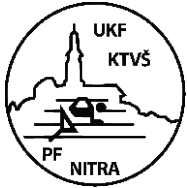




KTVŠ PF UKF



Športový edukátor

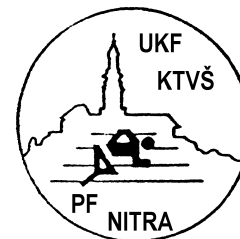
UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE

1

Ročník XVII./24.

ISSN 1337-7809





ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR

OBSAH

Príhovor editora	2
Rozvoj rozhodovacích schopností v basketbale (Pavol Horička – Andrea Paprancová).....	3
Pohybová aktivita študentov na technickej univerzite v Košiciach (Katarína Jesenská – Ľuboš Vojtaško).....	11
Poradová príprava v predškolskom a mladšom školskom veku (Mária Kalinková – Michaela Galatová).....	18
Hygienické návyky, zručnosti a sebaobslužné činnosti detí v predškolskom veku (Mária Kalinková - Nikoleta Kováčová).....	29
Cvičenia Čchi – Kung (Janka Kanášová).....	44
Zásady a príklady uplatnenia regulovaného prietoku krvi na končatinách v kondičnom tréningu úpolových športovcov (Tomáš Kozák – Marek Kokinda).....	47
Funkčnosť dolných končatín pri chôdzi (Lenka Skaličanová).....	56
Zdokonaľovanie cvičenia prihrávky a útočného úderu v Teqballe (Jaroslav Sučka – Tomáš Eliáš – Timotea Jarošová).....	61
Využívanie Smart zariadení pri pohybových aktivitách vysokoškolákov (Ľuboš Vojtaško - Katarína Štempelová - Dávid Kaško - Beáta Gajdošová - Martin Bosák).....	68
Nová somatická typológia postáv a jej praktický prínos do športovej praxe (Vladimír Zlatoš).....	75

Milí čitatelia!

Opäť vám prinášame ďalšie zaujímavé číslo časopisu Športový edukátor. Je tematicky pestré a prináša širokú škálu poznatkov.

Aktuálne číslo prináša metodické materiály zaoberajúce sa rozvojom rozhodovacích schopností v basketbale, charakteristiku pohybových aktivít študentov TU v Košiciach, návrh cvičení poradovej prípravy v predškolskom a mladšom školskom veku, ďalší príspevok charakterizuje hygienické návyky a navrhuje prostriedky ich osvojenia, niekoľko príspevkov prináša návrhy rôznych typov cvičení, ako napr. Čchi – kung, prináša zásady a príklady uplatnenia regulovaného prietoku krvi na končatinách v kondičnom tréningu úpolových športovcov, cvičenia pre zlepšenie špirálovej funkcie a hybnosti dolných končatín, cvičenia na rozvoj prihrávok a útočného úderu v Teqballe. Nachádzame v ňom aj možnosti využívania smart zariadení pri pohybových aktivitách vysokoškolákov a v poslednom príspevku nášho doktoranda je charakteristika novej somatickej typológie postáv a jej praktický prínos do športovej praxe.

Ako vidíte, nové číslo je znovu pestré, preto veríme, že si každý nájde oblasť svojho záujmu.

Milí učitelia, veríme, že Vás obsah nášho čísla obohatí a že nám napíšete svoje skúsenosti a odborné rady na našu mailovú adresu: jsimonek@ukf.sk alebo phoricka@ukf.sk

Jaromír Šimonek
šéfredaktor

Pavol Horička
editor

ROZVOJ ROZHODOVACÍCH SCHOPNOSTI V BASKETBALE

Pavol HORIČKA – Andrea PAPRANCOVÁ
(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)
phoricka@ukf.sk

Basketbal vo všeobecnosti poskytuje rámec, v ktorom sa hráči musia neustále rozhodovať. Toto štruktúrované prostredie pomáha hráčom rozvíjať schopnosť rýchlo vyhodnocovať situácie a robiť efektívne rozhodnutia. To pomáha hráčom pochopiť ich individuálne úlohy v rámci tímovej štruktúry a ako ich rozhodnutia ovplyvňujú celkový výkon tímu. Cvičenia a špecifické pohybové hry môžu kopírovať skutočné herné scenáre, ako je intermitentný charakter hry, striedanie jednotlivých fáz hry, situácie jeden na jedného alebo iné jedinečné herné situácie. Ich opakovaným precvičovaním v kontrolovanom prostredí môžu hráči zlepšiť svoju schopnosť robiť rýchle rozhodnutia pod tlakom počas skutočných hier.

Mnoho cvičení zahŕňa priestorové uvedomovanie, ktoré od hráčov vyžaduje, aby pochopili svoju pozíciu vo vzťahu k spoluhráčom, súperom a basketbalovému košu. Rozvíjanie priestorového povedomia prostredníctvom cvičení pomáha hráčom robiť lepšie rozhodnutia týkajúce sa prihrávok, strelby a pohybu na ihrisku.

Dôležitým aspektom hry je cielené správanie hráča. Podľa teórie hier možno rozlišovať voľby spočívajúce v jednotlivom rozhodnutí v danej neopakovateľnej situácii -vtedy hovoríme o *voľbe* či rozhodnutí a výbere voľby (Démuth, 2013). Cvičenia s otvoreným spôsobom riešenia pohybovej úlohy pomáhajú hráčom rozvíjať nielen zručnosti potrebné pre hru, ale aj ich basketbalové IQ, ktoré zahŕňa pochopenie a tvorbu jednoduchých alternatív a taktiky zodpovedajúcej veku detí. Takéto špecifické hry rozvíjajú hlbšie pochopenie samotnej hry, čo zlepšuje ich rozhodovacie schopnosti. Deti sa musia naučiť „čítať“ činnosti spoluhráčov i protihráčov a rozhodovať sa na základe toho, čo vidia a čo vedia. To zahŕňa rozpoznávanie reakcií súpera, hľadanie kreatívnych riešení a to všetko hravou formou. Táto stimulácia herných situácií má konkrétne benefity. Motorické hry často vyžadujú rýchle reflexy a reakčné časy. Zapojením sa do cvičení, ktoré vyžadujú rýchle reakcie na podnety alebo zmeny v prostredí, zlepšuje schopnosť hráčov robiť rozhodnutia v zlomku sekundy a často pod tlakom.

Rozhodovací proces v basketbale prebieha podľa Teismana (2002) v niekoľkých fázach, ktoré využívame v rozvoji rozhodovacích schopností:

- a) Percepcia: V tejto fáze hráči zachytávajú informácie zo svojho okolia prostredníctvom zmyslov, ako je zrak, sluch, alebo hmat. Tieto informácie môžu zahŕňať polohu lopty, pohyby súperov, pozíciu spoluhráčov a ďalšie aspekty herného prostredia.
- b) Interpretácia: Po zachytení informácií ich hráči interpretujú a analyzujú, aby pochopili situáciu a určili možné ďalšie kroky. To môže zahŕňať identifikáciu slabín súpera, lokalizáciu priestoru alebo zistenie vhodného momentu pre akciu.
- c) Rozhodnutie: Na základe interpretácie informácií sa hráči rozhodnú, akú činnosť vykonať. Môže ísť o rôzne akcie, ako napríklad prihrávka, pokus o strelbu, zadržanie lopty, alebo iné herné reakcie.
- d) Implementácia: V tejto fáze hráči realizujú svoje rozhodnutie prostredníctvom fyzických pohybov a akcií na ihrisku. Implementácia môže byť ovplyvnená mnohými faktormi, ako je technická zručnosť, fyzická kondícia a tlak situácie.

Efektívne vykonávanie cvičení a hier si vyžaduje tiež dobrú komunikáciu a tímovú spoluprácu. Deti musia medzi sebou komunikovať, chápať svoje pohyby a vykonávať hru koordinovane a chápať každý pohyb ako dôsledok svojho rozhodnutia (Rösch et al., 2021). Toto spoločné úsilie podporuje tímovú chémiu a zlepšuje schopnosť hráčov robiť kolektívne rozhodnutia na ihrisku. Opakovaným precvičovaním hier v rôznych situáciách hráči posilňujú svoje rozhodovacie schopnosti a rozvíjajú vedomosti a skúsenosti potrebné na efektívne vykonávanie hier. To vyžaduje podnecovanie kognitívnych zdrojov detí, aby sa mohli sústrediť na rozhodovanie a nie len na základné fyzické vykonávanie cvičení. Napokon, empiricky sa potvrdil vzťah medzi motorickým a kognitívnym vývojom v rôznych vekových skupinách (Ahnert et al., 2010, Rhemtulla & Tucker-Drob, 2011).

Jednotlivé cvičenia by mali v hráčoch stimulovať kreativitu a improvizáciu (Mammert & Roca, 2019) uvedomovaním „taktickej kreativity“ a jej aplikáciou v kontexte hry. Cvičením rôznych pohybov a manévrov sa hráči učia kreatívne myslieť a prispôbovať sa nepredvídateľným situáciám na ihrisku, čo v konečnom dôsledku zlepšuje svoje rozhodovacie schopnosti.

Stručne povedané, cvičenia by mali simulovať herné scenáre, zlepšovať reakčný čas a priestorové vnímanie, podporovať kreativitu, budovať svalovú pamäť, podporovať sebadôveru a uľahčovať rozvoj zručností a vytvárať podmienky pre možnosti výberu a voľby riešenia herných situácií. Takéto cvičenia v konečnom dôsledku zlepšuje celkový výkon hráčov na ihrisku.

Hráči musia byť schopní myslieť sami za seba. Jednotlivé cvičenia musia poskytnúť hráčom problémy a priestor, aby prišli s riešením. Príliš často však tréneri alebo učitelia prikážu deťom spôsob riešenia bez toho, aby sami získali cenné skúsenosti z učenia.

Na rozvíjanie rozhodovania sa hráča musia podľa Trunića (2017) tréneri kombinovať rôzny typ tlaku:

- Technický alebo koordinačný (redukované zručnosti, časový alebo priestorový limit, počet driblingov, spôsob zuakončenia...).
- Fyzický (rýchlosť, vysoká srdcová frekvencia...).
- Psychologický (počet efektívne vykonaných zručností bez chyby: napr. požadovaná úspešnosť streľby, obrana, útok, dribling, prihrávky...).
- Taktický (na správny výber technických zručností v situáciách podobných hre)
- Komplexný (kombinácia aspoň 2 zo 4 uvedených typov tlaku).

V nasledovnej časti prinášame návrh cvičení a hier zamerané na rozvoj rozhodovacích schopností pre deti v počiatku športovej prípravy pre basketbal. Hry je možné po zmene predmetu hry aplikovať aj v iných športových hrách.

Cvičenia na rozvoj rozhodovacích schopností v basketbale:

1. Naháňačka

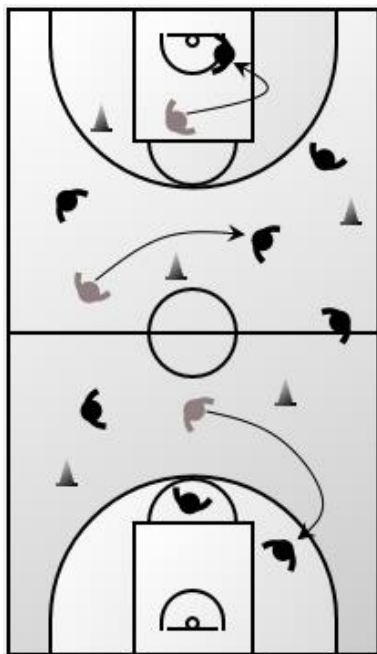
Zameranie: agilita, priestorová orientácia, uvoľňovanie hráča s loptou

Popis: Na ihrisku sú rozmiestnené méty, ich počet je o 3 nižší, ako počet hráčov. Traja hráči naháňajú zvyšných hráčov s loptou. Na signál trénera sa naháňaní hráči musia čo najskôr dotknúť méty tak, že položia chodidlo na vrchol méty. Tí, ktorí zostanú bez méty sa stávajú naháňajúcimi (obr. 1). Časový interval signálu trénera je variabilný.

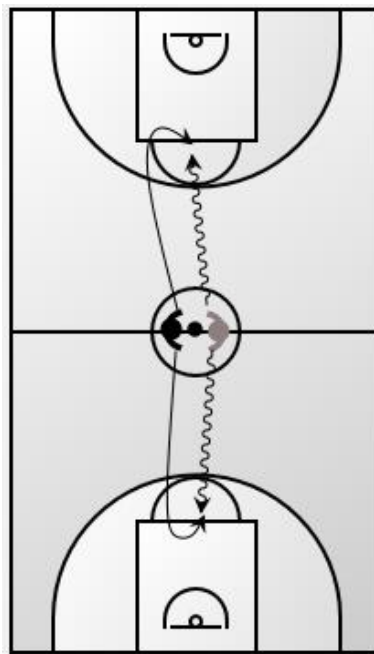
2. Hra 1:1

Zameranie: reakčná schopnosť, akceleračná schopnosť, dribling, bránene hráča s loptou

Popis: Dvojice detí stoja čelom k sebe na stredovej čiare, lopta je medzi nimi položená na čiare. Obaja hráči si strihajú (kameň, papier, nožnice), víťaz berie loptu a útočí na ľubovoľný kôš, druhý s dvojice reaguje na zvolený smer a bráni hráča s loptou (obr. 2).



Obr. 1 Naháňačka



Obrázok 2 Hra 1:1

3. Hra 1:1

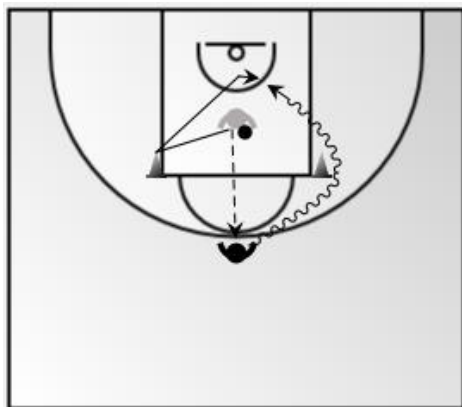
Zameranie: reakčná schopnosť, dribling, bránene hráča s loptou

Popis: Obranca s loptou stojí na prerušovanej čiare kruhu vo vymedzenom území, útočník stojí na 3b čiare, na oboch koncoch čiary trestného hodu sú méty (obr. 3). Obranca prihrá útočníkovi, ktorý si vyberie smer prieniku okolo méty (vľavo alebo vpravo), obranca beží k méte do opačnej strany ako útočník, dotkne sa jej bližšou rukou a ihneď sa snaží brániť.

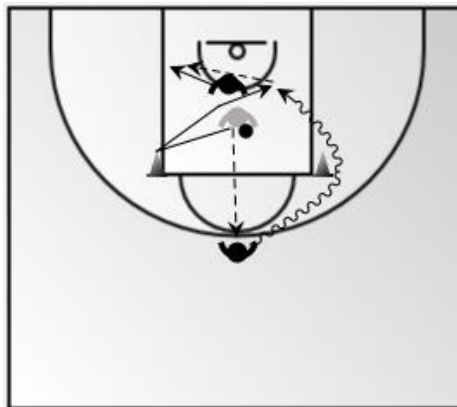
4. Hra 2:1

Zameranie: reakčná schopnosť, dribling, bránene hráča s loptou

Popis: Rovnaké cvičenie, ako č. 3, ale hráči hrajú 2:1. Druhý útočník sa uvoľňuje do opačnej strany ako útočník s loptou, ktorý mu môže (a nemusí) s ohľadom na situáciu prihrať (obr. 4). Tréner môže obmedziť počet prihrávok napr. na 2.



Obr. 3 Hra 1:1



Obr. 4 Hra 2:1

5. Hra 2:2

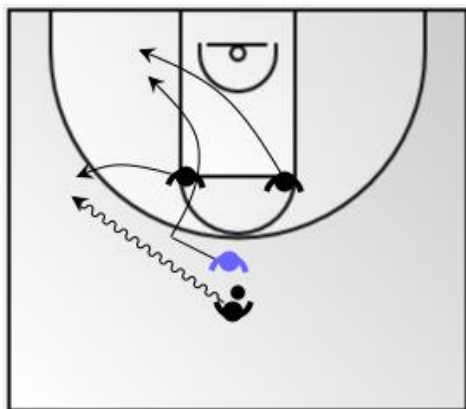
Zameranie: rozhodovacie schopnosti, bránene hráča s loptou a bez lopty

Popis: Dvaja útočníci a dvaja obrancovia sú rozmiestnení podľa obr. 5. Cvičenie začína rovnako ako č. 4, druhý útočník sa teraz uvoľňuje na opačnú stranu, ako hráč s loptou. Ten mu môže (a nemusí) s ohľadom na postavenie a činnosť obrancu prihrať.

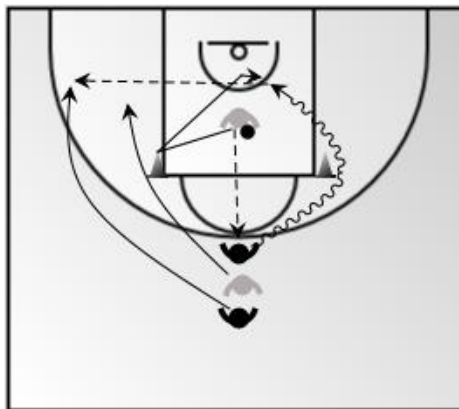
6. Hra 2:2

Zameranie: rozhodovacie schopnosti, bránene hráča s loptou a bez lopty, prihrávky

Popis: Dvojica hráčov stojí na okrajoch čiary TH, útočník s loptou a obranca stoja oproti sebe za 3b čiarou. Hráč s loptou začne driblovať na ľubovoľnú stranu (vľavo, resp. vpravo), hráč na čiare TH bližšie k hráčovi s loptou sa stáva jeho obrancom a hráč na opačnej strane útočníkom, ktorý sa uvoľňuje pre prihrávku. Pôvodný obranca teraz bráni tohto hráča (obr. 6).



