolescentov (viď. obr. 1) sme zistili, že pasívni športovci v týždni bez telesnej výchovy vykonávajú pohybovú aktivitu veľmi málo. Keď nemajú telesnú výchovu v škole, tak nie sú nikým nútení vykonávať pohyb a práve preto nám vyskočilo smutné číslo 1,54 hodín týždenne. Pri príležitostných športovcoch sa pohyb zvyšuje na 3,11 hodín. Pri nich môžeme povedať, že sa snažia vykonávať pohyb z vlastnej vôle. Aktívni športovci sa zúčastňujú pohybu aj bez telesnej výchovy, pri ktorom môžu byť organizovaní klubom a vykonávajú pohyb 5,55 hodín za týždeň. Registrovaní športovci sa pohybujú pravidelne, za týždeň je to priemerne 7,11 hod, čo znamená, že vykonávajú pohybovú aktivitu približne hodinu denne. Vrcholoví športovci berú pravidelný pohyb ako samozrejmosť a dennú rutinu a preto bez telesnej výchovy v škole majú dostatok pohybu, čo predstavuje za týždeň 10,33 hod.. Pri pasívnych športovcoch sme zistili, že ich pohybová aktivita v týždni spolu sa veľmi nemení a pohyb vykonávajú 3,46 hod. Číslo sa mení preto, že sú nútení cvičiť na telesnej výchove. Pri príležitostných športovcoch sa pohybová aktivita zvyšuje na 5,04. Títo študenti si radi zacvičia aj na hodine telesnej výchovy. Aktívni športovci vykonávajú pohyb dokopy 7,72 hod. Registrovaní športovci pohybovú aktivitu vykonávajú spolu 9,05 hod týždenne. Vrcholoví športovci sa pohybu zúčastňujú stále a na obrázku môžeme vidieť že pohybu sa venujú 12,67 hod týždenne.



**Obr. 1 Charakteristika súboru PA v týždni bez TV a PA v týždni spolu**

V nasledujúcich grafoch popisujeme faktory, ktorými sú: fyzická, psychosociálna, spirituálna a materiálna pohoda, vzdelanie, voľný čas, vzhľad a vlastníctvo vecí a orientácia na budúcnosť. Jednotlivé obrázky sú rozdelené už podľa vyššie spomínaných skupín respondentov (pasívni, príležitostní, aktívni, registrovaní a vrcholoví športovci) a každý z nich znázorňuje, ako je pre danú skupinu určitý faktor dôležitý a ako sú s ním spokojní. Veľmi zreteľne vidno, aké sú rozdiely medzi spokojnosťou a dôležitosťou jednotlivých faktorov.



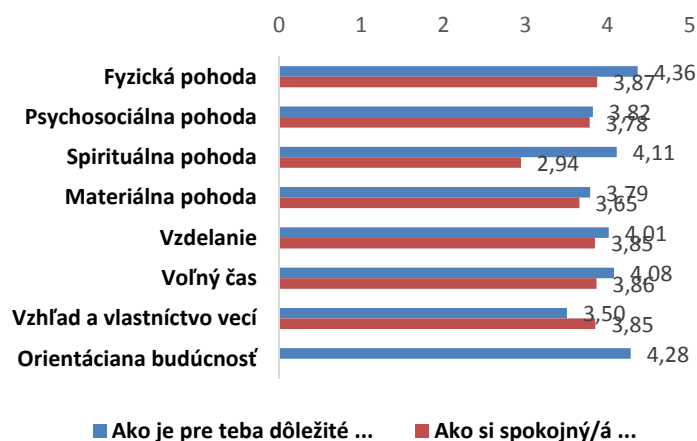
**Obr. 2 Porovnanie spokojnosti a dôležitosti u pasívnych športovcov**

Na obrázku 2 porovnávame, ako je pre pasívnych športovcov dôležité (označené modrou farbou) a ako sú spokojní (označené červenou farbou) so spomínanými aspektmi týkajúcimi sa kvality života.

Ako najdôležitejšie označili fyzickú pohodu s hodnotou 4,03, pričom spirituálna pohoda u pasívnych športovcov je o niečo nižšia o 0,03. Najmenej dôležité pre pasívnych športovcov je vzhľad a vlastníctvo vecí, kde je hodnota 3,05. Vzdelanie je dôležité rovnako, ako sú s ním pasívni športovci spokojní, obe sú na hodnote 3,73.

Napriek tomu, že fyzická pohoda je pre respondentov najdôležitejšia, sú s ňou spokojní len na 3,46 bodu. Paradoxom je, že vzhľad a vlastníctvo vecí v prieskume tejto skupiny respondentov vyšlo ako najmenej dôležité, sú s ním spokojní až na 3,56, čo je viac ako hodnota dôležitosti. Ako druhý najdôležitejší faktor označili spirituálnu pohodu ale sú s ňou spokojní iba na 2,56 bodu, rozdiel medzi týmito hodnotami je 1,44. Pri tejto hodnote spokojnosti môžeme povedať, že to je najmenšie číslo u pasívnych športovcov celkovo. Na naše prekvapenie s pomerne vysokou hodnotou 3,38 označili respondenti orientáciu na budúcnosť.

### SQUALA príležitostní športovci

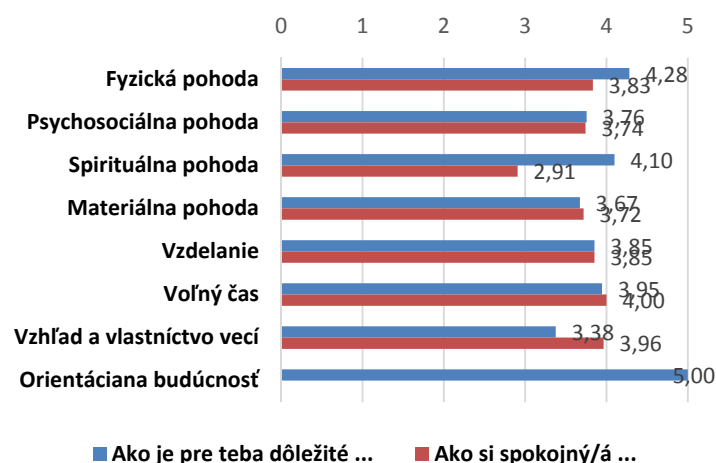


**Obr. 3 Porovnanie spokojnosti a dôležitosti u príležitostných športovcov**

Príležitostní športovci (vid'. Obr. 3) rovnako ako pasívni označili za najdôležitejší faktor fyzickú pohodu ale tiež veľmi dôležitá je pre nich orientácia na budúcnosť, kde je odchýlka len 0,08 od fyzickej pohody. Pre porovnanie, je dôležitejšia ako pre pasívnych športovcov. Čo sa týka psychosociálnej a materiálnej pohody pri dôležitosti je odchýlka veľmi malá, ktorá je len 0,03. Vzdelanie a voľný čas je pre príležitostných športovcov dôležitá a čísla sa nám skoro rovnajú, líšia sa len o 0,07.

V porovnaní s pasívnymi športovcami (3,46) sú ale oveľa viac spokojní so svojou fyzickou pohodou, kde je odchýlka 0,90. Spirituálna pohoda, vzdelanie a voľný čas sú pre nich približne rovnako dôležité, avšak so svojou spirituálnou pohodou sú výrazne menej spokojní. Pri spirituálnej pohode môžeme povedať že je najväčšia odchýlka 1,17, medzi dôležitosťou a spokojnosťou príležitostných športovcov.

### SQUALA aktívni športovci

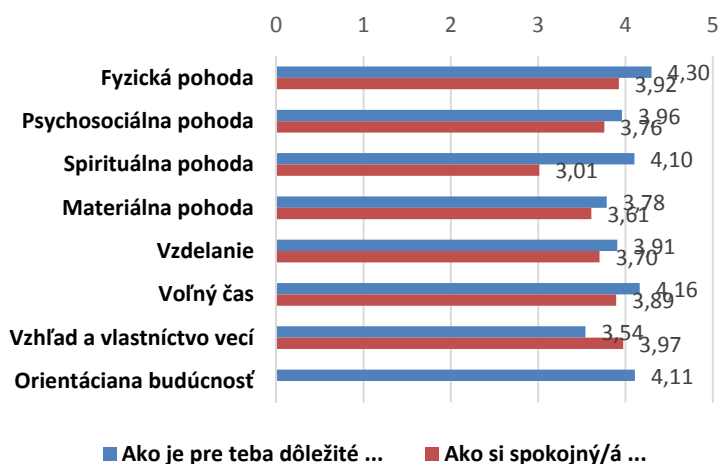


**Obr. 4 Porovnanie spokojnosti a dôležitosti u aktívnych športovcov**

Pri aktívnych športovcoch sme zistili, že fyzická pohoda je pre nich dôležitá na 4,28 bodu. Rozdiel medzi dôležitosťou a spokojnosťou je 0,45 (vid'. Obr. 4). Spirituálna pohoda dosahuje najväčšiu odchýlku medzi dôležitosťou a spokojnosťou a to je 1,19. Odchýlky medzi psychosociálnou pohodou a materiálnoú pohodou sú nízke, pri dôležitosti je odchýlka len 0,09

a pri spokojnosti len 0,02. Pre respondentov je vzdelanie rovnako dôležité ako sú s ním spokojní. So svojím voľným časom sú viac spokojní, ako je pre nich dôležitý, rozdiel je 0,05. Odchýlka pri vzhľade a vlastníctve vecí pre aktívnych športovcov je 0,58. Orientáciu na budúcnosť označili aktívni športovci za najdôležitejšiu, pričom hodnotenie vyšlo na 5,00 bodu. Je to najvyššia hodnota spomedzi všetkých skupín respondentov. Je obdivuhodné, ako možno dokáže šport ovplyvniť zmýšľanie ľudí, stávajú sa zodpovednejšími, majú ciele a myslia na to, čo ich čaká v budúcnosti a majú záujem pre to niečo urobiť.

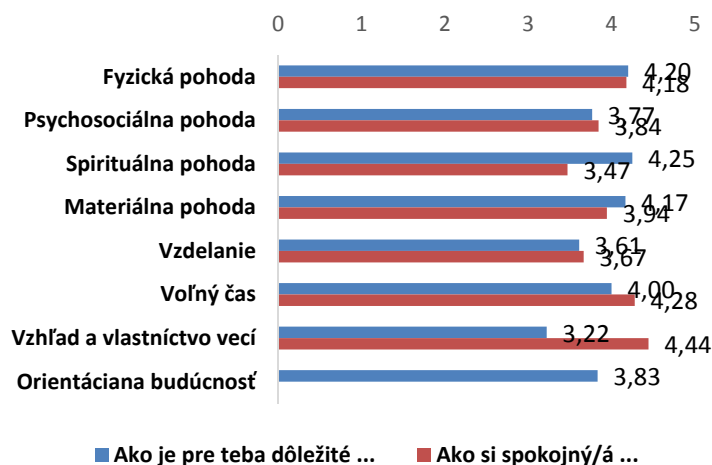
### SQUALA registrovaní športovci



Obr. 5 Porovnanie spokojnosti a dôležitosti u registrovaných športovcov

Pre registrovaných športovcov (vid'. Obr. 5) je dôležitá fyzická pohoda a voľný čas, kde je odchýlka iba 0,14. Psychosociálna pohoda je dôležitá pre respondentov tak isto ako vzdelanie, kde odchýlka je 0,05 pri dôležitosti pre nich je najmenšia. Orientácia na budúcnosť pri registrovaných športovcoch je dôležitá na 4,11. Respondenti sú spokojní pri vzhľade a vlastníctve vecí na hodnotu 3,97 a zároveň sú spokojní aj s fyzickou pohodou kde je odchýlka len 0,05. So spirituálnou pohodou sú spokojní respondenti len na 3,01, pričom odchýlka od psychosociálnej pohody je 0,75 a odchýlka s materiálnou pohodou je 0,65 a s fyzickou pohodou 0,91.

### SQUALA vrcholoví športovci



Obr. 6 Porovnanie spokojnosti a dôležitosti u vrcholových športovcov

Vrcholoví športovci ohodnotili spirituálnu pohodu za najdôležitejšiu s hodnotou 4,25 (vid'. Obr. 6). Fyzická pohoda je pre nich dôležitá tak isto ako pri ostatných spomínaných športovcoch, kde je odchýlka so psychosociálnou pohodou 0,43. Voľný čas je pre nich dôležitý na 4,00 kde je odchýlka so vzdelaním 0,39. Dokonca voľný čas označili za menej dôležitý ako sú s ním spokojní.

Ako je zrejmé z grafu, najmenej dôležitý je vzhľad a vlastníctvo vecí kde hodnotenie je 3,22 pričom odchýlka so spokojnosťou je 1,22. Rovnako ako pri dôležitosti tak aj pri fyzickej pohode sú spokojní s hodnotením 4,18.

Spokojní sú pri vzhľade a vlastníctve vecí a hodnotenie je 4,44 pričom nám ukázali, že sú najviac spokojní so všetkých. Voľný čas pre respondentov čo sa týka spokojnosti je 4,28, kde odchýlka so vzdelaním je len 0,33. Môžeme povedať, že vzdelanie vrcholoví športovci nepovažujú za dôležité a ani s ním nie sú spokojní. Graf znázorňuje najnižšie čísla. Je to pravdepodobne spôsobené ich celkovou vyťaženosťou, častými tréningami, pravdepodobne aj cestovaním a zúčastňovaním sa pretekov/súťaží a pod.

## DISKUSIA A ZÁVER

Množstvo aktivít vykonávaných u jednotlivých oslovených respondentov bolo významne rozdielne, odvíjalo sa od zaradenia jednotlivcov do skupiny a malo stúpajúcu tendenciu.

Naše výsledky sme porovnali s výsledkami prieskumu na základnej škole, ktorý vykonala Marhevská (2015). Tá zistila, že žiaci ZŠ sa zúčastňujú telesnej výchovy priemerne 2,8 hod./týždeň. My sme zistili, že študenti na SŠ priemerne športujú iba 2,06 hod./týždeň. Je pravdepodobné, že žiaci základných škôl sú ešte vo svojom veku viac „zapálení“ pre šport a oveľa radšej sa zapájajú do školských aktivít. Potvrďuje to aj prieskum Korčákovvej (2015), ktorá uvádza, že žiaci ZŠ sa zúčastňujú priemerne vykonávania pohybových aktivít až 4 hod./týždeň, vrátane hodín telesnej výchovy.

Z dôvodu záujmu pohľadu na kontinuálne vnímanie problematiky vo vývine človeka v jeho rôznych fázach ontogenetického vývinu (školský vek a adolescencia), sme porovnali tiež nami získané výsledky spokojnosti a dôležitosti u našich respondentov, teda študentov stredných škôl s výsledkami žiakov základných škôl. Konkrétne sme sa zamerali na dve skupiny – príležitostných a aktívnych športovcov. U príležitostných športovcov sme našli rozdiely najmä pri orientácii na budúcnosť, kde dôležitosť u našich respondentov bola 4,28 a u respondentov v prieskume Čičvarovej (2014) iba 4,09. Tu pekne vidno ako so stúpajúcim vekom študentov, rastie aj pocit zodpovednosti a rozmyšľanie nad budúcnosťou. Výraznejší rozdiel sa ukázal aj v oblasti „voľný čas“, kde študenti SŠ sú spokojní iba na 3,86 bodu a študenti ZŠ sú oveľa viac spokojní, na 4,18. Je pravdepodobné, že mladší študenti si oveľa viac užívajú svoj voľný čas, majú ho viac, neuvedomujú si ešte koľko povinností ich čaká, nemusia sa veľmi zapájať do aktivít v domácnosti a pod. Vo vyššom veku majú študenti viac záujmov, povinností a tým pádom menej voľného času. Pri porovnávaní aktívnych športovcov sme zaznamenali podobné rozdiely. Znova sa potvrdil fakt, že starší študenti za viac dôležité považujú faktor „orientácia na budúcnosť“ s hodnotou 5,00 a mladší podľa Čičvarovej (2014) iba na 4,19. Za zmienku stojí aj faktor „psychosociálna pohoda“, ktorý je pre mladších študentov dôležitejší s hodnotou 4,02 ako pre starších (3,76). Je možné, že to je spôsobené práve v súčasnosti častou šikanou na základných školách, nakoľko študenti sa dostávajú do puberty a začínajú vnímať rozdiely medzi sebou.

V prieskume autorov Kalinková a kol. (2015) u adolescentov sa potvrdil predpoklad, že viac ako polovica oslovených respondentov, vykonávala športovú činnosť mimo hodín telesnej výchovy viac ako 5 hodín do týždňa. Nepotvrdil sa predpoklad, že u respondentov na všetkých športových úrovniach zistíme významný vzťah medzi oblasťou kvality života voľný čas a športovou aktivitou. Tento vzťah zistili autori len u aktívnych športovcov z pohľadu spokojnosti a u organizovaných športovcov z pohľadu dôležitosti. Ďalej sa potvrdil predpoklad,

že aktívni športovci sú spokojnejší v jednotlivých oblastiach kvality života než ostatní respondenti na iných športových úrovniach. U aktívnych športovcov zasa zistili štatisticky významné hodnoty až v piatich v oblastiach kvality života - fyzická pohoda, psychosociálna pohoda, spirituálna pohoda, materiálna pohoda a voľný čas, čo signalizuje, že aktívni športovci, ktorí sa pravidelne venujú pohybovej aktivite, ale nie sú členmi žiadnej športovej organizácie sú spokojnejší so svojím životom, pretože robia niečo pre svoje zdravie, majú dostatok voľného času na venovanie sa svojím obľúbeným aktivitám. Predpoklad, že skupina organizovaných športovcov bude klásť najväčší dôraz na fyzickú pohodu s upriamením sa na svoju športovú budúcnosť, sa v avizovanom výskume nepotvrdil, nakoľko štatisticky významnejší výsledok zistili autori pri voľnom čase adolescentov. Výsledok vysvetľujú tým, že organizovaní športovci si popri svojich študijných a športových povinnostiach potrebujú zabezpečiť aj dostatok voľného času pre svoje súkromné, individuálne potreby napr. priatelia, priateľka a pod.