Obr. 5 Hra 2:2



Obr. 6 Hra 2:2

7. Farebná naháňačka

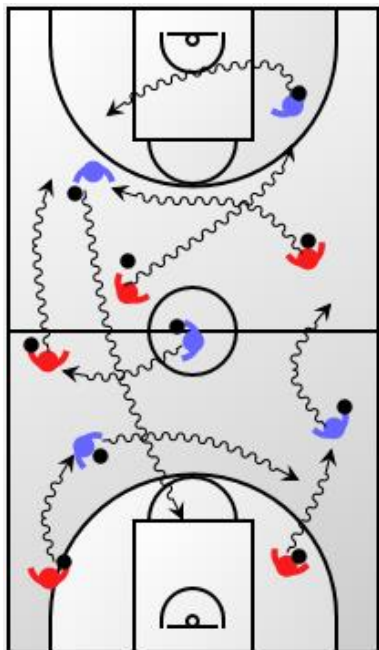
Zameranie: agilita, priestorová orientácia, uvoľňovanie hráča s loptou

Popis: Dve družstvá proti sebe, každý hráč má loptu s ktorou dribluje, všetci členovia družstva majú rozlišovacie tričko rovnakej farby zozadu zastrčené za trenírkami (podobne ako chvost). Hráči sa snažia „ukradnúť“ tričko ktoréhokoľvek hráča druhého družstva a priniesť ho k svojej základnej čiare. Hra končí, keď má družstvo všetky súperove tričká (obr. 7).

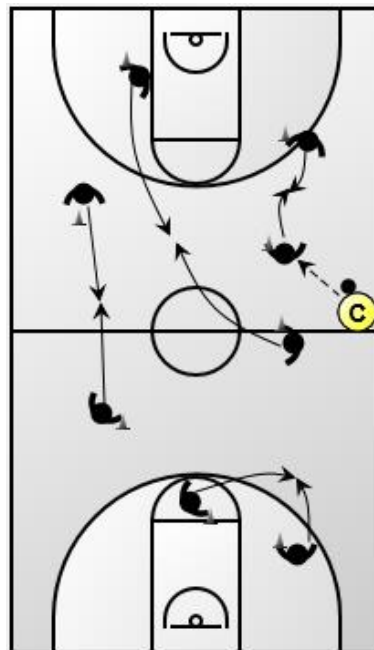
8. Rozhodni sa!

Zameranie: dribling, uvoľňovanie hráča bez lopty, bránenie hráča bez lopty as loptou, komunikácia

Popis: Deti majú v ruke farebné méty (loptičky) v 2 farbách, počet detí je párny (3:3 až 6:6), počet mét jednej farby je rovnaký. Voľne sa pohybujú po ihrisku, pričom si vzájomne vymieňajú méty. Na signál trénera všetci hráči odhodia méty za postrannú čiaru, všetci s rovnakou farbou méty sa stávajú spoluhráčmi a útočia na jeden kôš. Príslušnosť k družstvu dávajú najavo len verbálnym prejavom, napr. kričia na hráča s loptou farbu méty – „modrá“, alebo „červená“. Hráč, ktorý je najbližšie k trénerovi zvolá „lopta“ a tréner mu prihráva loptu a začína hra 4:4, 5:5 atď. (obr. 8).



Obr. 7 Farebná naháňačka



Obr. 8 Naháňačka s loptou

9. Reakčná hra

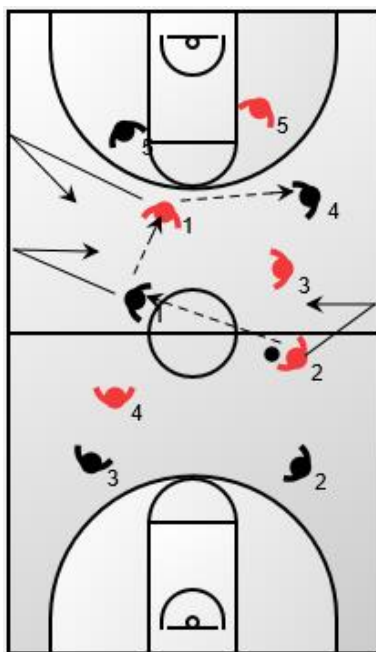
Zameranie: prihrávky, uvoľňovanie hráča bez lopty, bránenie hráča bez lopty as loptou

Popis: Deti sú rozdelené do 2 družstiev. Prihrávajú si loptu a po každej prihrávke musí hráč bežať k postrannej čiare a dotknúť sa jej nohou a po zmene smeru sa opäť uvoľňovať na ihrisku (obr. 9). Každý hráč dáva najavo pripravenosť prijať prihrávku tým, že má obe rozťahnuté dlane otočené smerom k lopte a očami kontaktuje hráča s loptou. Po signáli trénera (zapísknutie) útočí družstvo, ktorého hráč má v čase signálku loptu. Smer útoku je vopred oznámený.

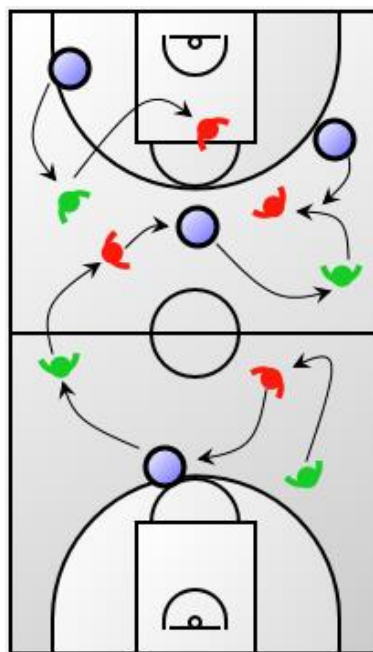
10. Naháňačka 3 družstiev

Zameranie: dribling, uvoľňovanie hráča s loptou

Popis: Hráči sú rozdelení do 3 družstiev, každé družstvo má rozlišovacie tričká inej farby. Družstvá sa vzájomne naháňajú, tréner určí poradie družstiev, napr. modré naháňa zelené, zelené naháňa červené a červené naháňa modré. Cvičenie sa môže vykonávať bez lopty aj s využitím driblingu (obr. 10).



Obr. 9 Reakčná hra



Obr. 10 Naháňačka 3 družstiev

11. Hľadaj voľnú métu!

Zameranie: agilita, priestorová orientácia, akcelerácia

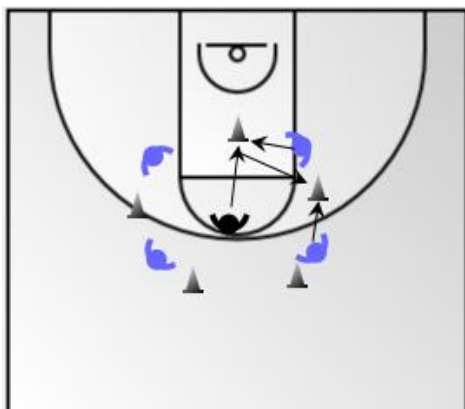
Popis: 5 mét je rozmiestnených v tvare kruhu. Medzi métami stoja 4 obrancovia, v strede 1 útočník. 4 obrancovia strážia 5 mét, pričom sa snažia rýchlo presunúť k méte, ku ktorej smeruje útočník, ktorý sa snaží položiť dľaň na vrchol méty skôr ako obranca (obr. 11).

12. Strel'ba s rozhodnutím

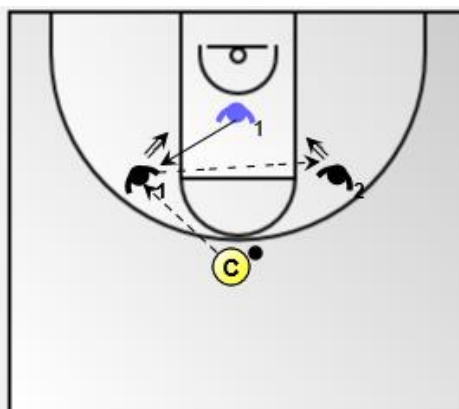
Zameranie: agilita, strel'ba, prihrávky

Popis: Rozhodnutie o strel'be 2 proti 1 – útočníci stoja nad čiarou trestného hodu, obranca s loptou (v strede vymedzeného územia), tréner prihráva na jedného z útočníkov, obranca vykonáva približovací manéver. Útočník môže len chytiť loptu a vystreliť alebo chytiť a prihrať – fintovanie, alebo dribling nie sú povolené (obr. 12).

Alternatívne môže cvičenie prebiehať aj pri postranných čiarach alebo inej ľubovoľnej lokalizácii.



Obr. 11 Hľadaj voľnú métu



Obr. 12 Strel'ba s rozhodnutím

13. Prihrávky s rozhodovaním (3:2)

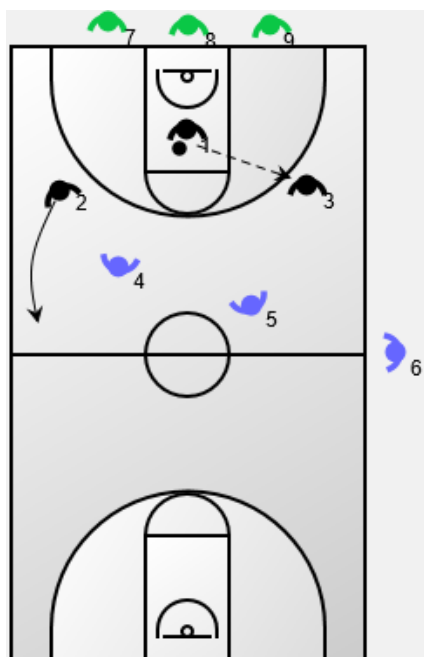
Zameranie: agilita, prihrávky, rozhodovanie sa

Popis: 3 družstvá po 3 hráčoch s rôznymi farbami dresov (napr.: čierni, modrí, zelení). Hráči 1, 2 a 3 (čierny tím) majú loptu a sú v útoku. X4 a X5 (modrí) sú v obrane. X6 stojí zatiaľ za postrannou čiarou. 7, 8 a 9 (modrí) sú vonku a čakajú, kým ich tím bude brániť. Hráči 1, 2 a 3 (čierny tím) sa pokúsia skórovať do 15 sekúnd. Nesmú driblovať, iba prihrávať. X4 a X5 sú v obrane a snažia sa získať loptu alebo spomaliť útok (obr. 13, 14).

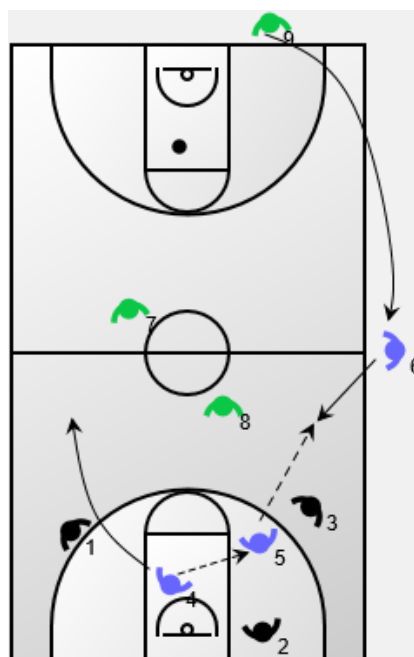
Keď čierny tím vystrelí alebo stratí loptu, modrý tím (X4, X5 a X6) prejde do útoku a útočí na opačný kôš. Nesmú driblovať. Zelený tím (7 a 8) sa medzičasom postaví do obrany.

Po zisku lopoty vstupuje do ihriska tretí útočník (X6). Modrý tím teraz prihráva loptu po ihrisku, zatiaľ čo 2 zelení hráči sú v obrane. Čierny tím (1, 2 a 3) by sa mal pripravovať na obranu s dvoma hráčmi.

Je to nepretržitá hra 3 na 2, v ktorej prebieha veľmi rýchla zmena útočnej a obrannej fázy hry.



Obr. 13 Prihrávky s rozhodovaním



Obr. 14 Prihrávky s rozhodovaním

14. Hra 2:1

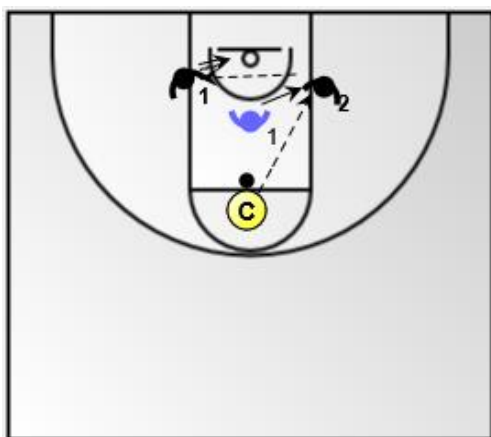
Zameranie: prihrávky, strel'ba, rozhodovanie sa

Popis: Dvojica útočníkov stojí čelom k trénerovi s loptou na hranici vymedzeného územia. Obranca stojí chrbtom k trénerovi. Tréner prihráva jednému z útočníkov, keď obranca zaregistruje loptu, začína brániť a vzniká situácia 2:1. Obrancom sa po skončení stáva hráč, ktorý dostal prvú prihrávku od trénera (obr. 15).

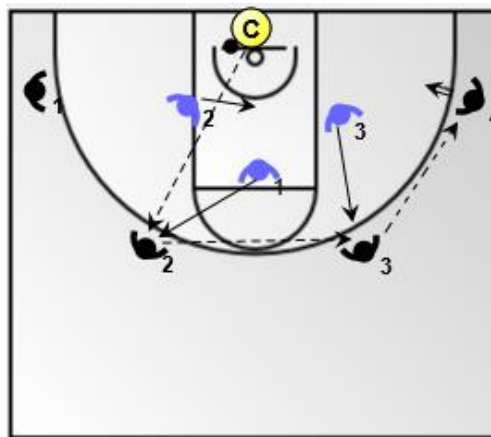
15. Hra 4:3

Zameranie: prihrávky, strel'ba, približovací manéver, rozhodovanie sa

Popis: Tréner stojí s loptou pri koncovej čiare prihráva, 4 útočníci stoja na obvodovej 3b čiari, traja obrancovia stoja v zónovej pozícii (obr. 16). Tréner prihráva jednému z útočníkov, najbližší obranca vykonáva približovací manéver k hráčovi s loptou, ten môže ihneď vystreliť, alebo prihrať spoluhráčovi. Počet prihrávok môžeme obmedziť.



Obr. 15 Hra 2:1



Obr. 16 Hra 4:3

Použitá literatúra

- Ahnert, J., Schneider, W., & Börs, K. (2010). *Developmental changes and individual stability of motor abilities from the preschool period to young adulthood*. In W. Schneider, M. Bullock. *Human development from early childhood to early adulthood*. (1st ed., pp. 3-28). New York: Psychology Press.
- Démuth, A. (2013). *Teória hier a problém rozhodovania*. Trnava: FF TU.
- Memmert, D., & Roca, A. (2019). *Tactical creativity and decision making in sport*. In A. M. Williams, R. Jackson. *Anticipation and decision making in sport*. (1st ed., pp. 66-80). London: Routledge.
- Rhemtulla, M., & Tucker-Drob, E. M. (2011). Correlated longitudinal changes across linguistic, achievement, and psychomotor domains in early childhood: evidence for a global dimension of development. *Developmental science*, 14(5), 1245-1254.
- Rösch, D., Schultz, F., & Höner, O. (2021). Decision-making skills in youth basketball players: Diagnostic and external validation of a video-based assessment. *International journal of environmental research and public health*, 18(5), 2331. Retrieved from <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-7687.2011.01071.x>
- Teisman, G. R. (2000). Models for research into decision-making processes: on phases, streams and decision-making rounds. *Public administration*, 78(4), 937-956. Retrieved from <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/1467-9299.00238>

POHYBOVÁ AKTIVITA ŠTUDENTOV NA TECHNICKEJ UNIVERZITE V KOŠICIACH

Katarína JESENSKÁ -Ľuboš VOJTAŠKO

(Oddelenie akademického športu ÚJSS, Technická univerzita v Košiciach)

katarina.jesenska@tuke.sk

lubos.vojtasko@tuke.sk

Abstrakt

Cieľom výskumu je analyzovať súčasný stav pohybovej aktivity a inaktivity. Skúmaní boli vysokoškooláci na Technickej univerzity v Košiciach. Výskum bol realizovaný prostredníctvom medzinárodného dotazníka IPAQ. Dotazník vyplnilo 477 študentov, ktorí absolvovali predmet telesná výchova. Celkový počet žien bol 94 a 383 mužov a ich vekový priemer bol $18,84 \pm 1,75$ roku. Na spracovanie údajov sme využili kontingenčné tabuľky a percentuálne podiely. Získané výsledky a hodnoty sú prezentované v prehľadných obrázkoch, formou stĺpcových grafov a tabuliek spracované pomocou programu Microsoft Excel. Absolventi technického zamerania trávajú pohybovou aktivitou nad 10 minút iba 1 deň v týždni až 16% a 2 dni v týždni 13%. Študentov, ktorí nevenovali čas žiadnej pohybovej aktivite je 229 (50%). Najobľúbenejšiu fyzickú aktivitou pre respondentov je športová hra futbal až 170 študentov (36%) a basketbal 46 študentov (10%). Skúmané hodnoty priemerného objemu sedavej činnosti počas pracovných dní boli 307 minút, u mužov 301 minút a u žien 332 minút. Priemerné hodnoty počas víkendov boli 311 minút u žien a u mužov 277 minút. Údaje v závislosti od demografických parametrov poukazujú na to, že študenti žijúci vo veľkom meste a strednom meste majú nižšie priemerné hodnoty sedavej činnosti počas pracovných dní. Počas víkendových dní majú nižší priemer študenti žijúci v malej dedine/obci a menšom meste. Študenti, ktorí žijú v dome majú vyššie priemerné hodnoty 322 minút sedavej činnosti počas pracovných dní a nižšie hodnoty počas víkendových dní 243 minút ako študenti, ktorí bývajú v bytovom dome. U respondentov žijúcich v bytovom dome bol zaznamenaný vyšší priemer chôdze a to 5,8 dňa a minimálny rozdiel bol pri vykonávaní intenzívnej pohybovej aktivity.

Kľúčové slová

IPAQ. Pohybová aktivita. Vysokoškooláci.