Potvrdením jednak splnenia stanoveného cieľa práce a jednotlivých zistení môžeme záverom a taktiež s ohľadom na výsledky prieskumného sledovania u adolescentov i u Kalinkovej a kol. (2015) skonštatovať, že pohybová aktivita má výrazný vplyv na kvalitu života adolescentov a je dôležitým aspektom a limitujúcim faktorom spokojnosti ich života.

## LITERATÚRA

- BENÁČEK, V. - REICHLOVÁ, N. 2007. *Ekonomická dimenze kvality a udržitelnosti života*. In: Česká republika v Evropské unii: proměny a inspirace. 1. vyd. Praha: CESES FSV UK, 2007. ISBN 978-80-239-9568-8. s. 7-15.
- ČIČVAROVÁ, J. 2014. *Monitorovanie kvality života s dôrazom na pohybové a športové aktivity žiakov primárneho vzdelávania*. [Diplomová práca]. Nitra: UKF PF, 57 s.
- DRAGOMIRECKÁ, E. – ŠKODA, C. 1995. *QOL – CZ. Příručka pro uživatele české verze dotazníku kvality života SQUALA*. IGA MZ ČR, č.313/1995/1084.
- DRAGOMERICKÁ, E. a kol. 2006. *SQUALA: Subjective quality of life analysis: příručka pro uživatele české verze Dotazníku subjektivní kvality života SQUALA*. Praha.
- ELKIND, D. 2014. In Merrick, J., Pooley, J. A., & Taylor, M. *Adolescence in the 21st Century: Constants and Challenges* (1st ed.). New York: NovaScience.
- KALINKOVÁ, M. - PAŠKA, Ľ.- BROŽÁNI, J. - ŠUTKA, V. - PARGÁČ, M. 2015. *Vplyv športovej aktivity na kvalitu života adolescentov v Topoľčianskom okrese*. In Vplyv pohybu na kvalitu života človeka a jeho životný štýl. Zborník príspevkov z grantovej úlohy KEGA č. 014UKF-4/2013 „Zvyšovanie kvality a úrovne zdravia adolescentov prostriedkami pohybovej aktivity na základných a stredných školách“. Nitra: UKF, 2015. 248 s. ISBN 978-80-558-0835-2.
- KORČÁKOVÁ, Ľ. 2015. *Frekvencia pohybových aktivít u žiakov 4. ročníkov v Záhorskom regióne*. [Diplomová práca]. Nitra: UKF PF, 63 s.
- MARHEVSKÁ, I. 2015. *Porovnanie kvality života žiakov primárneho vzdelávania*. Diplomová práca]. Nitra: UKF PF, 65 s.
- NIGUTOVÁ, M. - KIMÁKOVÁ, T. - KACHLÍK, P. 2011. *Narušenie sociálnych väzieb ako príčina delikvencie adolescentov*. [online] Škola a zdravie 21/2011. [cit. 2014-03-17]. Dostupné na internete: [http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/40/texty/cze/21\\_nigutova\\_kimakova\\_kachlik\\_CZE.pdf](http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2011/40/texty/cze/21_nigutova_kimakova_kachlik_CZE.pdf)
- OCETKOVÁ, I. 2007. *Úloha spirituality v životní pohodě a kvalitě života u mladých lidí*. Dizertačná práca. Brno: KP FSS MU, 2007. 232 s.
- PSYCHOLOGYTODAY. 2017. *Adolescence*. AllAboutAdolescence. [online]. Dostupné na <https://www.psychologytoday.com/basics/adolescence> [cit.16-4-2017]

- SKORUNKOVÁ, R. 2008. *Úvod do vývojové psychologie*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2008. 69 s. ISBN 978-80-7041-490.
- STODULKOVÁ, A. & KOPŘIVOVÁ, J. 2003. *Faktory vedoucí ke změně životního stylu u žen s nadváhou*. In Kolektiv autorů - Nové poznatky v kinantropologickém výzkumu: *Soubor referátů ze semináře pořádaného v Brně*. (pp. 190 – 192). Brno, Masarykova univerzita.
- SÝKOROVÁ, Z. 2008. *Kvalita života u adolescentů*: [Diplomová práce]. Brno: Masarykova univerzita, 2008. 100 s.
- TŮRKCAPAR, Ů. 2010. *Observation of personal traits according to different variables*. Movement and Health, 932s.
- VÁGNEROVÁ, M. 2005. *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2005. 467 s. ISBN 80-246-0956-8.
- ZANNOTTI, M. & PRINGUEY, D. 1992. *A method for quality of life assessment in psychiatry: the S-QUA-L-A* (Subjective Quality of life Analysis). Quality of life News Letter, 4(6).

## SUMMARY

### DIFFERENCES IN UNDERSTANDING OF IMPORTANCE AND SATISFACTION THE QUALITY OF LIFE OF ADOLESCENT

In the paper we present the results of the survey findings obtained through the modified SQULA questionnaire, related the movement influence on satisfaction and the importance of understanding the quality of life of adolescents. Besides the short theoretical entry into the issue, the stated goal and methodology, we conclude not only the comparison our findings with other authors, but also the main finding of the study that the physical activity has a significant impact on adolescents' quality of life and is an important aspect and a limiting factor in the satisfaction of their lives.

The article is part of the MŠ SR project grant KEGA 003UKF-4/2016.

**Key words:** quality of life, importance, satisfaction, physical activity, sport level, adolescent

**Recenzent:** PaedDr. Ľubomír Paška, PhD.

# VYUŽITIE LATINSKOAMERICKÝCH TANCOV V ŠKOLSKEJ TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE U DIEVČAT AKO PROSTRIEDOK ICH TVORIVÉHO MYSLENIA

Alexandra VEIS, Nora HALMOVÁ

Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF, Nitra

## ABSTRAKT

Príspevok predkladá charakteristiku latinskoamerických tancov a ich pozitívny vplyv na zdravie človeka a možnosti ich využitia v školskej telesnej a športovej výchove u dievčat ako jeden z faktorov tvorivého myslenia. Vzhľadom k tomu, že ISCED 2 a 3 obsahuje výberové tematické celky tance, ktoré rozvíjajú tvorivé myslenie u žiakov, je využitie tohto cvičenia vzhľadom k veľkej motivácii veľmi vhodné. Silným motivačným činiteľom je hudba, ktorá sa pri latinskoamerických tancoch využíva.

*Príspevok je súčasťou projektu: APVV-15-0368: „Prax v centre odborovej didaktiky, odborová didaktika v Centre praktickej prípravy“*

**Kľúčové slová:** latinskoamerické tance, telesná a športová výchova, tvorivé myslenie

## ÚVOD

Podľa Königovej (2007) je tvorivosť nekonečná a neobmedzená, preto je potrebný tvorivý prístup vo výchovno-vzdelávacom procese na školách. Cieľom rozvoja tvorivosti by malo byť naučiť žiakov tvorivo myslieť a konať. Využívanie netradičných foriem vo výučbe telesnej a športovej výchovy si vyžaduje špecifické kompetencie u učiteľa s dôrazom na jeho pregraduálnu prípravu tých športových činností na vysokej škole, na ktoré získal trénerské alebo cvičiteľské vzdelanie, alebo certifikát v niektorej forme ďalšieho vzdelávania učiteľov a trénerov ([www.statpedu.sk](http://www.statpedu.sk)).

Tanec je jeden z vysoko motivačných prostriedkov rozvoja tvorivého myslenia u žiakov. Využívanie latinskoamerických tancov sa do TVaŠ dostalo prostredníctvom tanečného štýlu Zumba. Zumba je energický pohybový program založený na strhujúcej hudbe a tanečných prvkoch salsy, merengue, a iných latinskoamerických tancov, ako aj na netradičných tanečných štýloch. Zahŕňa základné princípy aerobiku v kombinácii s posilňovacími prvkami. Intervalové cvičenie, pravidelné striedanie väčšieho a menšieho telesného zaťaženia je ideálne na spevňovanie a tvarovanie postavy, spaľovanie tuku a zvýšenie energetického výdaja (Perez, Greenwood, Robinson, 2010).

Alberto Perez (2010) zakladateľ Zumby hovorí vo svojej knihe : „ V deväťdesiatych rokoch som pracoval ako tréner aerobiku. Jedného dňa som si zabudol priniesť na hodinu zvyčajnú hudbu, a tak som si musel naráchlo vymyslieť náhradné riešenie. Našťastie som mal so sebou nejaké latinskoamerické piesne. Zapol som prehrávač a začal som na ich melódie vymýšľať pohyby. Všetkým sa to nesmierne páčilo a odrazu bola Zumba na svete. Obľuba, s akou sa stretla neskôr na celom svete ma zarazila, ale aj príjemne prekvapila“.

## *Vplyv latinskoamerického tanca na zdravie*

Vďaka moderným latinskoamerickým tancom, posilňujeme srdce, pľúca, kosti, svaly, mozog, zlepšujeme rovnováhu, znižujeme bolesť, spomaľujeme proces starnutia, nehovoriac o tom, že si pritom formujeme postavu (Winett, Carpinelli, 2001).

Striedaním rýchlych a pomalších rytmov počas tanca sa posilňuje srdce a pľúca. Počas rýchlejšieho tempa srdcová frekvencia dosiahne až 200 úderov za minútu. Pľúca za minútu, v závislosti od veku a kondície, vykonajú od 12 až do 20 vdychov, čo je takmer dvojnásobok ako za normálneho stavu, čím sa zvyšuje ich odolnosť a výdrž. Vďaka impulzom, ktoré mozog prijíma, sa uvoľňuje hormón šťastia, endorfín. Endorfín zaručuje, že po cvičení sú cvičenci plní energie a šťastia. Tieto látky prirodzene potláčajú nervové napätie, zmierňujú depresie a pôsobia upokojujúco. Latinskoamerické tance majú neuveriteľný vplyv na psychiku a na zvyšovanie sebavedomia. Rozhýbe sa nimi celé telo, čím sa zvyšuje fyzická kondícia a spaľujú sa kalórie. Tanečný pohyb je šetrný dokonca aj ku kostiam, kosti sú pevnejšie a tým sa zabraňuje vzniku osteoporózy (Zemel, 2005).

### ***Ako rozvíjať tvorivé myslenie s využitím tanca?***

Ak chceme u dievčat vzbudiť záujem o tento druh výučby, je potrebné ich motivovať napr. obrázkami, videami, históriou daných tancov, ktoré budeme používať. Napríklad dievčatám učiteľ pustí audiozáznam s vybranými druhmi tancov a dievčatá sa rozdelia podľa toho, ktorý tanec sa im najviac páči. Môže k nim priložiť aj iné obrázky. Následne priradia názvy tancov k príslušnej ukážke. Učiteľ môže pripraviť krátky popis jednotlivých tancov, históriu, vyberie zaujímavosti, ktoré s daným tancom súvisia. Následne dostanú za úlohu podľa ukážky naučiť sa kroky a predviesť ostatným, ktorí budú hádať o aký druh tanca ide. Učiteľ postupne naučí žiakov za sprievodu hudby všetky kroky, ktoré budú neskôr využívať. (Ideálne je, ak dievčatá už hudby, na ktoré sa budú kroky učiť, poznajú. V súčasnosti tieto hudby hrajú všetky komerčné médiá). Dievčatá následne dostanú za úlohu vytvoriť krokové variácie po skupinkách zvlášť na úvod, slohu, refrén, pauzu (pri dodržaní zásad).

Pri stavbe hodiny sa jednotlivé pohybové prvky viažu na určité časti piesní, preto je výhodou poznať stavbu skladieb. Hudobníci rozlišujú v piesňach tieto časti:

Úvod - začiatok skladby, ktorá uvádza slohu alebo refrén.

Sloha – Táto časť zväčša nesie aj dejovú líniu skladby. Zvykne sa opakovať dva až tri razy, no zatiaľ čo melódia býva rovnaká, text sa mení.

Refrén – tvorí ho verš alebo skupina veršov, ktoré sa v skladbe opakujú. Zväčša má ten istý text (a tú istú melódiu). V refréne sa zväčša opakuje text skladby.

Pauza, spojenie, krátka prestávka – tieto časti skladby nie sú súčasťou slohy ani refrénu. Ide o pauzy v piesni, spojenia jednotlivých častí piesne, hudobné zložky či netradičné skupiny tónov. Po rozložení skladby na jej časti môže vyzeráť: úvod-sloha-refrén-sloha-refrén-pauza-sloha-refrén-pauza-refrén. Keď sa to žiaci naučia rozpoznávať, nebude pre nich žiadny problém zostaviť za pomoci učiteľa choreografiu.

Veľmi efektívny spôsob rozvoja tvorivého myslenia v telesnej a športovej výchove je využívanie metódy brainstormingu. Autorom tejto metódy je Osborn a prvýkrát bola použitá v USA v roku 1938. V preklade znamená útok na mozog (búrka mozgu). Táto metóda sa využíva hlavne v menších skupinách, najlepšie okolo pätnásť členov. Brainstorming je pomerne obľúbenou metódou u žiakov, učiteľmi je však menej využívaná.

Lokša, Lokšová (2003) zdôrazňujú, že čím bude viac nápadov, tým väčšia je pravdepodobnosť, že sa medzi nimi objaví originálny nápad; deti by mali pracovať spoločne, aby sa navzájom inšpirovali a vytvárali viac nápadov. Je potrebná vzájomná inšpirácia, uvoľnenie fantázie, mala by byť rovnosť účastníkov pri produkovani nápadov, v prvej fáze tvorby nekritizovať, neironizovať, vyhnúť sa akémukoľvek hodnoteniu. Veľmi dôležité je, aby bola u detí navodená tvorivá atmosféra bez strachu a zábran. Je potrebné tolerovať aj neobvyklé, fantastické, bláznivé nápady, lebo práve tie môžu byť základom dobrých riešení.

Pri využívaní tejto metódy sa často do riešenia úloha zapájajú práve žiaci, ktorí neoplývajú dostatočnou úrovňou pohybových schopností, prípadne majú nejaký zdravotný hendikep (obezita, poruchy pohybového aparátu).

### ***Základné kroky a tance***

**Merengue** – Za kolísku merengue sa považuje Dominikánska republika. Z hudobných nástrojov sú pre merengue typické tambora, kongo bubny, mambotrupety. Rytmus tohto tanca je skôr rýchlejší (120 – 160 bpm) a dôraz je na každú dobu.

Základné kroky – Chôdza v merengue, Krok zo strany na stranu v merengue, Betove prešľapovanie.

**Salsa** – Je zmesou viacerých karibských kultúr. Populárnym tancom sa stala až keď dorazila do New Yorku a na Floridu.

Typické nástroje : timbales, kongo bubny, clave, trupeta, trombón.

Salsa je veľmi sluchom rozpoznateľný rytmus a zväčša býva v rýchlom tempe (180 bpm).

Základné kroky – Kubánsky krok (rôzne variácie z neho), Salsový krok vzad, základný salsový krok,

**Cumbia** – Známa ako rytmus z juhoamerickej Kolumbie (Rodné mesto Alberta Peréza), no nezaprie ani silný vplyv Afriky a Európy. Je často spájaná s tropickým alebo kreolským typom hudby. Typickými nástrojmi sú perkusie, guiro, akordeón, tambora.

Základné kroky – Základný krok v cumbii, cukrová trstina, lenivé nohy,

**Reggaeton** – Je ovplyvnený Jamajkou a hudbou ulice a priazeň si získal najmä v Portoriku a Paname. Typickými nástrojmi je bubon ako v regge. Obsahuje veľmi silný prízvuk na prvej dobe.

Základné kroky – základný krok v reggaetone, dupanie v reggaetone, odskoky v reggaetone, zdvíhanie v reggaetone, bitkárská otočka

### **Prečo využívať latinskoamerické tance na hodinách telesnej a športovej výchovy dievčat?**

V súčasnej dobe sa stretávame s fenoménom neustálej absencie na hodinách telesnej a športovej výchovy na základných a stredných školách. Veľkým problémom u žiakov je nezáujem kvôli nedostatočnej motivácie zo strany učiteľa. Mnoho učiteľov využíva radšej staré výučbové metódy, ako by sa mali dovzdelávať, zvyšovať si kvalifikáciu, využívať nové, moderné prostriedky. Zvyčajne zaužívané metódy a prostriedky sú pre žiakov neatraktívne, nezaujímavé a z ich pohľadu aj zastarané. Ako ich správne motivovať? Ako u nich rozvíjať tvorivé myslenie? Znižovanie známok za absencie nie je vhodný spôsob. Je potrebné hľadať nové smery, nové formy gymnastiky, hier, alebo iných športových odvetví. Je potrebné sústrediť sa čoraz viac na zvyšovanie aktivity žiaka, na rozvíjanie jeho samostatnosti a zodpovednosti. Mala by sa samozrejme rešpektovať individualita každého žiaka, podporovať jeho sebadôveru.

Jedným z týchto smerov je práve využitie tanečných prvkov latinskoamerických tancov v školskej telesnej a športovej výchove. Samozrejme výber takéhoto druhu hodiny vyžaduje pozitívny vzťah k tancu a určité skúsenosti s týmito tancami. Využitie týchto prvkov v školskej telesnej a športovej výchove špecifikujeme hlavne v dievčenských triedach a skupinách. Je to hlavne z dôvodu, že v týchto druhoch tanca sa často pracuje s uvoľnenými bokmi, čo u chlapcov vzbudzuje nedôveru a často až opovrhovanie s takýmto druhom cvičenia. Pri cvičení sa uvoľní neskutočné množstvo adrenalínu a hormónu šťastia, čo sa prejaví u žiakov v ich ďalšej práci na ostatných hodinách.