Úvod

Telesná výchova a pohybové aktivity majú nenahraditeľné a nezastupiteľné miesto už u detí a mládeže. Dochádza k rozvoju nie len pohybov a tela, ale aj mysle a upevnenie si zdravia (Bartík 2009). Cieľom výchovno-vzdelávacieho procesu je naučiť študentov, nie len základné informácie v oblasti ich vzdelania, ale aj osvojiť si pohyby, vedomosti a potreby spojené so zdravým, ktoré je možno udržať dlhodobo. Hovoríme o životnom štýle. Strava a pohybová aktivita priamo a priaznivo ovplyvňuje zdravotný stav detí a dospelých jedincov (Strong et al, 2005). Jedným z častých negatívnych vonkajších faktorov, ktoré ovplyvňujú pohybovú činnosť a športovanie študentov, je nedostatok voľného času z dôvodu rozvrhu na fakulte, povinností v spoločenskom a rodinnom živote. Najväčšia časť svetovej populácie je pohybovo neaktívna. Tento menný a ovplyvniteľný stav je považovaný za celosvetový problém. Podľa svetovej zdravotníckej organizácie je pohybová inaktivita rizikovým faktorom skorého úmrtia spolu s obezitou, fajčením, hypertenziou a stresom výnimkou nie sú ani mladí ľudia (Mitić, 2011).

Pohybovou aktivitu definujú ako „akýkoľvek telesný pohyb v spojení so sťahom svalov, ktorý zvyšuje výdaj telesnej energie nad kľudovú úroveň“. Športovú činnosť môžeme vykonávať vo voľnom čase doma alebo mimo domova, častokrát môže súvisieť s vykonávanou prácou (Brussels 2008, 10. october). Pohybová aktivita je nevyhnutnou súčasťou pre človeka na udržanie zdravého životného štýlu. Kladne ovplyvňuje funkciu srdca, cievny systém, hladinu cholesterolu, krvný tlak a množstvo telesného tuku. Pri vykonávaní pohybu sa zvyšuje psychická pohoda, úroveň myslenia, zlepšuje kvalitu spánku a znižuje stres. Základné pohybové vzorce počas dňa sú vykonávané ekonomicky, rýchlejšie a bez zvýšenej námahy. Dlhodobá pohybová aktivita zlepšuje správne držanie tela v rôznych polohách ako napríklad stoj, sed, výkrok a kľak (Doležal a Jebavý 2013, Janssen & LeBlanc, 2010). Moderná doba sa podpísala o negatívny postoj k pohybovej aktivite a dlhodobé udržiavanie si zlého životného štýlu. Zvyšuje sa percento civilizačných ochorení a negatívne ovplyvňuje zdravie (Soos a kol, 2010).

Fogelman, Bloch a Kahan (2004) popisujú, že vyššia úroveň pohybovej aktivity je u 20-65 ročných dospelých s nižším vzdelaním. Podobné výsledky zaznamenali Martinez-Gonzalez et al, (2000). Vyššie vzdelanie je spojené s pohybovou aktivitou v staršom veku (Kaplan et al, 2001). Singh et al, (2012) implementujú výsledky štúdií vo Veľkej Británii, že študenti, ktorí cvičili aspoň 20 minút denne dosiahli o 10 % lepšie výsledky ako študenti, ktorí nevykonávali žiadnu pohybovú aktivitu. Kudláček a kol. (2005) tvrdia, že až 10,7% mužov a 15,9% žien nevykonáva žiadnu pohybovú aktivitu. Podľa WHO pre dospelých od 18 až 65 rokov je cieľ dosiahnuť 30 minút miernej fyzickej aktivity 5 dni v týždni, alebo minimálne 20 minút intenzívnej fyzickej aktivity 3 dni v týždni. Nykodým, Zvonář a Sebera (2011) zistili, že muži sú aktívnejší ako ženy, a že 65,3% vysokoškolákov rešpektuje a aktívne plní aspoň jedno odporúčanie pre pohybovú aktivitu. Zaujímavé zistenie bolo, že v malých mestách je klesajúca tendencia pohybu a naopak najväčšia aktivita bola vo veľkých mestách. Podľa Wojtyłu et al, (2011) súvisí u mužov zvýšené množstvo fyzickej námahy s túžbou svalov a u žien je zvýšená fyzická aktivita počas diét. Singh et al, (2012) zistili vo Veľkej Británii, že študenti, ktorí cvičili aspoň 20 minút denne dosiahli o 10 % lepšie výsledky ako študenti, ktorí nevykonávali žiadnu pohybovú aktivitu.

Výsledky viacerých výskumov u vysokoškolskej populácie naznačujú nižší objem pohybovej aktivity ženského pohlavia. Hamerová a kol, (2017) tvrdí, že z komplexného pohľadu môžeme konštatovať, že muži trávajú pohybovou aktivitou viac času ako ženy. Ženy zase trávajú viac času sedením.

Vlastným výskumom boli zistené intersexuálne rozdiely v pohybovom režime vysokoškolákov v neprospech ženského pohlavia a v nižšej pohybovej aktívnosti vo víkendových dňoch u oboch pohlaví. Alarmujúcim údajom sa zdá byť zistenie, že až pre 52% študentov zo skúmanej vzorky vysokoškolákov bola telesná výchova jedinou zámernou pohybovou aktivitou v týždennom režime (Vojtaško a Timkovič, 2017). Samotná telovýchovná prax a vlastné skúsenosti vo vysokoškolskom prostredí ukazujú znižujúci záujem o šport a pohybové aktivity vôbec. Potvrdzujú to aj Streščíková a Svobodová (2019), ktoré zistili pokles počtu študentov, ktorí vo voľnom čase vykonávajú pohybové aktivity z 87% na 83,2%, pričom najväčší pokles bol zaznamenaný u tých, ktorí športujú na rekreačnej úrovni zo 77% na 71%.

Príspevok je súčasťou výskumu VEGA č. 1/0234/22 Vplyv pandémie Covid 19 na pripravenosť a reakciu organizmu vysokoškolákov na telesnú záťaž.

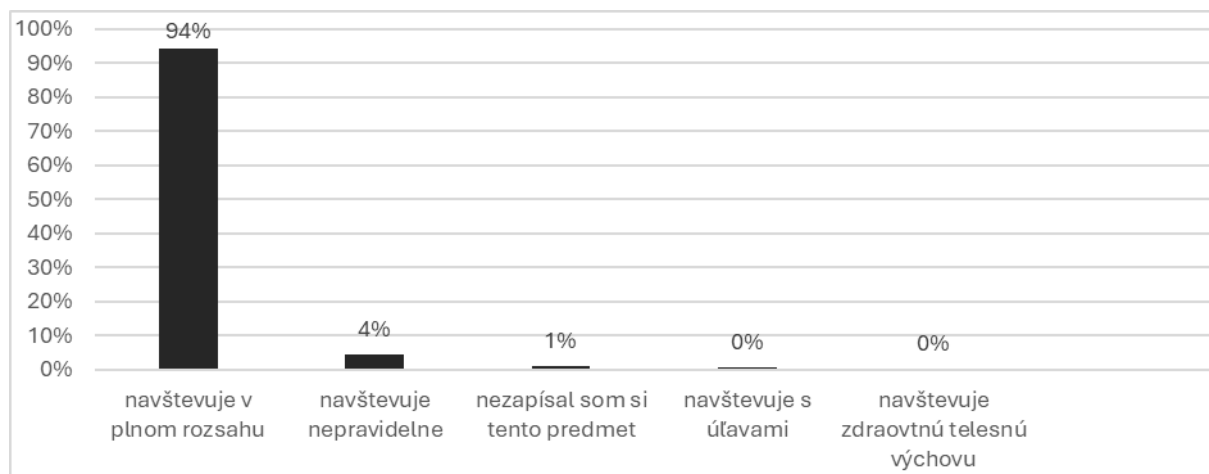
Cieľom nášho článku je analyzovať súčasný stav a vývojové trendy pohybovej aktivity a inaktivity na Technickej univerzite v Košiciach.

Metodika

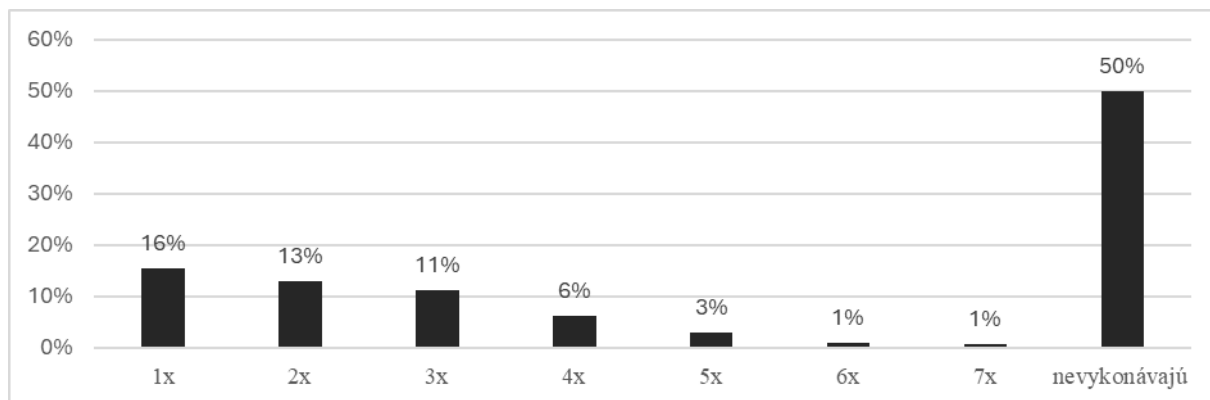
Výskumnú vzorku tvorili študenti bakalárskeho štúdia 9 fakúlt Technickej univerzity v Košiciach. Na zisťovanie vybraných ukazovateľov pohybovej aktivity vysokoškolákov bol využitý štandardizovaný dotazník IPAQ „International Physical Activity Questionnaire“ (Craig et al, 2003). Dotazník vyplnilo 477 študentov, ktorí v zimnom semestri absolvovali predmet telesná výchova. Z celkového počtu bolo 94 žien a 383 mužov vo veku od 16 do 31, pričom vekový priemer bol $18,84 \pm 1,75$ roku. Z výsledkov dotazníka sme hodnotili, ako často navštevujú predmet telesnej výchovy, či vykonávajú nepretržitú pohybu aktivitu nad 10 minút (napríklad ako aerobik, cyklistika, beh), koľko krát v týždni ju využívajú a akému pohybu sa v najväčšej možnej miere venujú. Ďalej sme sa zamerali na hodnotenie objemu času, ktorí trávia sedením v pracovných dňoch a vo víkendových dňoch. Tiež sme sa zamerali na hodnotenie priemerného objemu času venovanému sedeniu v pracovných dňoch a dňoch víkendu. Ďalším parametrom bolo objem času venovanému chôdzi v spojitosti so školskou dochádzkou a mimo školskej dochádzky. Zamerali sme sa aj na porovnanie vybraných premenných interpretujúcich úrovní pohybovej aktivity/inaktivity v závislosti demografických ukazovateľov (veľkosť sídla, v ktorom respondent žije a spôsob bývania). Na spracovanie údajov sme používali kontingenčné tabuľky, percentuálne podiely. Zistené výsledky a hodnoty sú prezentované v prehľadných obrázkoch, formou stĺpcových grafov a tabuliek, ktoré boli spracované pomocou programu Microsoft Excel.

Výsledky

Na obrázku 1 je popísaná dochádzka študentov Technickej univerzity v Košiciach na predmet telesná výchova. Až 450 študentov (94%) navštevuje predmet v plnom rozsahu a 20 (6%) študentov absoljuje telesnú výchovu nepravidelne.

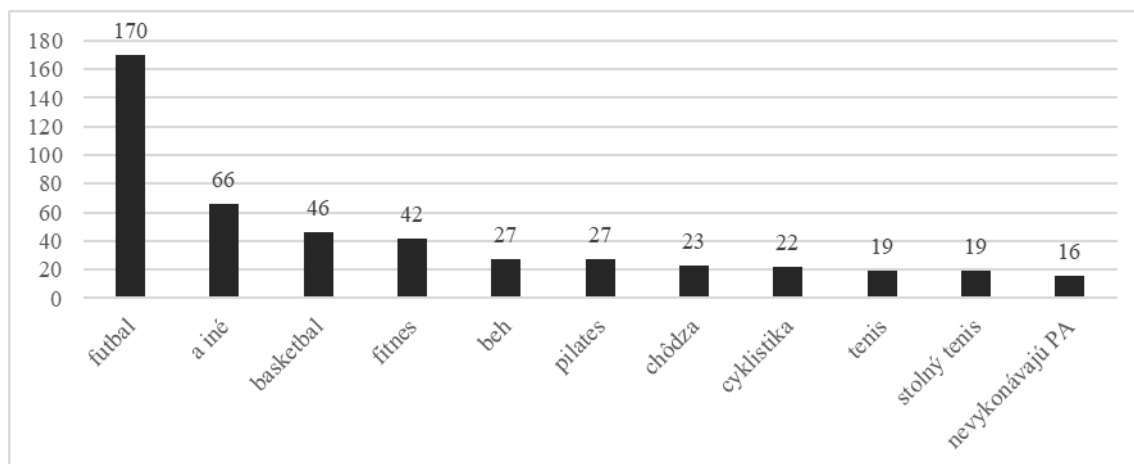


Obr. 1 Rozdelenie študentov podľa účasti na predmete Telesná výchova



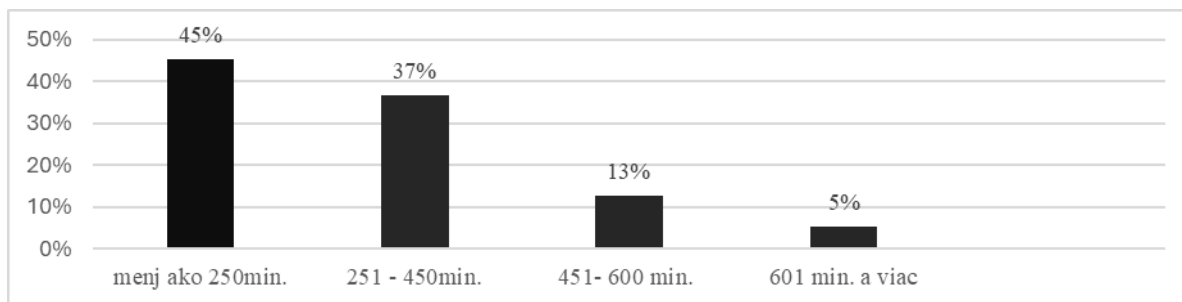
Obr. 2 Počet dní v týždni, v ktorých majú študenti pohybovú aktivitu dlhšiu ako 10 minút

Obrázok 2 poukazuje na pohybovú aktivitu, ktorá je vykonávaná nepretržite nad 10 minút počas siedmych dní. Je viditeľné, že študenti technického zamerania trávajú čas pohybom v rozsahu 1x do týždňa až 74 absolventov (16%) a 2x do týždňa až 62 absolventov (13%). Žiaľ študentov, ktorí nevykonávajú žiadnu pohybovú a športovú činnosť je až 229 (50%). Z Obrázka 2 môžeme usudzovať, že až polovica skúmanej vzorky študentov nemá dostatočné množstvo pohybových impulzov vyjadrených týždennou frekvenciou pohybových aktivít dlhších ako 10 minút.

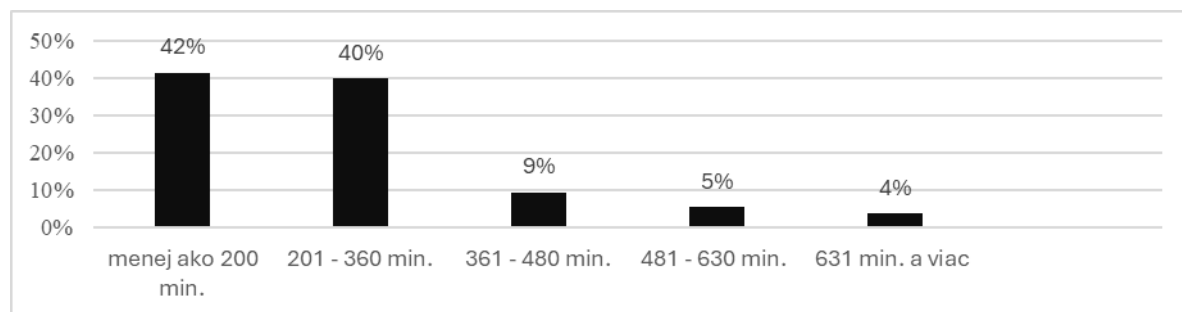


Obr. 3 Preferované druhy športových aktivít študentov technickej univerzity v Košiciach

Najčastejšou a najobľúbenejšiu fyzickou aktivitou pre respondentov je športová hra futbal v zastúpení až 170 študentov (36%) a basketbal v zastúpení 46 študentov (10%). Z 477 opýtaných študentov je 16 (3%) pohybovo neaktívnych. Tretím najvyhľadávanejším športom medzi absolventmi je fitness 42 (9%). Je potrebné poznamenať, že výsledky dotazníka môžu byť ovplyvnené vyšším zastúpením mužov v skúmanej vzorke vysokoškolákov (n Muži = 383; n Ženy = 94)



Obr. 4 Čas venovaný sedeniu za jeden deň v minútach – v pracovných dňoch



Obr. 5 Čas venovaný sedeniu za jeden deň v minútach – víkendové dni

Zaujímavé zistenia zhodujúce sa s výsledkami obdobných výskumov potvrdzujú aj zistené údaje týkajúce sa priemerných objemov sedavej činnosti vysokoškolákov v pracovných dňoch, a dňoch víkendu. Priemerný objem času venovaný sedavej činnosti v pracovnom dni bol 307 minút bez ohľadu na pohlavie, u mužov to bolo 301 minút, u žien 332 minút. Viac sedavej činnosti v dňoch víkendu s priemernou hodnotou 311 minút za jeden deň víkendu sme zaznamenali u ženského pohlavia. U mužov tento údaj predstavoval 277 minút, pričom spoločný priemer oboch pohlaví bol na úrovni 283 minút. Ženské pohlavie sa v týchto ukazovateľoch javí ako viac inaktívne, či už v pracovných dňoch, či v dňoch víkendu. Na obrázkoch 4 a 5 je uvedené rozdelenie študentov do vybraných časových intervalov sedavej činnosti v pracovných dňoch a v dňoch víkendu.