Latinskoamerické tance majú veľkú výhodu oproti iným druhom skupinových cvičení (napr. rôzne druhy aerobiku). Pohyby nemusia byť absolútne presné. Väčšinou ide o striedanie 4-6 krokov, ktoré sa striedajú s nástupom príslušnej frázy v hudbe. Keďže ide o tanec, pohyby nie sú také strohé a fixované ako napr. v aerobiku a preto je tam možné väčšie rozpätie pohybu a jeho vykonanie ako také.

Dievčatá si v pohyboch nájdu svoj rozsah a možnosti predvedenia pohybu. Latinskoamerická hudba ich motivuje, zlepši im náladu. Veľké množstvo latinskoamerickej hudby počujú dennodenne v rôznych médiách, hudba sa im dostane tzv. pod kožu a potom sa hodiny oveľa ľahšie zostavujú, pretože hudba im je známa. Pri tomto druhu tanca nie sú viditeľné také pohybové rozdiely, ako keď nezvládnu základné kroky v aerobiku. Ak sa v aerobiku tzv. nechytia na jednu počítaciu dobu, ťažko sa im dostáva späť do „hry“. Pri latinskoamerických tancoch je to absolútne na ich voľbe, na ich osobitnom prejave a vyjadrení hudby, to čo z nej cítia.

## **ZÁVER**

V príspevku sme poskytli naše názory na využitie moderných latinskoamerických tancov v školskej telesnej a športovej výchove, poukázali sme na ich pozitíva, vplyv na zdravie a na ich využitie pri tvorivej činnosti žiakov.

Z hodnotenia všetkých predkladaných pozitív je zrejmé, že učiteľ s využitím týchto tancov môže zvýšiť nielen efektivitu hodín, ale tak isto ich atraktivitu, môže zlepšiť tvorivé myslenie u žiakov, zlepšiť motiváciu. V edukačnom procese má poznanie motivačných procesov veľký význam, pretože umožňuje učiteľovi pochopiť, prečo je žiak aktívny len určitým spôsobom, aké je jeho motivačné zameranie a ako toto zameranie možno edukáciou ovplyvniť.

V súčasnosti sa učitelia môžu dovzdelávať na rôznych kurzoch, ktoré sú síce plne hradené, ale tak isto je to možné v rámci celoživotného vzdelávania, kde získajú základné vedomosti a praktické zručnosti aj z moderných latinskoamerických tancov, ktoré môžu vo svojej praxi využiť.

## **LITERATÚRA**

- KÖNIGOVÁ, M. 2007. *Tvorivosť. Techniky a cvičení*. Praha: Grada, 2007, 12 - 75s. ISBN 978-80-247-1652-7
- LOKŠA, J. - LOKŠOVÁ, I. 2003. *Tvorivé vyučovanie*. Praha: Grada, 2003. 208 s. ISBN 80-247-0374-2.
- PEREZ, B. - GREENWOOD-ROBINSON, M. 2010. *ZUMBA: bavte se a zhubněte tancem! : nebojte se ZUMBA diet!* Praha: Ikar, 2010, ISBN 978-802-4913-650.
- ŠTÁTNY VZDELÁVACÍ PROGRAM TELESNÁ A ŠPORTOVÁ VÝCHOVA (Vzdelávacia oblasť: Zdravie a pohyb) PRÍLOHA ISCED 2. Citované (12-06-2017). Dostupné na: ([http://www.statpedu.sk/sites/default/files/dokumenty/statny-vzdelavaci-program/telesna\\_vychova\\_isced2.pdf](http://www.statpedu.sk/sites/default/files/dokumenty/statny-vzdelavaci-program/telesna_vychova_isced2.pdf))
- ZEMEL, M.,B. 2005. *Dair yaugmentation of total and central fat loss in obese subjects*. International Journal of obesity. Int J Obes (Lond). 2005 Apr;29(4):391-7.
- WINETT, R. - CARPINELLI, R.N. 2001. *Potential health-related benefits of resistance training*. Preventive medicine. Vol. 33, Issue 5, November 2001, Pages 503–513

## **SUMARRY**

### **USING LATINAMERICAN DANCES IN SCHOOL PHYSICAL AND SPORT EDUCATION OF GIRLS AS A MEANS OF THEIR CREATIVE THINKING**

The article refers to characteristic of Latin-American dances and their positive effect on human health and possibilities of the use in education of Physical Education between girls as one of the factors of creative thinking. In consideration that ISCED 2 and 3 contains selective thematic dance units, that evolve creative thinking in students, the use of this type of exercise, due to great motivation, is very appropriate. Strong motivational factor is music, which is used in Latin-American dances.

*The contribution is part of the project: APVV-15-0368: „Practice in the centre of the subject field didactics, subject field didactics in the centre of preparation for practice“*

**Keywords:** Latin American Dance, Physical and Sport Education, Creative Thinking

**Recenzent:** doc. PaedDr. Janka Kanásová, PhD.

# VPLYV POHYBU NA SPOKOJNOSŤ A DÔLEŽITOSŤ KVALITY ŽIVOTA ŠTUDENTOV UKF V NITRE A PU V PREŠOVE

Mária KALINKOVÁ, Jaroslav BROŽÁNI, Ľubomír PAŠKA

Katedra telesnej výchovy a športu, PF UKF Nitra, Slovensko

## ABSTRAKT

V príspevku predkladáme výsledky prieskumného sledovania prostredníctvom dotazníka SQUALA, ktorým sme zisťovali vplyv pohybu na kvalitu života u poslucháčov končiacich ročníkov, študijného odboru Učiteľstvo pre primárne vzdelávanie na PF UKF v Nitre a PF PU v Prešove. Práve táto skupina ľudí má možnosti a kompetencie na to, aby rozvíjala pozitívny vzťah a viedla deti k pravidelnej pohybovej aktivite, pomohla vytvoriť ich zdravý životný štýl a zlepšila kvalitu života detí už od obdobia mladšieho školského veku, kde budú profesijne pôsobiť. Pri porovnávaní jednotlivých skupín z pohľadu frekvencie a kvality vykonávania pohybových aktivít sme zistili, že viac oslovených respondentov patrilo do skupiny príležitostní športovci I., ktorí sa venujú pohybovým aktivitám 0-2 hod. týždenne. Pritom väčšina respondentov, teda aj tí, ktorí vykonávajú minimálne množstvo pohybových aktivít považujú kvalitu svojich pohybových aktivít za veľmi dobrú. Súčasťou výskumu bolo tiež zistiť, ako vplýva pohyb na psychickú stránku študentov. Pohyb výrazne ovplyvňuje psychosociálnu pohodu respondentov. Najväčšiu spokojnosť s psychickou pohodou majú študenti, ktorí sa venujú pohybovým aktivitám najviac, teda aktívni športovci. Príležitostní športovci I. a príležitostní športovci II. pociťujú psychickú pohodu pri vykonávaní pohybových činností približne rovnako.

Príspevok je súčasťou grantového projektu *MŠ SR KEGA 003UKF-4/2016*.

**Kľúčové slová:** pohyb, kvalita života, študent primárneho vzdelávania

## ÚVOD

Životný štýl a s tým súvisiace zdravie človeka je často rozoberanou témou mnohých autorov, ktorí sa snažia poukázať na neustále klesanie množstva pohybovej aktivity u ľudí. Najmä u dospelaj populácie prevažuje sedavý spôsob života, čo sa výrazne odráža na vzniknutých civilizačných alebo psychosomatických chorobách. Obmedzený pohybový spôsob života u dospelaj populácie môže byť dôsledkom namáhavej a pretrvávajúcej práce, spoločenských problémov, povinnosti alebo starostlivosti o rodinu. Kladný vzťah k aktívnej a pravidelnej realizácii pohybových činností je žiaduce vstiepať človeku už od predškolského a mladšieho školského veku. To, že pohybová aktivita má pozitívny vplyv na zdravie človeka, na formovanie charakterových vlastností, zvyšovanie telesnej zdatnosti, výkonnosti, upevňovanie zdravia, regeneráciu opotrebovaných síl či znižovanie subjektívne prežívaného stresu sa dozvedáme z rôznych médií či informačno-komunikačných technológií. Aj napriek tomu, pre stále pretrvávajúce a novo vznikajúce povinnosti, mladý človek obmedzuje svoj aktívny pohybový život alebo ho znižuje na minimum (Bačíková, 2014; Baráth, 2006).