	Malá obec/dedina (< 1 000 obyvateľov)	Menšie mesto (1 000 – 29 999 obyvateľov)	Stredne veľké mesto (30 000 – 100 000 obyvateľov)	Veľké mesto (>100 000 obyvateľov)	Neviem/Nie som si istý/á
Sedavá činnosť pracovný deň (priemer/min/deň)	340	356	306	275	283
Sedavá činnosť deň víkendu (priemer/min/deň)	235	278	320	268	251
V koľkých dňoch ste počas posledných 7 dní chodili pešo nepretržite aspoň 10 minút pri presune z miesta na miesto?	5,3	5,5	5,8	5,6	5,6
V koľkých dňoch intenzívna pohybová aktivita aspoň 10 minút?	1,7	1,1	1,2	1,3	0,5

Tab. 1 Porovnanie ukazovateľov pohybovej aktivity/sedenia študentov v závislosti od veľkosti sídla, v ktorom žijú

Výsledky v tabuľke 1 poukazujú na rozdiel v sedavej činnosti počas pracovných dní a víkendových dní v závislosti od veľkosti mesta. Študenti žijúci vo veľkom meste a strednom meste majú nižšie priemerné hodnoty sedavej činnosti počas pracovných dní. Naopak sedavú

činnosť počas víkendových dní majú nižší priemer študenti žijúci v malej dedine/obci a menšom meste.

V prvej otázke v koľkých dňoch počas posledných 7 dní chodili pešo nepretržite aspoň 10 min bolo zistené, že študenti z malej obce a dediny chodia najmenej a to v priemere 5,3 dňa. Najvyšší priemer chôdze zaznamenali študenti žijúci v stredne veľkom meste a to 5,8. V nasledujúcej otázke, v koľkých dňoch vykonávali intenzívnu pohybovú aktivitu aspoň 10 minút boli zaznamenané hodnoty v priemere 1,1 u študentov žijúcich v menšom meste a najvyššie hodnoty u vysokoškolákov obývajúcich veľké mestá a to hodnota 1,3.

	Sedavá činnosť pracovný deň (priemer/min/deň)	Sedavá činnosť deň víkendu (priemer/min/deň)	V koľkých dňoch ste počas posledných 7 dní chodili pešo nepretržite aspoň 10 minút pri presune z miesta na miesto?	V koľkých dňoch intenzívna pohybová aktivita aspoň 10 minút?
Spôsob bývania - Dom	322	243	5,3	1,4
Spôsob bývania - Bytový dom	295	288	5,8	1,3

Tab. 2 Porovnanie ukazovateľov pohybovej aktivity/sedenia študentov v závislosti od spôsobu bývania.

Výsledky nášho výskumu naznačujú, že spôsob bývania ovplyvňuje sedavú činnosť a pohybovú aktivitu vysokoškolákov. Študenti žijúci v dome majú vyššie hodnoty sedavej činnosti počas pracovného dňa a nižšie hodnoty počas víkendových dní v porovnaní so študentami, ktorí bývajú v bytovom dome. Tí, ktorí žijú v bytovom dome zaznamenali vyššie priemerný objem chôdze a to v priemere 5,8 ako tí, ktorí žijú v dome 5,3. Naopak minimálny rozdiel bol zaznamenaný v priemerných hodnotách vykonávania intenzívnej pohybovej aktivity s rozdielom 0,1.

Záver

Odborníci a rôzne zdravotné organizácie sa zhodujú, že ak chceme byť zdravý a fit je potrebné športovať aspoň 3 krát do týždňa v intervale aspoň 30 minút. Pohyb je potrebné dopĺňať o zdravú stravu a vytvárať tým zdravý životný štýl. Telesná výchova je jeden z najdôležitejších predmetov v škole, pretože pohybom rozvíjame telesnú, pohybovú a duševnú stránku jednotlivcov. Zaujímavým zistením je, že študenti, žijúci v dome majú vyššie hodnoty sedavej činnosti v priemere 322min./deň a nižšie hodnoty sedavej činnosti cez víkend 243min./deň v porovnaní so študentami žijúcimi v bytovom dome. Priemerné výsledky, ktoré sme zaznamenali pri sedavej činnosti v pracovných dňoch 307 minút u žien aj mužov, sa zhodujú aj s autormi, ktorí sa zaoberali podobnými výskumami. Ženská populácia sa v tomto výskume javí ako inaktívnejšia počas celého týždňa vrátane víkendových dní. Najfrekvencovanejšiu pohybovou aktivitou u vysokoškolákov Technickej univerzity v Košiciach sú športové hry ako futbal a basketbal. Z výsledkov môžeme posudzovať, že až polovica študentov technických odborov nemá dostatočné množstvo pohybovej aktivity v týždni v rozsahu viac ako 10 minút.

Literatúra

- Bartík, P., (2009). Šport a zdravie 2009. *Úroveň postojov k telesnej výchove a športu žiakov zš v stredoslovenskom regióne*, 19-26. ISBN 978-80-8094-578-7.
- Brussels, (2008, 10. october). EU Physical Activity Guidelines. https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf
- Craig, C. L., et al. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381-1395. ISSN 0195-9131.
- Doležal, M. & R., Jebavý, 2013. *Prirozený funkčný trénink*. Praha: Grada publishing, a.s.. ISBN 978-80-247-4438-4.
- Janssen, I., & Leblanc, A.G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(40). ISSN 1479-5868.
- Fogelman, Y., Bloch, B., & Kahan, E. (2004). Assessment of participation in physical activities and relation-ship to socioeconomic and health factors. *Patient Education and Counseling*, 53(1), 95-99. ISSN 1873-5134.
- Hamerová, T. a kol. (2017). Pohybová aktivita studentů Fakulty sportovních studií Masarykovy univerzity v Brně, *Vysokoškolská telesná výchova a šport, pohybová aktivita a zdravý životný štýl*, 1, 51-56, ISBN: 978-80-553-3148-5.
- Kaplan, M. S. et al. (2001). Demographic and psychosocial correlates of physical activity in late life. *American Journal of Preventive Medicine*, 21(4) 306–312. ISSN 0749-3797.
- Kudláček, V. et al. (2005). Pohybová aktivita z hlediska organizovanosti, provozování a přání. *Sborník mezinárodního semináře Pedagogické kinantropologie*, 94-100. ISBN 80-7368-041-6.
- Martinez-Gonzalez, M. A. et al. (2000). Prevalence of physical activity during leisure time in the European Union. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 33, p. 1142-1146. ISSN 0195-9131.
- Mitić, D. (2011). Značaj fizičke aktivnosti u prevenciji i terapiji gojaznosti u detinjstvu i adolescenciji. *Medicinski glasnik*, 16, 107–112. ISSN 1840-2445.
- Nykodým, J., Zvonář, M., a Sebera, M. (2011). Pohybová aktivita studentů Masarykovy univerzity. *Studia Sportiva*, 5(1) 57-64. ISSN 2570-8783.
- Singh, A, et al. (2012). Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of Pediatrics Adolescent Medicine*, 66 (1) 49-55. ISSN 1072-4710.
- Soos, J., a kol. (2010). Pohybová aktivita a sedavý spôsob života východoslovenských adolescentov. *Telesná výchova & šport*, 20(2), 18-20. ISSN 2730-017X.
- Streštková, R., & Svobodová, Z. (2019). Komparace postojů ke sportovní pohybovým aktivitám Studentů MU Brno v letech 2005 a 2014. *Vysokoškolská telesná výchova a šport, pohybová aktivita a zdravý životný štýl*, 2 s. 112-117, ISBN: 978-80-553-3306-9.
- Strong, W., B. et al. (2005) . Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of pediatrics*, 14, 732–737. ISSN 1097-6833.
- Vojtaško L., & Timkovič M. (2017). Využitie mobilných aplikácií pri sledovaní pohybového režimu vysokoškolákov. *Vysokoškolská telesná výchova a šport, pohybová aktivita a zdravý životný štýl*, 1, 106-110. ISBN: 978-80-553-3148-5.
- Wojtyła, A. et al. (2011). Aktywność fizyczna młodzieży gimnazjalnej w Polsce. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 92(2), 335–342. ISSN 1895-4316.

PORADOVÁ PRÍPRAVA V PREDŠKOLSKOM A MLADŠOM ŠKOLSKOM VEKU

Mária KALINKOVÁ - Michaela GALATOVÁ

(Katedra telesnej výchovy a športu, PF UKF Nitra)

mkalinkova@ukf.sk

Abstrakt

Príspevok je zameraný na poradovú prípravu a jej využitie v edukačnom predprimárnom a primárnom vzdelávaní. Jeho cieľom je uviesť čitateľa do problematiky prostredníctvom teoretického vstupu a v závere doplniť ukážky odporučených pohybových aktivít. Pozornosť upriamiť nielen na objasnenie významu a podstaty spracovávanej problematiky, ale poukázať aj na potreby a dôležitosť zaradovania prvkov poradovej prípravy do praxe.

Uvedený príspevok je súčasťou grantového projektu VEGA 1/0460/23 „*Posturálne zdravie u detí a adolescentov a možnosti jeho ovplyvňovania*.“

Kľúčové slová: poradová príprava, jej prvky, predprimárne a primárne vzdelávanie, predškolský a mladší školský vek

Úvod

Efektivita vykonávania pohybovo-športových aktivít je podmienená na jednej strane premyslenou a zvládnutou organizáciou učiteľa a na druhej strane disciplinovanosťou a záujmom cvičencov. Poradová príprava, pozostávajúca z jednotlivých prvkov, je prostriedkom účelnej organizácie žiakov v priestore pri telovýchovných činnostiach v samotnom telovýchovnom procese. Sústavnou riadenou prácou tak prispievame k nielen k hladkému a ekonomickému organizačnému zabezpečeniu pohybových činností ale aj samotnej bezpečnosti pri cvičení. Nácvik, zdokonaľovanie a využívanie prvkov poradovej prípravy nie je iba obsahom tém predprimárneho a primárneho vzdelávania. Ide o dôležitú základnú problematiku prelínajúcu sa naprieč všetkými stupňami vzdelávania, ktorá je využívaná aj pri organizácii rôznych športových, či už školských alebo mimoškolských, podujatí. Nevynímajúc skutočnosť, že sa s ňou bežne stretávame v našom každodennom živote. Je jedno, v akom veku a pri akých činnostiach, či pri čakaní pri pokladni v obchode, okienku na pošte, alebo v banke, nastupovaní do autobusu, atď. Dochádza tým k využívaniu jedného zo základných útvarov poradovej prípravy, a tým je zástup. Ide o postavenie jednotlivcov za sebou. Okrem neho samozrejme majú v praxi využiteľnosť aj ďalšie prvky poradovej prípravy, z ktorých nemožno opomenúť ani ďalšie útvary. Je jedno či nástupové (napr. rad, dvojrad, trojrad, kruh a pod.) alebo pochodové (napr. zástup, dvojstup a pod.) a taktiež aj postoje (pozor, pohov, končiť a pod.) alebo obraty (napr. vpravo-vbok!, vľavo-vbok! a čelom-vzad!). Práve z dôvodov ich každodenného využívania v živote človeka je potrebné naučiť už deti nielen im porozumieť ale s nimi problematiku aj čo najskôr zvládnuť. Ideálnym obdobím je už predškolský vek. Vykonávanie akýchkoľvek pohybových a športových aktivít bez využitia ktorýchkoľvek prvkov poradovej prípravy a rovnako aj hodín telesnej a športovej výchovy na všetkých stupňoch vzdelávania ani nie je možné. Potvrdením týchto slov sú aj výsledky výskumu Vailingovej (2019), ktorá vo svojom prieskumnom sledovaní zistila, že absolventi vysokých škôl poradovú prípravu a jej prvky nielen nepoznajú, ale ani ich v školskej telesnej a športovej výchove vôbec nevyužívajú. Práve táto skutočnosť je príčinou nezvládania organizácie pohybových edukačných aktivít v predškolskom veku a hodín telesnej a športovej výchovy v primárnom vzdelávaní. Protipólom sú zistenia u ostatných respondentov, pedagógov z praxe, u ktorých sa potvrdila

priama úmera medzi množstvom nadobudnutých a osvojených poznatkov z poradovej prípravy a ich aplikácia do telovýchovného procesu v kontexte dĺžky ich pedagogickej praxe. Napovedá o skutočnosti, že čím dlhšie pôsobí pedagóg v praxi, tým viac si vedomosti z poradovej prípravy nielen teoreticky dopĺňa ale tým viacej ich aj aplikuje do jednotlivých činností, jednotiek a hodín. Výsledky nadobudnutých zistení tak potvrdzujú potrebu ovládania problematiky učiteľom a jej zaraďovania do edukačných pohybo-športových aktivít a samotného telovýchovného procesu nielen v MŠ ale aj na I. stupni ZŠ. Spolu s ďalšími autormi zaoberajúcimi sa poradovou prípravou a jej významom vo vzdelávaní tak poukazujú na skutočnosť, že bez adekvátnych poznatkov to skrátka vo vzdelávaní, a ani pri organizovaní rôznych pohybových či športových podujatí nejde. Zvládnutie problematiky poradovej prípravy by malo teda byť nielen doménou každého učiteľa predmetu telesnej a športovej výchovy, ale vôbec by malo byť výbavou každého človeka, aby si vedel prostredníctvom nej pomôcť poradiť so všetkým potrebným k potrebám všetkých a aj svojej spokojnosti. Je preto dôležité apelovať na každého, či už učiteľa alebo žiaka, aby si problematiku poradovej prípravy osvojil čo najskôr a s porozumením ju využíval pre prospech seba i všetkých ostatných a to vo všetkých príslušných činnostiach. Nejde preto iba výlučne o učivo školského charakteru, ktoré by malo zostať za múrmi školy či predškolských zariadení ale je dôležité ho preniesť a rozšíriť do každodenného života.

Problematika

Poradová príprava je jedna z najdôležitejších oblastí telovýchovného procesu, ktorej je nevyhnutné sa venovať. Prostredníctvom nej vychovávať a vzdelávať deti už od materskej školy cez základné školy, až vo vyšších stupňoch vzdelania. Realizovanie akejkoľvek telocvično-športovej aktivity si vyžaduje realizáciu vybraných prvkov poradovej prípravy. Nie je možné sa bez nich zaobiť ani v edukačných pohybových aktivitách v MŠ a rovnako ani na žiadnej vyučovacej hodine telesnej a športovej výchovy.

S poradovou prípravou prichádzame do styku vo všetkých organizačných formách telesnej a športovej výchovy, kde ju je potrebné zaradiť prirodzene a spontánne (Sivák a kol., 1996). Existuje nespočetné množstvo definícií, ktoré sú nám poskytnuté uznávanými odborníkmi danej problematiky. Novotná a kol. (2011) charakterizujú poradovú prípravu ako zoskupenie pohybov, ktorými umožňujeme výchovnú jednotnosť cvičencov, ale aj riadenie a účelovú organizáciu v telovýchovnom procese. Sú nevyhnutnou súčasťou štruktúry akejkoľvek telovýchovnej či športovej činnosti. Kršjaková a Galbička (2000) jej pripisujú najmä to, že je pri nej najpodstatnejšie privlastnenie si prvotných postojov, vykonávanie povelov, obrátov, nástupov do družstiev, pochodových ale aj nástupových útvarov. Podľa Siváka, Kršjakovej a Sokola (2001), poradové cvičenia plnia dôležitú úlohu pri upevňovaní návykov správneho držania tela. Vedú žiakov k disciplíne a bezpečnosti. Žiaci by si mali na prvom stupni osvojiť základné zručnosti i návyky v pohybových reakciách. Na dohovorený signál učiteľa by si mali vedieť nastúpiť napríklad na čiaru či značky. Na konci prvého stupňa by mali mať osvojené základné povel. Taktiež aj techniku základných poradových cvičení, samozrejme na primeranej úrovni.

Poradová príprava je súbor účelnej organizácie detí či žiakov počas telovýchovnej činnosti, v ktorej si osvojujú najmä nelokomočné a lokomočné pohybové zručnosti, ktorými sú postoje, povel, obraty, nástupové a pochodové útvary. Všetky uvedené označujeme jednotne termínom **prvky poradovej prípravy**. Späté sú s utvrdením správneho držania tela vo vzpriamenom postoji pri pohybových, anatomicky riadených funkciách častí tela s hlavnou činnosťou posturálneho systému.

Cieľom poradovej prípravy je jednak osvojenie si elementárnych prvkov (postojov, povelov, obrátov, nástupových a pochodových útvarov) a ich aplikácia do edukačných pohybových aktivít a hodín telesnej a športovej výchovy.

Pojmy poradovej prípravy – **prvky** poradovej prípravy: *postoje, obraty, útvary (nástupové a pochodové).*

Je potrebné poukázať k uvedomeniu na rozdiel medzi **povelmi (príkazmi) ako prvkami poradovej prípravy a pokynmi k vykonávaniu cvičenia a pohybovo-športových aktivít.** Nie je správne zamieňať tieto termíny a nerešpektovať tým terminológiu poradovej prípravy.

Kyselovičová (2012), Formánková (2011) a ďalší autori **k postojom** zaraďujú povel:

- „**Pozor!**“ – základný vzpriamený postoj – pohľad pred seba, ramená zatlačené dolu a vzad, podsadené brušné a sedacie svalstvo, napnuté dolné (v postavení stoj spätný) ale aj horné končatiny, dlane rúk sa dotýkajú stehien, špičky nôh sú od seba vzdialené na šírku chodidla.
- „**Pohov!**“ – uvoľnený postoj, s pokrčením jednej dolnej končatiny (napr. praváci pravej).
- „**Voľno!**“ – samovoľne realizovaná činnosť.
- „**Rozchod!**“ – individuálne rozprchnutie detí/žiakov, voľne do priestoru.
- „**Končiť!**“ – zastaviť ihneď akúkoľvek vykonávajú pohybovú činnosť, ktorú cvičiaci práve vykonáva.

Terminológia (názvoslovie) poradovej prípravy, najmä pri velení **obratov** pozostáva: z „**návestia** – medzery – **výkonného povelu**: raz-dva“.

- „**Návestie**“ – znamená a vyjadruje, jasné, stručné, zreteľné, úsečné a dostatočne hlasité *verbálne vyslovenie samotného povelu (príkaz = rozkaz!)*, napr. „*vpravo vbok!*“ – a to buď vyučujúcim, prípadne povereným žiakom. *Cvičiaci žiaci pritom stoja vzpriamene na mieste už v pozore (pripravení vykonať povel) a trpezlivo čakajú na vyslovenie celého povelu učiteľom, aby vedeli čo idú vykonávať.* Znamená to, že žiaci ho nezačnú vykonávať súčasne s velením učiteľa – to je nesprávne! Ak by nebol celý povel vyslovený a vypovedaný, tak by ani cvičiaci nevedeli čo majú robiť.
- „**Medzera**“ vykonaná verbálne, prostredníctvom slovnej odmlky, ihneď po vyslovení návestia veliacim jednotlivcom (učiteľom, trénerom, cvičencom, žiakom, riadiacim pracovníkom) po zavelení povelu (obratu), slúži k uvedomeniu si cvičiacich ohľadne strany ale aj samotného uhla točenia. Práve na tomto mieste je potrebné zmieniť skutočnosť, že ani deti predškolského veku v predprimárnom vzdelávaní v predškolských zariadeniach (MŠ) a rovnako ani žiaci mladšieho školského veku primárneho vzdelávania na I. stupni ZŠ problematiku uhlov z matematiky nepoznajú lebo sa ju na týchto dvoch stupňoch vzdelávania neučia. Je preto potrebné poukázať na túto skutočnosť. Cvičiacich oboch stupňov vzdelávania je však možné a reálne tieto uhly otáčania v priestore naučiť, samozrejme buď s využitím 4-roch stien objektu alebo aj štyroch svetových strán (S, J, V, Z), tak ako to pri ich realizácii robia aj samotní vojaci (motivácia). Nie je preto možné a ani žiaduce vyžadovať od cvičiacich aby sa otáčali do strán (ani o 90 a ani o 180 stupňov) či už v postavení kruhovom, diagonálnom a ani v rôznych odchýlkach od priamych smerov (uvedené steny objektu či svetové strany) žiakov v priestore. *Neprijateľné sú otáčania cvičiacich, ktorí majú rozdielnú východziu polohu*, tzn. sú otočení rôznym smerom, jednak z dôvodu náročnosti a aj nemožnej kontroly učiteľom. Preto sa z dôvodu správneho zvládnutia problematiky a jej vykonávania odporúča cvičiacich otáčať naraz.
- „**Vykonanie povelu**“ – *sa realizuje až po kratšej odmlke, nasledujúcej za návestím, na dve doby, raz a dva.* Na prvú dobu (*povel: raz*) sa cvičiaci otáča na tej nohe, do ktorej ide obrat vykonávať, podľa zadania, samotného návestia (teda pri obrate „*vpravo vbok!*“ ide o vytočenie pravého chodidla a následne aj celého tela na päte pravej nohy

o 90 stupňov vpravo. Na *druhá dobu* (povel: *dva*) a na druhú dobu dotočiť obrat ľavým chodidlom k pravému a aj celým telom.

- Obdoba vykonania povelu, avšak so zmenou točenia smerom vľavo sa vykonáva aj pri obrate: „*vľavo vbok!*“ (o 90°). Pri obrate „*čelom vzad!*“ pri ktorom dochádza k točeniu o 180° vľavo.

Samotní žiaci (cvičiaci) začnú *povel*, resp. príkaz *vykonávať* až po jeho dokončenom vyslovení učiteľom, prípadne povereným jednotlivcom, a následnej kratšej zvukovej odmlke, slúžiacej k uvedomeniu si povelu cvičiacim (teda najmä uhlu a strany otáčania).

Obraty sú rotačné pohyby celého tela pozdĺž jeho osi (Kyselovičová, 2012). *Vykonávajú sa v pozore, na dve doby (raz-dva), ktoré velí učiteľ alebo ním poverený cvičenec.* Práve tým sa dosiahne unifikačnosť jednotného vykonávania povelov cvičiacimi, čo vedie jednak k ich disciplinovanosti ale aj jednoduchšej kontrole učiteľom. Junger (2015) a ostatní autori k nim zaraďuje nasledovné povel:

- „*Vpravo vbok!*“ – 90° obrat vpravo na dve doby (raz-dva). Prvá doba (raz) – otočenie tela na pravej päte a ľavej špičke vpravo. Druhá doba (dva) – prinoženie ľavej nohy k pravej, dotočenie obratu celým telom.
- „*Vľavo vbok!*“ – 90° obrat na dve doby (raz-dva), vľavo. Prvá doba (raz) – otočenie tela na ľavej päte a pravej špičke vľavo. Druhá doba (dva) – prinoženie pravej nohy k ľavej, dotočenie obratu celým telom.
- „*Čelom-vzad!*“ – 180° obrat tela na dve doby (raz-dva), vľavo. Prvá doba (raz) – otočenie na ľavej päte a pravej špičke vľavo o 180°. Druhá doba (dva) – prinoženie pravej nohy k ľavej, dotočenie obratu celým telom.
- „*Celý obrat (360°)*“ na dve doby (raz-dva), vľavo. Prvá doba (raz) – otočenie tela v pozore okolo svojej osi vľavo o 360°. Druhá doba (dva) – prinoženie pravej nohy k ľavej, dotočenie obratu celým telom.

Dôležité je *pred samotným otáčaním postaviť cvičencov do pozoru, lebo jedine tak je prípustné s nimi obraty vykonávať.* Nie je možné ich k otáčaniu vyzvať bez toho. *Po vykonaní potrebných obratov nasleduje povel: „pohov!“ a pokyny k ďalším činnostiam.*

Útvar môžeme definovať ako istú zostavu cvičencov, pričom *jednotkou* už nazývame ľubovoľný súbor cvičencov. Podľa Formánkovej (2011) rozlišujeme dve formy základného útvaru poradových cvičení a to nástupový a pochodový útvar. **Nástupový útvar** ako istý útvar, pri ktorom sú cvičenci *postavení vedľa seba*, tzn. **v rade** alebo *v radoch zoradených za sebou* (napr. dvoj-rady, troj-rady a pod.), v závislosti od počtu cvičencov a aktivít. Názvoslovie: počet x radov umiestnených za sebou označujeme ako x-rad. **Pochodový útvar** ako zoskupenie jednotlivcov zoradených za sebou, **v zástupe**, prípadne v dvoch zástupoch (dvoj-stup), troch zástupoch (troj-stup), a pod. umiestnených vždy vedľa seba a pod. Názvoslovie: počet x zástupov vedľa seba nazývame ako x-stup.

Nástupové útvary:

- **Rad** – zoradenie cvičencov *vedľa seba* v jednom rade (povel: „*za mnou rad nastúpiť!*“).
- **Dvoj-rad** – zoradenie cvičencov, ktorí sú rovnomerne rozdelení do dvoch radov za sebou a svojim rozostúpením spĺňajú vzdialenosť predpaženia v druhom rade (povel: „*za mnou dvoj-rad nastúpiť!*“). V nástupovom útvare dvojrad na začiatku a na konci hodiny sa necvičiaci stavajú na koniec prvého radu (z dôvodu, aby boli viditeľní učiteľovi, ktorí ich po nástupe a úvodných ... (skontrolovaní úborov-obzvlášť čistých tenisiek s nefarbiacou podrážkou, zopnutých vlasov, hodínok a rôznych ozdobných predmetov, žuvačiek, po oboznámení s cieľom a obsahom hodiny, prípadne ďalšími potrebnými či už organizačnými pokynmi, atď., pošle sadnúť na lavičku (na konci

organizačnej časti úvodu hodiny. Rovnako si nastupujú aj na konci organizačnej časti záveru hodiny. Viac o priebehu nástupového útvaru pri termíne „vyrovnať!“.

- *Troj-rad* – zoradenie cvičencov vedľa seba v troch radoch umiestnených za sebou (povel: „za mnou troj-rad nastúpiť!“).
- *Štvor-rad* – zoradenie cvičencov vedľa seba v štyroch radoch umiestnených za sebou (povel: „za mnou štvor-rad nastúpiť!“).
- *Päť-rad* – zoradenie cvičencov vedľa seba v piatich radoch umiestnených za sebou (povel: „za mnou päť-rad nastúpiť!“).

Povely priamo súvisiace s nástupovými útvarmi:

- *Vyrovnať!* – cvičenci sa rozostúpia smerom vľavo od prvého cvičenca, ktorý vždy zostáva stáť na mieste a ostatní cvičiaci zoradení vedľa neho sa posunú vľavo s odstupom na šírku ľavého lakťa.
- „*Rozostup vykonať!*“ – odstup medzi cvičencami postavených vedľa seba na šírku ľavého lakťa, za sebou v zástupe (nástupový útvar x-rad) na vzdialenosť predpaženia.
- „*Tesný útvar nastúpiť!*“ – cvičenci stoja tesne vedľa seba vzdialení na šírku dlane (povel: „tesný rad nastúpiť!“).
- „*Žiaci končiť!*“, „*Za mnou dvojrad nastúpiť!*“, „*Priamo hľad!*“ a *Podanie hlásenia*.

Pochodový útvar je útvar, pri ktorom sú cvičenci zoradení za sebou, ktorý sa realizuje hlavne pri pochode a je charakteristický vykročením ľavej nohy.

- *Zástup* – zoradenie cvičencov rozostúpených za sebou spĺňajúc vzdialenosť predpaženia (povel: „za mnou zástup nastúpiť!“).
- *Dvojstup* – zoradenie cvičencov, ktorí sú rozostúpení do dvoch zástupov vedľa seba (povel: „za mnou dvojstup nastúpiť!“). Rovnakým spôsobom definujeme aj ďalšie x-(zá)stupy, ktorým zodpovedá terminológia x-stupu (troj-stup, štvor-stup., päť-stup, atď.) i sprievodný povel rešpektujúci počet zá-stupov vedľa seba (povel: „za mnou troj (štvor, päť), teda x- stup nastúpiť!“).
- *Vedúci* – dieťa/žiak sa riadi jeho rozkazmi.
- *Čelo* – predná strana útvaru.
- *Krajník* – konečný cvičenec útvaru (Kalinková a kol., 2008).

Pohybom Šimonek (2004) rozumie premiestnenie častí tela, pričom meníme ich súvislú spojitosť a vzťah jednotlivých častí tela k telu ako celku, prípadne ich polohy k priestoru. K pohybu súvisiacim s pochodovými útvarmi Formánková (2011) a Kalinková a kol., (2008) zaraďujú termíny:

- „*Pochodom vchod, raz-dva!*“ – vykročiť ľavou nohou vpred podľa usmernenia a udávania rytmu (na potlesk, počítanie, rytmický zvuk napr. bubienka a pod.).
- „*Zastaviť stáť, raz – dva!*“ (pohyb ukončiť ľavou nohou).
- „*Poklusom v klus!*“ – vykročiť ľavou nohou vpred podľa usmernenia vyučujúceho.

Pri všetkých *nástupových* i *pochodových útvaroch*, rovnako ako aj pri *postojoch*, *poveloch* či *obratoch*, skrátka *pri všetkých prvkoch poradovej prípravy*, je **potrebné veliť povely k ich vykonávaniu a nástupu veľmi jasne, stručne, zreteľne a dostatočne hlasite**. Nakoľko ide o povel k vykonaniu útvaru (či už nástupového alebo pochodového, resp. postojom či obratom) je potrebné ho uvádzať s výkričníkom, nakoľko sa jedná o rozkaz!

Všetko v poradovej príprave, okrem (s výnimkou) povelu „vpravo vbok!“, ktorý sa vykonáva otočením o 90° smerom vpravo, vykonávame **vľavo**, pomôcka **od srdca** (to je vždy správne). Týka sa to nielen obratov: „vľavo vbok!“ a „čelom vzad!“ (kde sa mimochodom

v samotnom názve ani strana otáčania neuvádza) *ale aj nástupových a pochodových útvarov a pohybov z nich plynúcich*. Znamená to, že nástup do útvarov (napr. do dvojradu) sa realizuje po ľavej paži vyučujúceho, prípadne žiaka. Termín „vyrovnať!“ sa vykonáva s rozostúpením žiakov na šírku ľavého lakťa smerom do ľavej strany od prvého, ktorý zostáva stáť na mieste a posúvajú sa vľavo všetci ostatní. Okrem toho sa vykračuje ľavou nohou a to nielen pri pochodovaní (pri udávaní rytmu – buď raz-dva, alebo ľavá – dva, prípadne na zvuk hudobného nástroja alebo za pomoci tieskania a pokyne: „zastaviť stáť, raz-dva!“ ale aj pri vyslovení pokynu „poklusom vklus!“ (vykročiť ľavou). V neposlednom rade aj žiak, ktorý podáva hlásenie sa otáča na povel „vľavo – vbok!“ ľavým bokom k cvičiacim, vykračuje ľavou nohou k ich zrátniu nielen smerom na koniec nástupového útvaru, rovnako ako aj po obrate „čelom vzad!“ (vykonaného vľavo) späť na začiatok nástupového útvaru a aj po podaní hlásenia sa zaraďuje vykročením ľavou nohou na miesto prvého v prvom rade, kde po príchode vykoná znovu obrat čelom vzad (vľavo) a zostane otočený tvárou k učiteľovi, rovnako ako ostatní žiaci. ***Necvičiacich jednotlivcov odporúčame stavať vždy na konci prvého radu a to z opodstatnených dôvodov.***

Okrem uvedených termínov a povelov, teda prvkov poradovej prípravy, rozoznávame a využívame aj ďalšie základné, tzv. „**štartovacie povel**“: „**Pripraviť sa, pozor, štart!**“, prípadne skátene: „**Štart!**“.

Zásobník cvičení:

1. AKO CHODIA ZVIERATKÁ (viď. Obr.1)

Vek: 2-3 ročné deti

Organizácia: rad

Prvky poradovej prípravy: útvar - rad

Rozvoj základných lokomócií: chôdza, beh, skoky, plazenie

Rozvoj nelokomočných pohybov a cvičení: stoj, vzpor kľáčmo, vzpor drepmo

Rozvoj pohybových schopností: koordinačné – kinesteticko-diferenciačné

Pomôcky: obrázky zvierat (mačka, pes, had, opica, klokan, vták, žaba, tiger)

Metódy: motivačné, názorno-demonštratívne (predvádzanie a pozorovanie), diagnostické (hodnotenie), praktické (aktívna činnosť)

Zásady: zásada názornosti, zásada primeranosti, zásada uvedomelosti a aktivity

Postup: Učiteľka bude postupne menovať zvieratá, ukazovať ich obrázky a pýtať sa detí, ako sa dané zviera pohybuje. Spoločne si znázornia pohyb každého zvieratá. Utvoria rad a učiteľka ukáže obrázok mačky, potom hada atď. Úlohou detí bude napodobniť pohyb daného zvieratá a dostať sa na druhú stranu miestnosti. Aktivita sa opakuje až kým sa nevystriedajú všetky zvieratá (Krajčovičová, 2012).

2. PODLIEZANÁ S LOPTOU (viď. Obr. 2)

Vek: 2-3 ročné deti

Organizácia: zástup

Prvky poradovej prípravy: útvar – zástup a povel - *Štart!*

Rozvoj základných lokomócií: beh, chôdza, plazenie

Rozvoj nelokomočných pohybov a cvičení: stoj rozkročný

Rozvoj pohybových schopností: kondičné – rýchlostné (reakčná), vytrvalostné; koordinačné – časovo-priestorová, rovnováhová (dynamická)

Pomôcky: lopty

Metódy: motivačné, diagnostické (hodnotenie), praktické (aktívna činnosť)

Zásady: zásada primeranosti, zásada uvedomelosti a aktivity

Postup: Deti rozdelíme na dve družstvá, ktoré vytvoria dva zástupy. Družstvá sú rozostavané v stoj rozkročnom a každé drží loptu. Na signál učiteľky, posledné dieťa v zástupe sa čo

najrýchlejšie presunie podliezaním medzi nohami ostatných detí, pričom pred sebou drží loptu. Keď sa dostalo na začiatok zástupu, zaujme stoj rozkročný. Zvíťazí to družstvo, ktoré sa skorej vystrieda a prvý hráč opäť nestojí na čele zástupu (Kalinková - Paulisová, 2014).

3. PODÁVANÁ (vid'. Obr. 3)

Vek: 4-5 ročné deti

Organizácia: zástup

Prvky poradovej prípravy: útvar – *zástup* a povel - *Pozor! a Štart!*

Rozvoj základných lokomócií: beh

Rozvoj nelokomočných pohybov a cvičení: manipulácia s náčiním - podávanie

Rozvoj pohybových schopností: kondičné schopnosti - rýchlostné – reakčné; koordináčne schopnosti - kinesteticko-diferenciačná schopnosť

Pomôcky: lopta

Metódy: praktické – aktívna činnosť, motivačné, diagnostické – hodnotenie

Zásady: zásada primeranosti, zásada názornosti, zásada uvedomelosti a aktivity

Postup: Deti rozdelíme do dvoch zástupov, ktoré budú medzi sebou súťažiť. Vysvetlia sa im pravidlá hry a na lepšie pochopenie sa to prakticky predvedie. Po ukážke sa zoradia späť do svojich zástupov a začnú si podávať loptu nad hlavou, od prvého až po posledného hráča. Posledný hráč s loptou čo najrýchlejšie utekajú na začiatok zástupu. Potom sa činnosť opakuje dovtedy, pokiaľ si všetci nevymenia svoje miesto a nedostanú sa späť na pôvodné miesto. Vyhráva družstvo, ktoré sa rýchlejšie vystrieda.