Zmodernizovaná doba od druhej polovice 20. storočia výrazne zmenila životný štýl obyvateľov vyspelých krajín. Človek začal viesť sedavý spôsob života. Niektorí ľudia majú sedavé zamestnanie, do práce a z práce sa prepravujú dopravnými prostriedkami, nechodia pešo po schodoch, ak majú k dispozícii výťah alebo eskalátor, doma vykonávajú sedavé činnosti pri televízii alebo počítači. Aj v domáчих prácach sa objavila technika a zbavila človeka pohybu (napr. používame vysávače, automatické práčky, umývačky riadu, diaľkové ovládače a pod.). Pracovná vyťaženosť, ktorá vyplýva zo súčasného spôsobu života poznačuje život celej rodiny. Uponáhľanosť, nedostatok času na seba a členov rodiny vytvárajú stresové situácie a sú

príčinou rozpadu rodiny. Často sa objavujú problémy, ktoré zhoršujú kvalitu života alebo skracujú život. Takými problémami sú napríklad civilizačné choroby (kardiovaskulárne choroby, nádorové ochorenia, obezita, cukrovka). Sú výsledkom zmeny životného štýlu, z ktorého sa vytráca pohyb, pribúda prejedanie a zhoršujú sa medziľudské vzťahy (Machová a kol. 2009).

## CIEĽ

V príspevku sa zaoberáme zisťovaním vzťahu pohybovej aktivity a pravidelnosti vykonávania pohybových činností vplývajúcich na životný štýl a kvalitu života oslovených respondentov.

## METODIKA

Prieskum sa uskutočnil na dvoch univerzitách v Prešovskom a Nitrianskom okrese. Zúčastnilo sa na ňom 138 respondentov, z toho 78 respondentov na UKF v Nitre a 60 respondentov na PU v Prešove. Zo spomínaných respondentov bolo 132 žien a 6 mužov. Respondentmi boli študenti druhého vysokoškolského stupňa odboru Učiteľstvo pre primárne vzdelávanie. Prieskum sme realizovali pomocou štandardizovaného dotazníka. Skúmaných respondentov sme rozdelili do troch skupín podľa frekvencie pohybovej aktivity. Prvú skupinu tvorili príležitostní športovci I., ktorí vykonávajú pohybovú aktivitu 0-2 hod. do týždňa. Druhú skupinu tvoria príležitostní športovci II., ktorí vykonávajú pohybovú aktivitu 3 a viacrát do týždňa. Tretiu skupinu tvoria aktívni športovci – organizovaní športovci. Skupinu „príležitostní športovci I.“ tvorila väčšina a to 70 respondentov. Druhú skupinu „príležitostní športovci II.“ tvorilo 46 respondentov a tretiu skupinu „aktívni športovci“ tvorilo najmenej, a to 22 respondentov.

K zisťovaniu vzťahu, množstva a záujmu o pohybové aktivity vplývajúce na životný štýl respondentov sme použili dotazníkovú metódu. Dotazník je modifikáciou dotazníka SQUALA (Dragomirecká a kol., 2006; Zannotti - Pringuey, 1992; Ocetková, 2007 a Sýkorová & Blatný, 2008). Obsahuje dve časti, časť A a časť B. Časť A v dotazníku tvorí pätnásť otázok s dvomi až pätnástimi odpoveďami. Vedľa každej možnosti je štvorček, do ktorého svoju odpoveď zaznačovali krížikom. V dvoch otázkach dopisovali čas v hod. a min., vzdialenosť v km a číslo podľa toho, akú možnosť si vybrali. V úvode dotazníka sme zisťovali základné informácie o respondentoch ako vek, pohlavie a vysokú školu ktorú navštevujú. V závere dotazníka mali položku „Keď vykonávam nejakú pohybovú aktivitu, tak:“. Mali šesťnásť možností, pri ktorých zaznačovali krížikom svoju voľbu na škále od 1 do 5 (1 – veľmi nesúhlasím, 2 – nesúhlasím, 3 – ani, ani, 4 – súhlasím, 5 – veľmi súhlasím). Druhá časť dotazníka SQUALA je rozdelená na dve položky. Prvá položka „Ako je pre teba dôležité“ určuje objektívnosť jednotlivých oblastí a druhá položka „Ako si spokojný“ určuje subjektívnosť jednotlivých oblastí života. Obidve položky sa posudzujú na 5 bodovej škále.

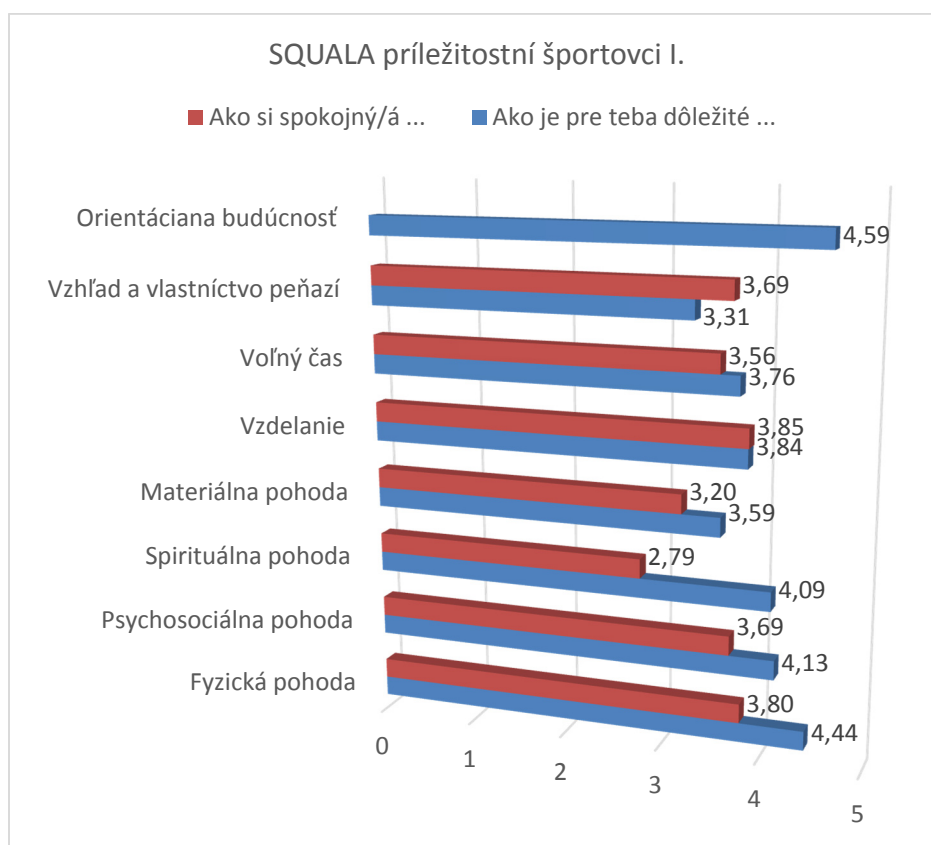
Položky dotazníka sú rozdelené do ôsmich oblastí:

1. *oblasť fyzickej pohody* – zdravie, spánok, byť šťastný bez problémov, zvládanie každodenných aktivít,
2. *oblasť psychosociálnej pohody* – rodina, medziľudské vzťahy, intímne vzťahy, viera, záľuby, bezpečie,
3. *oblasť spirituálnej pohody* – spravodlivosť, sloboda, krása a umenie, pravda,
4. *oblasť materiálnej pohody* – peniaze, dobré jedlo,
5. *vzdelanie* – byť vzdelaný, navštevovať školy,
6. *voľný čas* – spôsob trávenia voľného času, mať dostatok vecí pre zábavu,
7. *vzhľad a vlastníctvo vecí* – dobre vyzerieť, pekne sa obliekať, mať veci, ktoré sa mi páčia.