4. NA HADA (vid'. Obr. 4)

Vek: 4-5 ročné deti

Organizácia: zástup

Prvky poradovej prípravy: útvar – *zástup* a povel – *Štart!*

Rozvoj základných lokomócií: beh

Rozvoj nelokomočných pohybov a cvičení: stoj

Rozvoj pohybových schopností: koordináčne – kinesteticko-diferenciačné, priestorovo-orientačné

Pomôcky: pesnička na hada (Spievankovo)

Metódy: motivačné, diagnostické (hodnotenie), praktické (aktívna činnosť)

Zásady: zásada primeranosti, zásada uvedomelosti a aktivity

Postup: Deti sa zoradia do jedného zástupu a chytia sa za pás. Prvé dieťa v zástupe je hlava a posledné chvost. Úlohou hlavy je chytiť chvost, pričom sa pohybujú po miestnosti. Ak hlava chytiť chvost, chvost sa stáva novou hlavou a hra sa opakuje (Kalábová, 2016).

5. NA STONOŽKU (vid'. Obr. 5)

Vek: 6-7 ročné deti

Organizácia: zástup

Prvky poradovej prípravy: útvar – *zástup* a povel - *Pripraviť sa, pozor, štart!*

Rozvoj základných lokomócií: beh

Rozvoj nelokomočných pohybov a cvičení: sed skrčmo skrížny, stoj mierne rozkročný

Rozvoj pohybových schopností: kondičné – rýchlostné – reakčné; koordináčne – kinesteticko-diferenciačné

Pomôcky: lano, kužele, pesnička Rafaela stonožka (Spievankovo) a obrázky stonožky - motivácia

Metódy: motivačné, diagnostické (hodnotenie), praktické (aktívna činnosť), názorno-demonštratívna (práca s obrázkami)

Zásady: zásada primeranosti, zásada názornosti, zásada uvedomelosti a aktivity

Postup: Vymedzí sa priestor na pohyb a kužeľom označíme cieľovú rovinu v primeranej vzdialenosti. Deti rozdelíme do dvoch zástupov a rozdáme im laná za ktoré sa budú držať. Prvý zo zástupov „hlavy stonožky“ vybehnú smerom ku kužeľu. Úlohou detí bude čo najrýchlejšie obehnúť okolo kužeľa a vrátiť sa na miesto. Nesmú sa roztrhnúť, inak vyhráva druhé družstvo. Zvíťazí družstvo, ktoré dobehlo skorej a neroztrhlo sa (Kolektív autorov, 2014).

6. NA DOPRAVU (vid'. Obr. 6)

Vek: 6-7 ročné deti

Organizácia: rad

Prvky poradovej prípravy: útvár - *zástup*, *rad*

Rozvoj základných lokomócií: beh, chôdza

Rozvoj nelokomočných pohybov a cvičení: sed skrčmo skrížny (motivačná časť)

Rozvoj pohybových schopností: koordinačné – priestorovo-orientačné

Pomôcky: obrázky lokomotívy, lietadla, auta

Metódy: motivačné, diagnostické (hodnotenie), názorno-demonštratívne (práca s obrázkami), praktické (aktívna činnosť)

Zásady: zásada primeranosti, zásada uvedomelosti a aktivity, zásada názornosti

Postup: Každé dieťa si vyberie jeden obrázok dopravného prostriedku a pripevní si ho na tričko. Počas tejto časti sú zoradení v rade. Učiteľka začne ukazovať obrázky dopravných prostriedkov. Ak učiteľka ukáže obrázok auta, všetky deti s rovnakým obrázkom utvoria svoj vlastný zástup a na signál učiteľky vyštartujú. Ostatné dopravné prostriedky sa presunú rovnakým princípom. Úlohou detí bude napodobniť zvukom a pohybom pohyb daného dopravného prostriedku (Bagínová, 2013).

7. RYBÁR A RYBIČKY (vid'. Obr. 7)

Vek: 8-9 ročné deti

Organizácia: rad

Prvky poradovej prípravy: útvár - *rad*

Rozvoj základných lokomócií: beh

Rozvoj nelokomočných pohybov a cvičení: žiadne

Rozvoj pohybových schopností: kondičné – rýchlostné – akčné

Pomôcky: kužele, píšťalka

Metódy: motivačné, diagnostické (hodnotenie), praktické (aktívna činnosť)

Zásady: zásada primeranosti, zásada uvedomelosti a aktivity

Postup: Kužeľami vyznačíme priestor, v ktorom bude hra prebiehať. Všetci hráči (rybičky) stoja na jednej strane telocvične, v rade. Vyberieme jedného hráča (rybára), ktorý sa postaví na druhú stranu. Po odpískaní všetky rybičky bežia na druhú stranu. Úlohou rybára bude chytiť čo najviac rybičiek. Rybár sa smie pohybovať len smerom vpred. Ak sa rybárovi podarí niekoho chytiť, stáva sa taktiež rybárom a pokračujú spoločne. Posledný hráč (rybička) sa stáva víťazom hry.

8. SEMAFÓR (vid'. Obr. 8)

Vek: 8-9 ročné deti

Organizácia: rad

Prvky poradovej prípravy: útvár – *rad* a povel - *Štart!*

Rozvoj základných lokomócií: beh

Rozvoj nelokomočných pohybov a cvičení: stoj

Rozvoj pohybových schopností: kondičné – rýchlostné – akčné

Pomôcky: farebné klobúčiky (zelené, červené, oranžové, žlté)

Metódy: motivačné, diagnostické (hodnotenie), praktické (aktívna činnosť)

Zásady: zásada primeranosti, zásada uvedomelosti a aktivity

Postup: Žiakov najskôr oboznámime s pravidlami hry – červená – stoj; oranžová – pripraviť sa zelená – bež a žltá – sadni. Zelená farba je pre nich zároveň signálu Štart. Zoradíme ich do radu na čiaru, na kraj telocvične. Úlohou žiakov bude čo najrýchlejšie vykonať povel podľa farby. Ak im učiteľ ukáže farbu pre beh, žiaci čo najrýchlejšie k nemu bežia. Pri behu ich môže zastaviť inou farbou, napríklad žltou – sadni. Učiteľ bude pred žiakmi ustupovať. Týmto spôsobom sa dostane až na druhú stranu telocvične. Vyhráva žiak, ktorý sa učiteľa dotkne prvý.

9. DRIBLING V KRUHOCH (vid'. Obr. 9)

Vek: 10-11 ročné deti

Organizácia: rad

Prvky poradovej prípravy: útvár – *rad* a povel - *Štart!*

Rozvoj základných lokomócií: beh

Rozvoj nelokomočných pohybov a cvičení: stoj

Rozvoj pohybových schopností: koordinačné – rytmické; kondičné – rýchlostné – akčné

Pomôcky: hula hop kruhy, lopty

Metódy: motivačné, diagnostické (hodnotenie), praktické (aktívna činnosť)

Zásady: zásada primeranosti, zásada uvedomelosti a aktivity, zásada názornosti

Postup: Na zem si do radov poukladáme hula hop kruhy (5-6). Žiakov rozdelíme na dve družstvá. Jedno družstvo bude modré (modré hula hop kruhy) a druhé červené (červené hula hop kruhy) a každý člen z družstva dostane loptu. Vysvetlíme im princíp hry. Učiteľ bude stopovať čas v každom kole. Víťazí družstvo, ktoré všetky disciplíny zdolá v kratšom čase.

1. Kolo: driblovať loptou v kruhoch tam aj späť, odovzdať loptu ďalšiemu žiakovi.
2. Kolo: súčasne driblovať loptou v kruhoch pravou rukou.
3. Kolo: súčasný striedavý dribling s loptou v kruhoch s otáčaním sa.
4. Kolo: súčasný striedavý dribling s vkročením do kruhov (Hubinák a kol., 2021).

10. LABILNÝ MOST (vid'. Obr. 10)

Vek: 10-11 ročné deti

Organizácia: zástup

Prvky poradovej prípravy: útvár – *zástup* a povel - *Štart!*

Rozvoj základných lokomócií: chôdza

Rozvoj nelokomočných pohybov a cvičení: stoj

Rozvoj pohybových schopností: koordinačné – rovnováhová

Pomôcky: veľká žinenka, malé žinenky, dve lavičky, dve drevené tyče, dve švihadlá

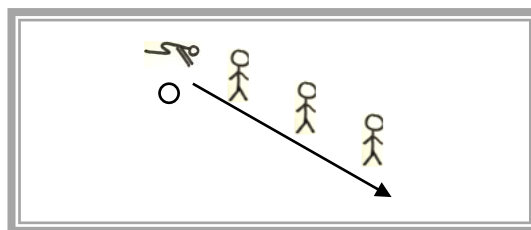
Metódy: motivačné, diagnostické (hodnotenie), praktické (aktívna činnosť)

Zásady: zásada primeranosti, zásada uvedomelosti a aktivity, zásada názornosti

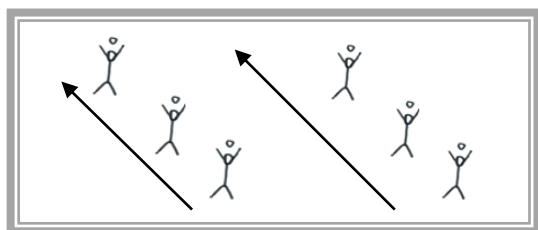
Postup: Veľké žinenky umiestnime pod spustené kruhy. Okolo veľkých žieniek poukladáme malé žinenky. Do kruhov, na šírku dvoch lavičiek, umiestnime a švihadlami upevníme dve drevené tyče, na ktoré hákovými koncami zachytíme lavičky umiestnené šikmo do tvaru strechy alebo mosta. Úlohou žiakov bude prejsť cez labilný most z lavičiek z jednej strany na druhú. Pravidlom hry je, že sa nesmú dotknúť rukami lavičiek ani kruhov, nohou zeme alebo padnúť na žinenku (Hubinák a kol., 2021).



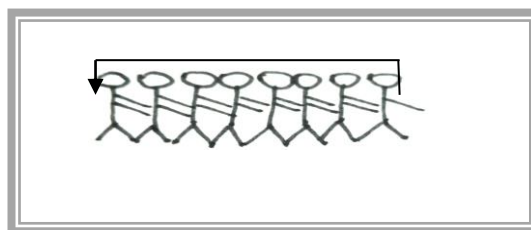
Obr. 1 Napodobenie pohybu mačky



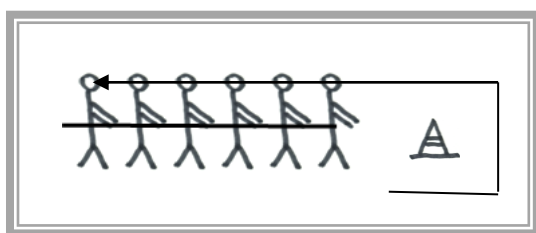
Obr. 2 Podliezaná s loptou



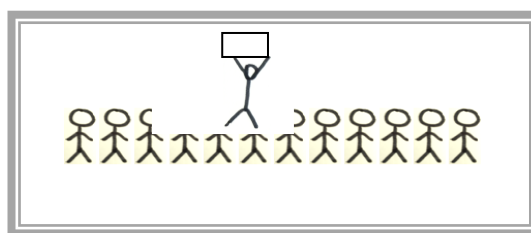
Obr. 3 Podávaná



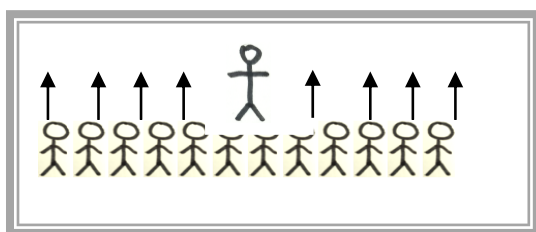
Obr. 4 Na hada



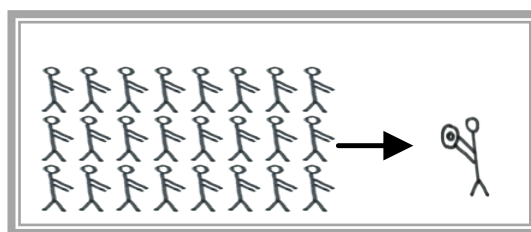
Obr. 5 Na stonožku



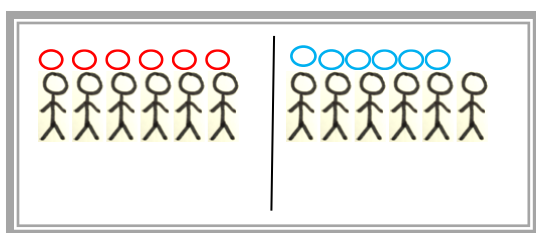
Obr. 6 Na dopravu



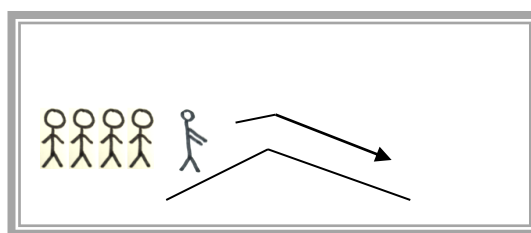
Obr. 7 Rybár a rybičky



Obr. 8 Semafor



Obr. 9 Dribling



Obr. 10 Labilný most

Literatúra

- Bagínová, L. a kol. (2013). *Pohybové hry, aktivity a cvičenia detí predškolského veku*. Bratislava: Metodicko-pedagogické centrum, 2013. 95 s. ISBN 978-80-8052-531-6.
- Formánková, S. (2011). *Základní gymnastika: názvosloví nejčastěji používaných postojů, poloh a pohybů (cvičení prostná)*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. 48 s. ISBN 978-80-244-2759-1.
- Galatová, M. (2022). *Analógia realizovaného vnímania čiar a útvarov v poradovej príprave detí*. Bakalárska práca. Nitra: UKF, 2022, 76 s.
- Hubinák, A. a kol. (2021). *Netradičné pohybové, športové hry a úlohy so zameraním na rozvoj koordinačných schopností*. Ružomberok: Verbum, 2021. 81 s. ISBN 978-80-561-0877-2.
- Junger, J. (2015). *Modelové programy vzdelávania učiteľov telesnej a športovej výchovy*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, Fakulta športu, 2015. 282 s. ISBN 978-80-555-1564-9.
- Kalábová, N. (2016). *Hry plné nápadů a fantazie: do klubovny i do přírody*. Praha: Portál, 2016. 152 s. ISBN 978-80-262-1005-4.
- Kalinková, M. & Paulisová, A. (2014). *Význam pohybových hier vo vývine predškolákov*. ISSN 1337-7809, 2014, roč. VII. č. 2. s. 53-70.
- Kalinková, M. a kol. (2008). *Gymnastika pre deti a mládež*. 1. vyd. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa, 2008. 250 s. ISBN 978-80-89197-82-2.
- Kolektív autorov. (2014). *Telesná a športová výchova – kolektívne športové činnosti, gymnastické a tanečné pohybové činnosti*. Bratislava: Národné športové centrum, 2014. 246 s. ISBN 978-80-971466-3-4.
- Krajčovičová, M. (2012). *Tvorivé hry pre 3.-6. ročné deti*. Prešov: Pedagogická fakulta Prešovskej univerzity v Prešove, 2012. 18 s.
- Kršjaková, S. & Galbička, J. (2000). *Gymnastika hrou (Materiály na semináre a cvičenia)*. Bratislava: Pedagogická fakulta Univerzity Komenského, 2000. 114 s. ISBN 80-88868-52-1.
- Kyselovičová, O. (2012). *Základy terminológie telesných cvičení*. Bratislava: ICM AGENCY, 2012. 104 s. ISBN 978-80-89257-53-9.
- Novotná, N. a kol. (2011). *Gymnastika (vybrané kapitoly)*. Ružomberok: Katedra telesnej výchovy a športu PF Katolíckej univerzity, 2011. 123 s. ISBN 978-80-8084-755-5.
- Sivák, J. a kol. (1996). *Metodická príručka k telesnej výchove na 1. Stupni ZŠ*. Bratislava: NSP, 1996. 272 s. ISBN 80-08-01133-5.
- Sivák, J., Kršjaková, S. & Sokol, P. (2001). *Telesná výchova 1.-4. ročník ZŠ. Štandardy, metodika, testy*. Vydavateľ: Perfekt, 2001. 118 s. ISBN 978-80-8046-123-2.
- Bratislava: AT Publishing, 2011. 139 s. ISBN 978-80-88954-62-0.
- Šimonek, J. (2004). *Metodika telesnej výchovy pre stredné odborné školy*. Bratislava: Mladé letá, 2004. 285 s. ISBN 80-10-00380-8.
- Vailingová, M. (2019). *Využitie poradovej prípravy v telovýchovnom procese u žiakov primárneho vzdelávania*. Diplomová práca. Nitra: UKF. 76s.

HYGIENICKÉ NÁVYKY, ZRUČNOSTI A SEBAOBSLUŽNÉ ČINNOSTI DETÍ V PREDŠKOLSKOM VEKU

Mária KALINKOVÁ - Nikoleta KOVÁČOVÁ

(Katedra telesnej výchovy a športu, PF UKF Nitra)

mkalinkova@ukf.sk

Abstrakt

Autorky predkladajú v príspevku teoretickú analýzu poznatkov o hygienických návykoch a sebaobslužných činnostiach detí predškolského veku z odborných zdrojov, v kontexte doplnenia cielene navrhnutých námetov pohybových aktivít do pohybovej edukácie v MŠ. Okrem skutočnosti, že majú využiteľnosť najmä v predškolských zariadeniach sú odporúčané k ich uplatneniu a využitiu v predprimárnom vzdelávaní detí vôbec, teda aj v mimoškolskej edukácii či rodinnom prostredí. Dôvodom je skutočnosť, že sú dostatočným zdrojom informácií jednak pre inštitúcie a organizácie ale aj pre riadenú výchovu v domácom prostredí. Súčasťou príspevku je aj zameranie sa na problematiku stolovania a udržiavania poriadku v každodenných činnostiach režimu jednotlivca najmä však v harmonograme predškolského zariadenia.

Kľúčové slová: hygiena, sebaobslužné činnosti, predškolský vek, dieťa

Úvod

Hygienické návyky a zručnosti sú rovnako ako sebaobslužné činnosti nevyhnutnou a neoddeliteľnou súčasťou života každého človeka. Nesmierne dôležité je preto o tejto skutočnosti nielen vedieť ale ju aj aplikovať do výchovy a vzdelávania predprimárneho stupňa vzdelávania, resp. v predškolskom období. Preto je nevyhnutné u detí vplývať na ich rozvoj od skorého obdobia. Už v počiatočnom rannom veku by mali nadobudnúť správne pohybové návyky z týchto základných a každodenne realizovaných ľudských činností. K hygienickým návykom a zručnostiam priradíme umývanie rúk, používanie toalety, toaletného papiera, čistenie zubov a v neposlednom rade otužovanie a vetranie miestnosti. Bezpodmienečnou potrebou života je okrem hygienických návykov a zručností správne ovládať aj sebaobslužné činnosti ako sú obliekanie, vyzliekanie, obúvanie, vyzúvanie, stolovanie, stravovanie, spánok, vstávanie i upratovanie. Je viac ako pravdepodobné, že všetko, čo sa naučia jednotlivci v detstve, budú tak následne vykonávať aj po celý ostatný život. Hygienické návyky a zručnosti spolu so sebaobslužnými činnosťami sú schopnosti jednotlivca vykonávať určité pohyby prospešné pre život a to vždy a všade, resp. kedykoľvek a kedykoľvek, nielen v detstve ale aj v každom vývinovom období človeka. Ide o balík základných zručností a pohybových návykov, ktoré je nutné naučiť deti už v predškolskom období aby si ho preniesli ako základ do ďalšieho života a denne ho aplikovali a využívali v prospech seba i ostatných.

Problematika

Hygienické návyky a zručnosti v predškolskom veku sú získané a upevňované činnosti osobnej hygieny. V detstve je nevyhnutné ich začať nacvičovať a rozvíjať k ich zautomatizovaniu čo najskôr, aby mala táto edukácia vytvoreného pohybového návyku u jednotlivca priaznivý dopad na jeho celý život.

Prvým a hlavným krokom je, aby sme v materskej škole vniesli do organizačných foriem denného poriadku aj osobnú hygienu.

Harmonogram v materskej škole pozostáva z nasledujúcich častí:

- hry a hrové činnosti,

- pohybové a relaxačné cvičenia,
- činnosti zabezpečujúce životosprávu,
- edukačné aktivity,
- pobyt vonku (Podhájecká, Guziová a Gmitrová, 2009).

Činnosti zabezpečujúce životosprávu zastrešujú okrem stravy a stravovacích návykov aj aktivity osobnej hygieny. Každé dieťa prichádza do materskej škôlky z rôznych rodín. Dôsledkom je iná výchova a teda aj odlišné stupne hygieny. Je potrebné sa vyzbrojiť potrebnou dávkou trpezlivosti, porozumenia, lásky a prejavíť záujem o naučenie a zvládnutie osobnej hygieny na správnej úrovni u každého jedinca. Deti oboznamujeme s hygienickými činnosťami v postupných krokoch. Za zvládnutie každého pokroku je potrebné deti pochváliť. Ak sa dieťaťu niečo nepodariť hneď na prvýkrát alebo robí vo svojich krokoch nejaké chyby a potrebuje dlhší čas na to, aby si osvojil hygienické návyky a zručnosti, nemôžeme naňho ani kričať, a ani ho nijakovsky trestať. Ale práve naopak, je dôležité ho trpezlivo upozorňovať, aby vedelo kde spravilo chybu, a aby ju následne mohlo napraviť a zmeniť (Podhájecká, Guziová & Gmitrová, 2009).

Problemátike osobnej hygieny v režime dňa v MŠ je potrebné venovať obzvlášť veľkú pozornosť. Umývanie rúk a čistenie zubov, teda činnosti vykonávané po desiatej, obede, či olovrante ale taktiež aj po edukačných aktivitách, teda rôznych výtvarných, pracovných činnostiach, si vyžaduje nielen trpezlivý láskavý prístup kompetentných pracovníkov ale aj dostatok času. Podľa Krásnej (2014) sa bude dieťa cítiť v MŠ smelo a neobmedzene práve vtedy, keď bude vedieť vykonávať základné hygienické návyky a zručnosti.

Dôležité je, aby sme u detí vybudovali návyk hygienických zručností. Je potrebné, aby si deti uvedomili dôležitosť umývania rúk a čistenia zubov. Tieto činnosti by mali vykonávať ráno, poobede, večer, v MŠ a aj v domácom prostredí (Guziová a kol., 2011).

Cieľom výchovno-vzdelávacej činnosti je zlepšiť, zdokonaľiť hygienické návyky, zručnosti a stavy dieťaťa. Po nejakej dobe potom môžeme vidieť zmeny na deťoch ako sa zdokonalili. K hygiene patrí jednak čistenie zubov a ďalej sa okrem toho hygiena delí na hygienu rúk a hygienu nechtov (Ramseier, 2007). Podľa Kalinkovej, Šutku & Tomkovej (2009) je dôležité, aby sa rôzne aktivity a činnosti robili v bezpečnom hygienickom prostredí.

V MŠ deti učíme teoretické poznatky, ktoré prostredníctvom motivácie prepájame s praktickými činnosťami. Ide o nutnosť, nakoľko pomocou praxe si vedia nielenže viac predstaviť ale zároveň aj vyskúšať i overiť svoje teoretické vedomosti. Vďaka ich spájaniu si ich aj ľahšie ukotvia a zapamätajú.

Keď sa venujeme téme o hygiene, tak deťom vstupujeme úplne všetko s ňou súvisí, nakoľko ide o životne dôležitú tému. Jej porozumenie, akceptácia ale aj vykonávanie v každodennom živote je pre zdravie človeka nevyhnutné. Učíme ich správne sa umývať jednotlivé časti tela, nielen ruky, telo, tvár ale samozrejme aj zuby. Je nutné aby sa naučili samostatne používať toaletu, manipulovať jednak s toaletným papierom ale aby aj vedeli splachovať záchod, prípadne zvládli v neskoršom veku aj jeho očistu od prípadného znečistenia. Podstatné je, aby získali z problematiky dobré základy a následne ich svojou každodennou opakovanou činnosťou v praxi pozitívne rozvíjali.

Umývanie

Je nielen žiaduce ale aj nevyhnutné aby si deti uvedomili s porozumením dôležitosť a potrebu vykonávania hygieny, nakoľko je základom zdravia človeka. Vykonáva ju opakovane počas dňa v každom svojom vývinovom období. Vedeť ich k oboznamovaniu s touto problematikou do života takmer od narodenia. K lepšiemu zvládaniu a porozumeniu témy pristupujeme prostredníctvom motivácie a vyučujeme ju cez rôzne obrázky, príbehy a rozprávky.

Ráno, po zobudení nielen v domácom prostredí ale vôbec, ideme na toaletu, umyjeme si ruky a tvár. Po raňajkách si umyjeme aj zuby. Je nevyhnutné s týmto režimom oboznamovať deti a viesť ich k jeho ukotveniu u nich. Po každej činnosti akéhokoľvek charakteru v interiéri či exteriéri, v ktorej sa deti dotýkajú rôznych predmetov alebo majú možnosť sa zašpiniť je nevyhnutné sa postarať o ich hygienu. Potrebné je viesť ich k nej a to nielen podľa zaužívaných zvyklostí počas dňa ale aj jej adekvátneho vykonania v prípade potreby.

Ak vykonávame počas dňa s deťmi v domácom prostredí nejaké práce v kuchyni, v záhrade alebo sa hrajú so zvieratami, v pieskovisku, prípadne realizujú iné činnosti obdobného charakteru, tak si musíme uvedomiť potrebu dôkladného umytia. Po dokončení týchto činností je tak potrebné umyť dôkladne mydlom nielen ruky ale aj tvár a to z dôvodu možného prenášania choroboplodných zárodkov a vystaveniu ohrozenia organizmu.

Počas dňa v MŠ taktiež realizujeme rôzne činnosti, po ktorých je potrebné sa s deťmi poriadne umyť. Pred jedlom, teda pred desiatou, obedom a olovrantom si s nimi umyjeme ruky. Po pobyte vonku, keď sa vrátíme dnu do MŠ si každé dieťa rovnako umyje nielen ruky ale aj tvár. Pred spaním, po obede si všetci umyjú spoločne i zuby. Počas edukačných činností, ktoré sú zamerané na rôzne oblasti a podoblasti ŠVP pre predprimárne vzdelávanie, pani učiteľky s deťmi realizujú rôznorodé, pestré a zaujímavé činnosti. Patria k nim napr. cvičenia s rôznym náčiním (tradičným i netradičným) či pomôckami, zaujímavé úlohy na matematiku, počas výtvarných činností práca s rôznymi farbami (temperovými, vodovými, akrylovými), pastelkami, farbičkami, fixkami, používanie štetcov, modelovanie z plastelíny, deti vyrábajú pod dohľadom rôzne ozdoby z netradičných materiálov, vytvárajú rôzne divadelné situácie, spoznávajú okolie, históriu, počasie, dni, pracujú s knihami, časopismi či sú zamestnávané rôznymi ďalšími neobvyklými a obdivuhodnými aktivitami. Počas týchto rôznych činností a aktivít, sa môžu veľmi rýchlo nejakým spôsobom spotiť, zašpiniť, zafúlať, prípadne inak znečistiť. Práve preto je nevyhnutné dodržiavať jednak všetky primerané zásady správnej osobnej ale aj kolektívnej hygieny ale aj pokyny dospelých. Pred cvičením a spaním sa dieťa prezlečie do vyhovujúcich a k tomu určených odevov a pred ostatnou prácou a činnosťou si každé dieťa vyhrnie rukávy a po jej vykonaní si umyje ruky, a keď je potrebné tak aj tvár.

Večer, po večeri je dôležité umytie rúk, zubov a tvári. Okrem toho je nielen žiaduce, ale aj veľmi potrebné a v niektorých prípadoch a dňoch dokonca nevyhnutné, sa pred spaním osprchovať, príp. okúpať a umyť si vlasy.

Umývanie si rúk

Deti musíme viesť k správne mu umývaniu si rúk. Prvým krokom je, aby dieťa pochopilo a prišlo samo na to, že aká je dôležitá hygiena. Termín umývanie rúk môžeme označiť aj inak, a to napr. hygiena rúk. Týmto si deti uvedomujú a spájajú slovo hygiena s viacerým významom.

Umývanie rúk uskutočňujeme vtedy, ak:

- sú ruky zanedbané, špinavé, nečisté a neumyté,
- je žiaduca a nevyhnutná osobná, resp. súkromná hygiena – po jedle, pred jedlom, po toalete (Kelčíková, 2013).

Najprv musíme deti naučiť, aby postrehli, zbadali a pochopili dôležitosť hygieny a to konkrétne umývanie si rúk. Môžeme sa ich pýtať rôzne otázky, ktoré nám pomôžu pri tom, aby sme zistili na akej úrovni sú deti, ako vnímajú oni hygienu – umývanie si rúk. Deťom môžeme rozprávať rôzne príhody alebo ukazovať obrázky, ktoré sa týkajú tejto činnosti.

Hygienu môžeme začať učiť a vysvetľovať cez umývanie rúk. Hygiena rúk znamená umývanie si rúk vodou a mydlom. Okrem umývania rúk poznáme a využívame dezinfekciu rúk. Dezinfekcia rúk prebieha tekutinou, ktorá je k tomu určená. Tým, že si umývame a dezinfikujeme ruky, vyhneme sa rôznym infekciám (Lehotský, 2018).

U detí musíme začať objasňovať tému hygieny úplne od začiatku, aby si uvedomili celkovú dôležitosť a potrebu umývania rúk. Dôležité je oboznámiť ich od čoho všetkého je možné mať špinavé ruky. V následnosti na to ich upovedomíme o tom, čo všetko sa im na ruky dostane a aj prečo je potrebné si ich umývať. V neposlednom rade je potrebné zmieniť, že im musíme neustále pripomínať, ako si správne a dôkladne umývať ruky.

Tým, že človek je v neustálom pohybe a kontakte s ľuďmi, so zvieratami a rôznymi vecami, tak sa nám na ruky dostávajú rôzne baktérie. Niektoré baktérie sú často „nepriateľské“. Môžeme od nich ochoriť, prípadne dostať rôzne infekcie. Akonáhle sa niečoho dotkneme, či chyťme, tak sa nám dostanú na ruky a môžu nás ohroziť, prípadne vystaviť nebezpečenstvu. Preto musíme veci, ktoré máme okolo seba, raz za čas poriadne umyť a dezinfikovať. Deti v MŠ, ale samozrejme aj v domácom prostredí sa hrajú takmer so všetkým, lebo ich všetko zaujíma. Práve chytaním, ohmatávaním, prekladaním, prenášaním sa deti so všetkým oboznamujú. Vôbec si pritom ale neuvedomujú, koľko baktérií môže byť na veciach, a čo všetko sa im dostane na ruky, prípadne do úst a na iné časti tela. Deťom musíme vysvetliť, že keď máme baktérie z predmetov na rukách a rukami sa hráme okolo úst, prípadne ak si ruky dávajú aj do úst, tak si všetky tie baktérie a s nimi spojené infekcie vnesú do seba, teda do svojho tela. Je veľmi dôležité a potrebné, aby sme deti na toto upozorňovali. Najlepšie je, keď im priamo v danej situácii pripomenieme dôležitosť hygieny, ako napr., keď sa dieťa hrá s niečím alebo svoj čas trávil na dvore, tak mu musíme povedať, že chytalo a ohmatávalo rôzne veci, tak sa mu na ruky dostali baktérie, ktoré je potrebné veľmi zodpovedne a dôkladne umyť.

Každé dieťa má samozrejme inú predstavu o hygiene a jej vykonávaní a nie každé je na rovnakej mentálnej úrovni. Práve preto musíme deťom umožniť a pomôcť zautomatizovať jej správnu predstavu a vykonávanie.

Umývanie rúk nie je také jednoduché, pretože ak si chceme dôkladne umyť ruky, tak musíme postupovať podľa jednoduchých krokov (Lehotský, 2018). Po správnosti by sme si ruky mali umývať aspoň 40 – 60 sekúnd. Je potrebné si ich najskôr namočiť pod vodu, ktorú následne zastavíme. Potom si na ruky nanesieme mydlo a poriadne budeme umývať – každý jeden prst, dlane, chrbát ruky, medzi prstami, pod nechtami. Tieto postupy môžeme vykonávať s deťmi, aby mali lepšiu predstavu. Deti potom upozorníme, že ak nejakú časť vynechajú, ruky si neumyjú dôkladne, tak im tie časti ostanú špinavé a baktérie tam ostanú tiež. Znamená to, zostať v ohrození pred možným ochorením, prípadne jeho prenesením v kolektíve, čo z hľadiska bezpečnosti ostatných, nie je správne.

Otužovanie napomáha posilňovať imunitu organizmu. Najlepším spôsobom je otužovanie prostredníctvom častého a každodenného pobytu na čerstvom vzduchu. Okrem toho je ďalej možné ho uskutočňovať *plávaním, sprchovaním, kúpaním sa a saunovaním*.

Otužovanie je vec, ktorú dokáže každý človek. Deti musíme viesť k tomu, aby sa nebáli čerstvého vzduchu a aby si pobyt vonku a v prírode obľúbili. Deťom dávujeme otužovanie – prírodné faktory postupne tie ovplyvňujú vývoj dieťaťa, v rámci ktorého dochádza k relatívne nezávislému spevňovaniu a regenerácii. Systematické otužovanie nám zvyšuje odolnosť organizmu voči negatívnym faktorom prírodného a životného prostredia. *Otužovanie slnkom* má kladný účinok. Slnko je silným a jedinečným nástrojom, lebo posilňuje celý organizmus, podporuje metabolizmus a vďaka čomu sa cítime lepšie a silnejšie (Shahbazova, 2022).

Deťom by sme mali poskytnúť rôzne možnosti k otužovaniu. V materskej škole je možnosť na *otužovanie na čerstvom vzduchu* a *saunovanie*. Pred tým ako ho budeme s deťmi vykonávať je potrebné pripraviť k tomu ich organizmus.

Pomocou otužovania zvyšujeme odolnosť voči ochoreniu a upevňujeme zdravie. V lete je nevyhnutné, aby sme sa chránili a vyhýbali sa priamemu slnku. Potrebné je vhodné

obliekanie detí do daného počasia. Nielen aby im nebola zima, ale zároveň, aby sa príliš neprehriali (Bagínová, 2013).

Ak má dieťa slabšiu imunitu, nie je správne otužovať ho často alebo skôr vôbec. Lepšie by bolo vyčkať na jeho uzdravenie a potom pokračovať s otužovaním.

Medzi otužovanie zahŕňame:

- otužovanie slnkom,
- otužovanie vodou,
- otužovanie vonku, v prírode (Shahbazova, 2022).

Slnko nám posilňuje celý organizmus. Trávenie času na vzduchu pri slnečnom žiarení (nemusí byť priame slnečné žiarenie) nám pomáha, lebo nás upevňuje, osviežuje a napomáha aj k dobrému zdravému spánku. Pri otužovaní slnkom musíme byť na pozore, lebo slnko môže mať aj negatívne vplyvy na organizmus.

Otužovanie vonku dopomáha k vytvoreniu a budovaniu pozitívneho vzťahu k prírode. Deti si ani neuvedomujú, že na čerstvom vzduchu, pri pobyte vonku otužujú. Zriaďuje a posilňuje im nielen celý organizmus ale zabezpečuje aj jeho imunitu. Otužovanie v prírode, by sme mali robiť každý deň, najmä v dobrom počasí, ale kludne aj v počasí nepriaznivom.

Otužovanie detí sa vykonávalo a požadovalo už v antickom Grécku. J. J. Rousseau vo svojom diele „Emil alebo o výchove“ opisuje aké je dôležité, aby boli deti späté s prírodou, aby si budovali pozitívny vzťah k nej a tým svoj organizmus otužovali, lebo je to veľmi potrebné (Kalinková, Kmet'ová & Paška, 2015).