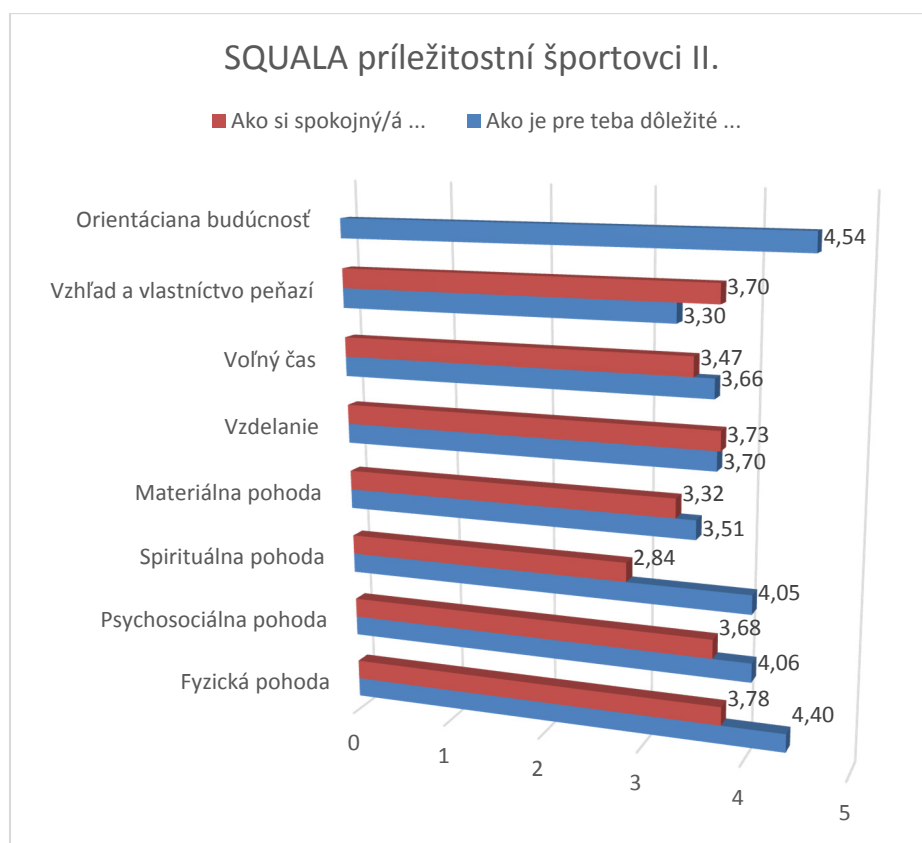
## VÝSLEDKY

Prieskumným sledovaním sme zistili, že skoro polovica z oslovených respondentov vykonáva pohybové aktivity viac ako 3 hodiny týždenne. Najviac sa pohybovým aktivitám venujú aktívni športovci, 5,95 hod. týždenne. Príležitostní športovci sa pohybovým aktivitám venujú 4,37 hod. týždenne. Z toho vyplýva, že 68 študentov z celkového počtu 138 skúmaných respondentov vykonáva pohybové aktivity viac ako 3 hod. týždenne, čo však nie je väčšina. 70 respondentov sú príležitostní športovci I., ktorí vykonávajú 0-2 hod. pohybových aktivít týždenne.

Z pohľadu dôležitosti a spokojnosti skupiny *príležitostných športovcov I.* (vid'. Obr. 1) sme zaznamenali najväčšie hodnoty ich spokojnosti v oblasti vzdelania (vzdelanosť, navštevovať školu) a fyzickej pohody (zdravie, šťastie, prostredie, spánok, zvládanie každodenných činností bez problémov a starostí). Spokojnosť v oblasti psychosociálnej pohody (vzťahy s rodinou, kamarátmi, medziľudské vzťahy, intímne vzťahy, bezpečie, záľuby) nám udáva hodnotu v priemere 3,69. Minimálne rozdiely pri hodnotení kvality života medzi spokojnosťou a dôležitosťou sú najmä v oblasti vzdelania v priemere 0,01 a voľného času (spôsob trávenia voľného času, dostatok prostriedkov na zábavu) v priemere 0,2. V ostatných oblastiach sa nám hodnoty rozchádzajú. Najväčší rozdiel môžeme vidieť v oblasti spirituálnej pohody (spravodlivosť vo svete, sloboda, krása a umenie, pravda) v priemere až 1,3. V oblasti psychosociálnej pohody nám položka „Ako si spokojný“ vykazuje hodnotu 3,69 a položka „Ako je pre teba dôležité“ hodnotu 4,13. Oblasť fyzickej pohody nám v položke „Ako si spokojný“ udáva hodnotu 3,80 a v položke „Ako je pre teba dôležité“ hodnotu v priemere 4,44.



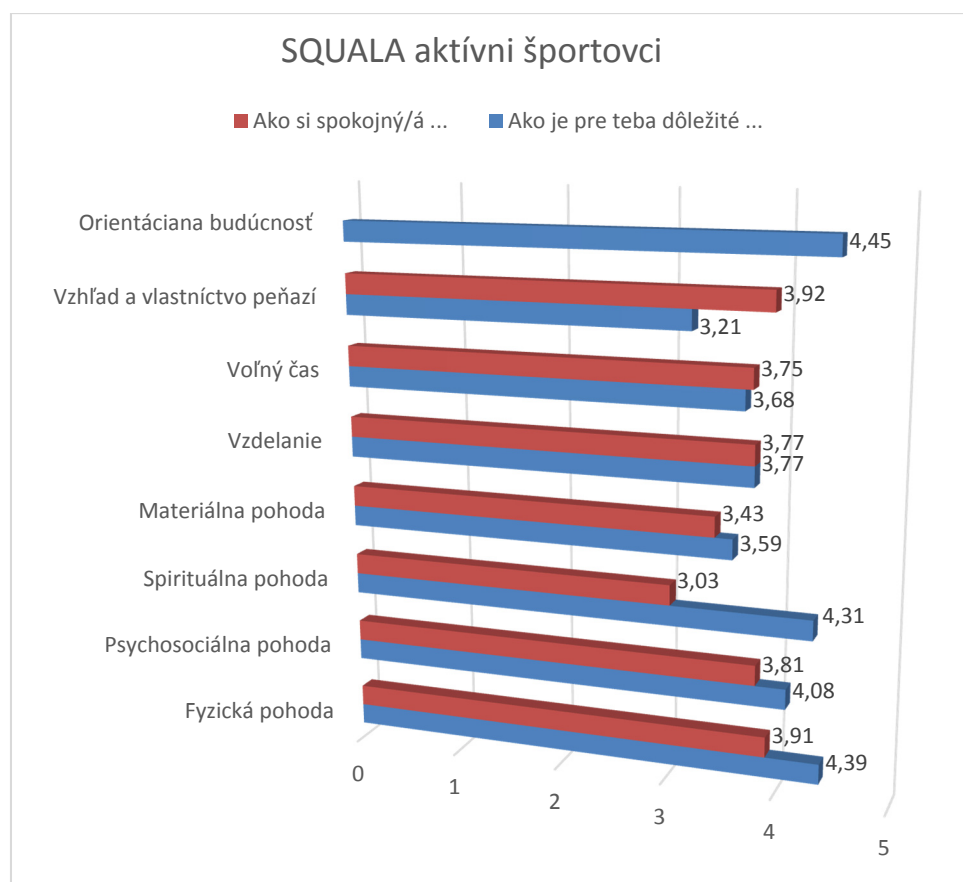
**Obr. 1** Porovnanie oblastí kvality života v položkách „Ako si spokojný“ a „Ako je pre teba dôležité“ u skupiny príležitostní športovci I.



**Obr. 2 Porovnanie oblastí kvality života v položkách „Ako si spokojný“ a „Ako je pre teba dôležité“ u skupiny príležitostní športovci II.**

Druhá skupina **príležitostní športovci II.** (vid'. Obr. 2) vykazuje najväčšiu spokojnosť v oblasti fyzickej pohody, v priemere 3,78 a vzdelania 3,73. Veľmi blízku hodnotu môžeme vidieť aj v oblasti vzhľad a vlastníctvo peňazí a to 3,70. Príležitostní športovci II. sú najmenej spokojní v oblasti spirituálnej pohody s hodnotou 2,84. Táto oblasť nám tiež vykazuje najväčší rozdiel medzi položkami „Ako si spokojný“ a „Ako je pre teba dôležité“. Na druhej strane najmenšie rozdiely medzi týmito položkami vidíme v oblasti vzdelania, čo je 0,03. Na rovnakej úrovni sú oblasti voľného času a materiálnej pohody (spokojnosť s jedlom, peniazmi), ktoré medzi položkami „Ako si spokojný“ a „Ako je pre teba dôležité“ vykazujú rozdiel v priemere 0,19. V porovnaní psychosociálnej a fyzickej pohody sú väčšie rozdiely medzi jednotlivými položkami v oblasti fyzickej pohody, a to v priemere 0,62. Rozdiel v psychosociálnej oblasti je 0,38.

Najväčšia spokojnosť v skupine **aktívni športovci** (Obr. 3) je v oblasti vzhľad a vlastníctvo peňazí (výzor, pekne sa obliekať, vlastniť pekné veci) v priemere 3,92. S malým rozdielom len 0,01 sa odlišuje fyzická pohoda ako druhá oblasť s najväčšou spokojnosťou. Pri porovnaní fyzickej pohody medzi položkami „Ako si spokojný“ a „Ako je pre teba dôležité“ vyšiel rozdiel v priemere 0,48. Aktívni športovci sú najmenej spokojní s oblasťou spirituálnej pohody, ktorá nám udáva hodnotu 3,03. V tejto oblasti sú zároveň najväčšie rozdiely pri porovnaní položiek „Ako si spokojný“ a „Ako je pre teba dôležité“ s rozdielom v priemere až 1,28. Najmenšie rozdiely môžeme vidieť v oblasti voľného času 0,07 a materiálnej pohody v priemere 0,16. V tejto skupine aktívnych športovcov nám vyšla dokonca zhoda medzi jednotlivými položkami v oblasti vzdelania, ktoré nám vykazuje hodnotu 3,77. Z oblasti psychosociálnej pohody sú aktívni športovci spokojní v priemere 3,81. Rozdiel medzi jednotlivými položkami „Ako si spokojný“ a „Ako je pre teba dôležité“ v tejto oblasti je 0,27.



**Obr. 3 Porovnanie oblastí kvality života v položkách „Ako si spokojný“ a „Ako je pre teba dôležité“ u skupiny aktívni športovci**

Väčšina respondentov zo všetkých troch skupín sa počas vykonávania pohybových aktivít cíti dobre, dáva im to niečo, pociťujú pri tom radosť, úspech. Pohybové aktivity im dodávajú energiu. Pri porovnaní všetkých troch skupín, majú najväčšie hodnoty pozitívnych pocitov aktívni športovci, v rozmedzí od 4,05 - 4,77. U príležitostných športovcov II. sa pozitívne pocity pohybujú v hodnotách od 3,39 – 4,22. Príležitostní športovci I., ktorí vykonávajú 0-2 hod. pohybových aktivít týždenne, taktiež pociťujú prevažne pozitívne pocity z pohybu, v hodnotách od 3,64 - 4,27.

Pri zisťovaní psychickej pohody počas vykonávania pohybovej aktivity na škále od 1-5 (5-veľmi súhlasím) sme zistili, že pohyb vo veľkej miere ovplyvňuje psychickú pohodu študentov. Študenti v jednotlivých skupinách hodnotili psychickú pohodu približne rovnako. Najväčšiu spokojnosť v oblasti psychickej pohody majú aktívni športovci s hodnotou 3,81. Medzi príležitostnými športovcami I. a príležitostnými športovcami II. sú minimálne rozdiely v spokojnosti so psychickou pohodou počas vykonávania pohybových aktivít. Príležitostní športovci I., ktorí vykonávajú pohybové aktivity 0-2 hod. týždenne, udávajú hodnotu spokojnosti 3,69 a príležitostní športovci II., ktorí vykonávajú pohybové aktivity 3 a viackrát do týždňa, udávajú hodnotu spokojnosti 3,68.

## ZÁVER

Naším výskumom sme poukázali na významné miesto pohybu v živote jednotlivcov, ktoré pozitívne ovplyvňuje kvalitu života. Na základe zistení môžeme konštatovať, že prevažná väčšina študentov má radosť z pohybu. Patria k nim aj tí študenti, ktorí sa venujú pohybovým aktivitám veľmi málo, čiže príležitostní športovci I. Skupina aktívnych športovcov, ktorí sa najčastejšie venujú pohybovým aktivitám, vykazujú aj najväčšiu spokojnosť s kvalitou života.

Pri realizovaní pohybových aktivít by sa táto skupina venovala najviac posilňovaniu, kolektívnym športovým hrám alebo turistike. Medzi skupinami, príležitostní športovci I. a príležitostní športovci II., bádame malé rozdiely v spokojnosti s kvalitou života, najmä v oblasti psychosociálna pohoda, fyzická pohoda, ale aj v oblasti vzhľad a vlastníctvo peňazí a spirituálna pohoda. Príležitostní športovci I., by najväčšiu pozornosť zamerali na športy ako jazda na koni, tenis, bicyklovanie, bedminton a pod. Týmto činnostiam by sa najviac venovali aj príležitostní športovci II. Táto skupina by venovala rovnakú pozornosť aj plávaniu.

Výsledky tejto práce prispeli k tvrdeniam, že pohyb je nenahraditeľnou súčasťou každého človeka, ktorý výrazne vplýva na psychickú, ale aj fyzickú stránku jeho života. Treba zdôrazniť, že je potrebné zvýšiť frekvenciu pohybových aktivít u jednotlivcov, hlavne u budúcich učiteľov, ktorí môžu ovplyvniť správanie, spôsob života a vzťah k pohybovým činnostiam žiakov ZŠ.

## LITERATÚRA

- BARÁTH, L. 2006. *Cez humanizáciu prípravy budúcich telovýchovných a športových odborníkov ku kultivácii ich osobnosti*. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa, Pedagogická fakulta, 2006. In. prof. Gabriela Porubská - Dr. Katarína Prokypčáková. *Vzdelávanie v zrkadle doby*, (2006), s.73-79. 380 s. ISBN 80-8050-995-6.
- BAČÍKOVÁ, I. 2014. *Vplyv pohybu na kvalitu života študentov Učiteľstva primárneho vzdelávania*. [Diplomová práca]. Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre. Pedagogická fakulta. 74s.
- DRAGOMERICKÁ, E. a kol. 2006. *SQUALA: Subjective quality of life analysis: príručka pro uživatele české verze Dotazníku subjektivní kvality života SQUALA*. Praha.
- MACHOVÁ, J. – KUBÁTOVA, D. a kol. 2009. *Výchova ke zdraví*. Praha : Grada Publishing, 2009. 296 s. ISBN 978-80-247-2715-8.
- OCETKOVÁ, I. 2007. *Úloha spirituality v životní pohodě a kvalitě života u mladých lidí*. Dizertačná práca. Brno: KP FSS MU, 2007. 232 s.
- SÝKOROVÁ, Z. & BLATNÝ, M. 2008. *Kvalita života u adolescentov*. Brno: Masarykova univerzita.
- ZANNOTTI, M. & PRINGUEY, D. 1992. *A method for quality of life assessment in psychiatry: the S-QUA-L-A (Subjective Quality of life Analysis)*. Quality of life News Letter, 4(6).

## SUMMARY

### THE INFLUENCE OF MOTOR ACTIVITIES ON SATISFACTION AND IMPORTANCE OF STUDENTS QUALITY OF LIFE IN CPU NITRA AND FE PREŠOV

In this paper we present the results of an exploratory monitoring by SQUALA which we investigated the effect of motor activities on the quality of life for students in the final class, from study programme Teacher Training of Primary Education at the Faculty of Education, University of Constantine the Philosopher in Nitra and students from Faculty of Education, University in Prešov. This group of people has the capacities and competencies to develop a positive attitude and led children to regular physical activity helped them to develop a healthy lifestyle and improved the quality of life for children from school age period they will work professionally with. When we compare different groups from the point of frequency and quality of implementation of physical activities we found that more people interviewed belonged to a group of occasionally performing athletes I. who practice the physical activities 0-2 hours per week. While the majority of respondents therefore those who perform the minimum number of physical activities considered the quality of their physical activities as very good. Part of the

research was also to find out how motor activities affect the psychological state of students. Motor activities greatly affect psychosocial well-being of respondents. The greatest satisfactions with psychological well-being have students who are engaged in physical activities most especially regular sportsman. Occasionally performing athletes I. and II. feel psychological well-being in the performance of some physical activities, too.

The paper is a part of the grant project *MŠ SR KEGA no. 003UKF-4/2016*.

**Key words:** motor activities, quality of life, student of primary education.

**Recenzent:** doc. PaedDr. Vladimír Šutka, CSc.



**Zborník bol vydaný z prostriedkov výskumnej úlohy MŠ SR KEGA 003UKF-4/2016.**  
Príspevky prešli recenziou. Za odbornú úroveň a pôvodnosť zodpovedajú autori.

**Názov zborníka:**  
ŠPORT A REKREÁCIA 2017

**Podnázov:**  
Zborník vedeckých prác

**Zostavovatelia zborníka:**  
doc. PaedDr. Jaroslav Broďáni, PhD.  
Mgr. Ľuboslav Šiška

**Recenzenti:**  
prof. PaedDr. Karol Görner, PhD., prof. PaedDr. Pavol Bartík, PhD.,  
doc. PaedDr. Jiří Michal, PhD., doc. Mgr. Nad'a Novotná, PhD.,  
doc. PaedDr. Anton Lednický, PhD., doc. PhDr. Ján Košťál, PhD.,  
doc. PaedDr. Nora Halmová, PhD., doc. PaedDr. Janka Kanásová, PhD.,  
doc. PaedDr. Vladimír Šutka, CSc., MUDr. Bibiána Vadašová, PhD.,  
PaedDr. Zuzana Pupišová, PhD., PaedDr. Jaroslav Kompán, PhD.,  
PhDr. Mgr. Miroslav Sližik, PhD., PhDr. Wioletta Mikul'áková, PhD.,  
Mgr. Katarína Baňasová, PhD., Mgr. Dagmar Nemček, PhD.,  
PaedDr. Jaroslav Krajčovič, PhD., Mgr. Jaroslav Popelka, PhD.,  
PaedDr. Ildikó Viczayová, PhD., PaedDr. Ľubomír Paška, PhD.

|                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| <b>Miesto vydania:</b> | Nitra                |
| <b>Rok vydania:</b>    | 2017                 |
| <b>Náklad:</b>         | 60 kusov             |
| <b>Počet strán:</b>    | 196                  |
| <b>Formát:</b>         | A4                   |
| <b>Vydanie:</b>        | Siedme               |
| <b>Návrh obálky:</b>   | Mgr. Branislav Ziman |
| <b>Foto na obálke:</b> | Bc. Ľubomír Balko    |
| <b>Vydavateľ:</b>      | KTVŠ PF UKF          |

**ISBN** 978-80-558-1179-6  
**EAN** 9788055811796