Otužovanie vodou je taktiež jeden z viacerých a úspešných spôsobov zocel'ovania tela človeka. Ide o kúpanie alebo sprchovanie vo vlažnej, resp. v chladnejšej vode. Počas tohto otužovania sa telo regeneruje, prebudí a získa nové sily. Musíme si uvedomiť, že studená voda nikomu neublíži, ale práve naopak pomáha a posilňuje najmä psychiku. Pri otužovaní s vodou by sme mohli spomenúť aj Ľadové medvede – ľudia otužujúci sa v jazerách. V studených vodách stačí byť 5-10 min., lebo počas tohto času otužovanie získa svoj zmysel. Deti sa často hrajú v studenej vode. Oni si ani neuvedomujú, že otužujú, lebo ich cieľom je len hra. Jedno či spontánna alebo riadená. Čoraz viac ľudí sa kúpe v studených jazerách. Každý otužujúci sa snaží namotivovať aj svojich členov rodiny. Samozrejme nie je správne a nemôžeme do toho nikoho nútiť, je to každého slobodné rozhodnutie. Môžeme však aspoň objasniť zmysel a význam tejto činnosti, prípadne záujemcov vhodným spôsobom motivovať. Pri tejto forme otužovania deti určite nenechávame bez dozoru, musí tam byť prítomný vždy dospelý človek. Pred tým ako s otužovaním začnú, je dobré začať sa sprchovať studenou vodou. Často to ľudia nechávajú bez povšimnutia. Dôvodom je najmä nedostatočná motivácia bez zmyslu a zámeru. Samostatné sprchovanie nemusí byť príjemné a pre niekoho ani jednoduché. Pokiaľ sa však napr. pri jazere pozbiera skupinka ľudí, tak sa navzájom motivujú, zabavia a určite to ľahšie zvládnu a každému to pomôže pri prekonaní mentálnych bariér a aj samého seba. Pri otužovaní je dôležité dodržiavať pravidelnosť. Otužujeme len vtedy, keď je naša imunita dostatočne silná a zdravá. Pokiaľ sme chorí, tak si dáme pár dní oddych k zotaveniu organizmu. Keď si naše telo zvykne na studenú vodu, tak si to oveľa viac budeme užívať. Pri tomto otužovaní sa ľudia nielenže cítia oveľa lepšie a silnejšie ale upevňujú si tým svoju imunitu a zdravie.

Dôležité je na tomto mieste zmieniť a neopomenúť aj problematiku *otužovania formou oblečenia*. Keď sme veľmi naobliekaní, tak je nám teplo a naše telo sa potí, čím sa snaží ochladzovať. Je preto lepšie neobliekať sa do viacerých a hrubých vrstiev. Pri ľahšom, vzdušnejšom oblečení sa telo taktiež ochladzuje, otužuje. Keď majú deti na sebe viacero vrstiev oblečenia a vidíme, že sa potia, tak im môžeme niečo vyzliecť. Ak je dobré počasie, tak deti nemusíme zbytočne naobliekať do viacerých vrstiev. Dlhodobu máme nesprávne zaužívaný neopodstatnený zlovyk, že keď sa naobliekame, tak nás choroba, resp. chrípka nenájde. Opak je však pravdou. Ak sa organizmus, je jedno či dieťať alebo dospeláka spotí,

potom telo oveľa skôr prechladne. Preto je lepšie sa obliecť do ľahších vrstiev. Telo má tak možnosť otužovania, počas ktorého neprechladne a telo sa tým nielen osviežuje ale stáva sa zdravším a zdatnejším.

Saunovanie je iná podoba otužovania. Je to kombinácia otužovania, keď sa využíva voda aj vzduch. Pomocou týchto faktorov má perfektné hygienické vplyvy a účinky. Ten kto využíva často alebo pravidelne saunovanie, tak má silnejšiu imunitu a je menej chorý (Bagínová, 2013).

Saunovanie je podľa nás čoraz využívanější forma otužovania. Ľudia sa možno boja začať alebo sa ho obávajú. No neskôr, keď zistia jeho priaznivé účinky, tak sa im táto aktivita stane pravidelnou a obľúbenou činnosťou. V MŠ by sa mohlo otužovanie, rôznym spôsobom, vniesť do režimu dňa.

Vetranie miestností (tried, kúpeľní, wc, jedální, chodieb, prípadne ďalších využívaných) je v objektoch predškolských zariadení nevyhnutné. Pravidelnosť je nesmierne dôležitá z dôvodu potrebnej výmeny vydýchaného vzduchu za čerstvý vzduch. O to viac, ak sú v kolektíve medzi zdravými deťmi aj deti choré. Počas ich kýchania a kašľania, sa rôzne baktérie šíria vzduchom a preto je nevyhnutné správne zvolené vetranie. Podľa naliehavosti, môže trvať rôzne dlhý čas. V prítomnosti detí uprednostňujeme kratšie a intenzívne vetranie, ktoré v prípade ich neprítomnosti môžeme nahradiť dlhším intervalom. Vetrание môžeme uskutočňovať pomocou okien, prípadne dverami. Vetráme oknami, na ktorých sú sieťky, prípadne, ak sa na oknách sieťka nenachádza, tak sa vetrá len pod dohľadom. Ak sa deti nachádzajú na školskom dvore, prípadne na prechádzke, tak sa môže vetrať dlhšie, môžu sa otvoriť viaceré okná, teda môže sa spraviť aj prievan.

Vetranie zabezpečujeme oknami, ktoré môžeme otvoriť celkom dokorán alebo len na vetračku. Musíme ho korigovať a sledovať podľa situácie a potreby. Je dôležité aby sa 25°C teplota neprekročila. Radšej treba vetrať kratšie ale častejšie (Kalinková, Šutka & Tomková, 2009).

Pri výchovno-vzdelávacej činnosti, je veľmi požadované a nevyhnuté, aby sa viackrát vetrala miestnosť. Keďže deti pracujú usilovne, tak potrebujú, aby sa ich mozog okysličoval.

Pri cvičení je tiež nevyhnutné vetranie. Tu by sme odporúčali vetranie dlhšie, ale tak, aby deti neboli priamo pod studeným vzduchom v zime. Nakoľko deti cvičia, behajú a hrajú sa rôzne pohybové hry, tak sa spotia. Takýto čas je vetranie dobré, ale prievan je nežiadúci.

Každý človek potrebuje čerstvý vzduch a prevetranie sa. Keď nie je možnosť byť na čerstvom vzduchu priamo, tak je veľmi dobrým spôsobom vetranie, pomocou ktorého môžeme získať ten istý účinok.

Aktivity a praktické námety zamerané na hygienu (Zdroj: Kováčová, 2023)

- **Názov aktivity: Postaraj sa!**

Pomôcky: bábiky, hračkárske mydlo, sprchový, šampón, vaňa, oblečenie

Postup: Deti rozdelíme do skupiniek. Každá skupina dostane bábiku, vaňu sprchový, šampón, mydlo. Ich úlohou bude spoločne, striedavo umyť bábiku – umyť vlasy, telo, ruky, nohy. My skontrolujeme každej skupine bábiku, či ich poumývali správne. Nato sa deti presunú na miesto, kde bude pripravené oblečenie. Deti budú musieť spoločne vybrať oblečenie pre svoju bábiku a obliecť ju.

Obmena: V teplom počasí sa môže táto hra zahrať na školskom dvore a deti môžu kúpať bábiky vo vode a obliekať ich na čerstvom vzduchu.

- **Názov aktivity: Aké pomôcky potrebujeme k umývaniu sa?**

Pomôcky: pracovný list, farbičky, ceruzky

Postup: Deti si posadajú k stolom. Rozdáme im pracovné listy. Na každom stole budú farbičky a ceruzky. Úlohou detí bude zakrúžkovať tie pomôcky, ktoré používame pri umývaní sa. Následne si vybraté obrázky vyfarbia. Po dokončení si posadáme spoločne na koberec, kde každý povie čo zakrúžkoval, vyfarbil a prečo.

- **Názov aktivity: Ako vykonávaš hygienu ty?**

Pomôcky: obrázky denného režimu dňa

Postup: S deťmi si posadáme na koberec. V strede kruhu sú obrázky – režim dňa. Úlohou detí bude poskladať obrázky podľa postupnosti dňa (napr. ráno vstaneme, ideme na toaletu, umyjeme si ruky, naraňajujeme sa, umyjeme si zuby, oblečieme sa, učešeme sa, atď.). Ak deti poskladali obrázky podľa postupnosti, tak to spoločne skontrolujeme. Potom sa s deťmi porozprávame, ako vyzerá u nich jeden deň, že čo všetko robia – všetky deti vystriedame. Pri rozprávaní, rozhovore kladieme dôraz na hygienu – pravidelné čistenie zubov, umývanie rúk, sprchovanie/kúpanie a trávenie času v prírode.

Sebaobslužné činnosti sú schopnosti človeka starať sa o seba. Jedná sa o schopnosť *obliekania, vyzliekania, obúvania, vyzúvania, šnurovania, ovládanie stolovania a stravovania, príprava na spánok, vstávanie a upratovanie (neporiadku a udržiavanie poriadku)*. Môžeme ich tiež zaradiť medzi činnosti zabezpečujúce životosprávu, a taktiež sú súčasťou denného poriadku v MŠ a programu dňa jednotlivca. Ide o činnosti nevyhnutné, neodkladné a potrebné do života.

Podľa Barthela (2020) pri sebaobslužných činnostiach hrá veľkú rolu jemná motorika. Pri každej činnosti, ktorú dieťa vykonáva je viditeľné ako ju má dieťa rozvinutú.

Podľa našich získaných informácií z viacerých literatúr a zdrojov sme zistili, že medzi hlavné Sebaobslužné činnosti môžeme zaradiť:

- obliekanie, vyzliekanie,
- obúvanie, vyzúvanie,
- stolovanie, stavovanie,
- príprava na spánok, vstávanie,
- upratovanie.

Deťom v prvých dňoch po nástupe do materskej školy môžeme pomáhať pri vyzliekaní, obúvaní a obliekaní, hlavne im musíme ukázať správnu techniku. K týmto činnostiam je potrebné ich navádzať neustále. Nevyhnutná a dôležitá je najmä pravidelnosť. Okrem toho je nutné sa vyzbrojiť trpezlivosťou a disponovať dostatkom času z dôvodu, aby si všetky sebaobslužné činnosti všetky deti správne zautomatizovali. Postupne im pomáhame stále menej, čím sa učia samostatnosti a začnú tieto činnosti vykonávať sami. Dieťa sa tak naučí obliekať sa, vyzliekať sa, zaviazať si šnúrkou, obúvať sa a vyzúvať sa, zazipsovať oblečenie, zapínať a rozopínať gombíky na oblečení (ŠPÚ, 2021).

Obliekanie a vyzliekanie

Pri obliekaní a vyzliekaní je veľmi dôležité brať do úvahy a riadiť sa, samozrejme vždy okrem aktuálneho počasia, najmä ročným obdobím. V zime má dieťa viac vrstiev na sebe, čo v lete nie je potrebné a ani správne ich nimi obliekať. Práve preto je dôležité poukázať na skutočnosť, že v lete je obliekanie a vyzliekanie rýchlejšie, kratšie ako v zime.

Všímame a sústreďujeme sa na deti počas obliekania a vyzliekania. Deti, ktoré idú na toaletu, tak ich upozorníme, teda im pripomenieme, aby si rukávy poriadne vyhrnuli, že ak si budú umývať ruky, aby neboli mokré (Galeštoková, 2013).

Pozorujeme, ktoré deti sa dokážu samostatne obliecť a vyzliecť. Na deťoch, na ktorých vidíme, že by potrebovali pomoc, tak im jednoducho pomôžeme. Buď priamo a vo väčšej miere, alebo nepriamo, v menšom rozsahu, napr. ich len navigujeme, navádzame.

Okrem miery ich nadobudnutej zručnosti berieme vždy do úvahy aj stav dieťaťa a jeho prípadne rozpoloženie. Nie je správne striktné a s nepochopením sa stavať k deťom, ktoré majú už problematiku zvládnutú, pokiaľ sa v daný deň necítia celkom dobre a sebaobslužné činnosti im vtedy idú od ruky.

Pri príchode do MŠ pomáhajú rodičia deťom pri vyzliekaní a odkladaní si vecí do skrinky. Po odchode domov z MŠ sú deti, ktoré sa už chcú samostatne obliekať, ale často pomáhajú rodičia. Robia tak zväčša kvôli tomu, že chcú urýchliť činnosť, nakoľko nemajú čas. A práve toto by sme mali zmeniť. Deťom by sme mali umožniť a dať k dispozícii dostatočný priestor a čas na to, aby sa skúsili obliecť, vyzliecť, obuť a vyzuť samostatne, čím si činnosti skôr osvoja a nadobudnú tak získanú zručnosť.

Pred pobytom vonku sa deti musia obliecť. Deťom, na ktorých vidíme, že potrebujú pomoc pomáhame a vysvetľujeme ako to majú robiť. Deti, ktoré sa obliekajú samostatne, chválime a môžu byť príkladom pre tie, ktorým ešte tieto činnosti celkom nejdu vykonávať samostatne. Prípadne pomáhajú kamarátom. Po pobyte vonku znova prichádza čas na vyzliekanie. Deti upozorňujeme, aby sa vyzliekali a svoje veci si hneď odkladali do svojich skriniek.

Pred spánkom sa deti prezliekajú do svojho pyžama. Každý si sadne na svoju posteľ, kde sa vyzlečie a oblečie si pyžamo. Po spánku deti sa znova na svojej posteli vyzlečú z pyžama a oblečú si oblečenie.

Deťom, ktoré sa odmietajú obliekať, vyzliekať, a prezliekať sa do pyžama, musíme veľmi trpezlivo vysvetľovať, prečo je to potrebné a dôležité (Galeštoková, 2013).

Postup pri obliekaní a vyzliekaní:

- obliekanie v lete – prvoradá by mali byť topánky – botasky, tenisky, potom sveter, nejakú čiapku alebo dievčatá čelenky,
- obliekanie v zime – prvoradá sú znova čizmy a teplé topánky, potom sveter, môžu si dávať aj zapletené nohavice, kto má tak rukavice, a potom kabát, šál, čiapku,
- vyzliekanie v lete – začínajú čiapkou, čelenkou, potom sveter a nakoniec topánky – botasky, tenisky,
- vyzliekanie v zime – najprv si dajú dole, šál, čiapku, rukavice, kabát, potom sveter a zateplené nohavice a na záver ostávajú čizmy a zateplené topánky.

Pri obliekaní veľkú rolu zohráva aj to, že aké oblečenie majú deti pripravené. Ak sa im to nepáči s nechuťou sa obliekajú, ale ak sú so svojím oblečením spokojné, tak sa obliekajú s radosťou (Toma, 2022).

Ak sa deti nechcú obliekať a vyzliekať samostatne, tak by sme ich mali motivovať, a to napr. tak, nech si vyberú oblečenie, ktoré sa im páči, pokúsia sa vybrať oblečenie k danému počasiu, prípadne im necháme na výber farby a pod.

Obliekanie a vyzliekanie v MŠ je dosť náročné, nakoľko sa deti relatívne často obliekajú, obúvajú a vyzliekajú, vyzúvajú. Keď prichádzajú do MŠ sú deti oblečené viac vrstvovo. Pokiaľ začínajú s hrou a dákymi aktivitami tak im začína byť teplo a preto si vrchnú vrstvu oblečenia vyzliekajú. V MŠ by malo mať každé dieťa v skrinke viacero náhradného oblečenia, aby v prípade potreby, sa vedelo ihneď prezliecť. Využíva ho v prípade zašpinenia, zamokrenia, spotenia a pod. Žiaduca je kontrola dieťaťa pani učiteľkou, prípadne dospelým, nakoľko okrem prezliečenia je nevyhnutné postarať sa aj o vyzlečený odev. Buď ho uložiť do skrinky alebo zamokrené veci vyvesiť a nechať vyschnúť. Deti príkladom a usmerňovaním vedieme k samostatnosti a vytvoreniu správnych návykov.

Učiteľ v MŠ učí deti konať v istých situáciách. Pri prezliekaní a obliekaní je trpezlivým pomocníkom a múdрым radcom. Deti sa musia naučiť, čo si ako majú obliecť a vyzliecť, aby to bolo aj ľahké, ale zároveň aj správne. Učiteľia deťom pomáhajú nielen s vytvorením predstavy na základe ukážky jednoduchých krokov pri obliekaní a vyzliekaní ale aj s ich nácvikom a zdokonaľovaním. Ponechávame im aj dostatočnú voľnosť, čím je

možné docieľiť ich samostatnosť. Ukazujeme im techniky obliekania a vyzliekania na seba alebo na nich. Veľmi ťažko si deti obliekajú tielka, úzke tričká, ponožky a pančuchy.

Pri vyzliekaní dbáme na to, aby si deti neobliekali prevrátené oblečenie. Je potrebné ozrejmiť dôvod správneho obliekania si a naučiť ich nielen ho prevracat' späť ale aj ho správne odkladať na miesto k tomu určené. Keď si vyzliekajú nohavice, tak im vysvetľujeme, postup, aby si ich posunuli dole po kolená, následne si sadli a pekne postupne vyzliekli celé. Pri vyzliekaní z pančúch je postup taký istý ako pri nohaviciach, jedine keď si potiahnu pančuchy po kolená a sadnú si, tak si chytia rukou pančuchy pri prstoch a pekne ich stiahnu dole celé. Keď si obliekajú nohavice, tak dbáme nato, aby si obe nohy nedávali na jedno miesto. Pri pančuškách deťom pomáhame, aby si najprv otočili pančuchy tak, aby dva pásy mali pri zadku a potom nazbierali jednu časť pančúch, do ktorej si vsunú chodilo – prsty a potom pätu, a to isté spravia s druhou časťou.

Pri obliekaní deťom pomáhame, ako si majú dané oblečenie obliecť. Pri tričku alebo pulóvri im vysvetľujeme, aby si najskôr vsunuli obe ruky a potom hlavu, alebo najprv hlavu, a potom ruky. Keď si obliekajú ponožky, tak je to podobne tomu, ako si obliekajú pančuchy, jedine si musia otočiť ponožky tak, aby bola vyznačená časť na päty na spodku.

Obúvanie a vyzúvanie

Obuv u detí je nevyhnutné zvoliť tak, aby bola nielen vhodná ale aby aj ochraňovala chodidlo. Dôraz by mal byť hlavne kladený na to, aby nespôsobovala jeho deformáciu počas chôdze. Detská obuv by mala byť vyrobená z pružného a mäkkého materiálu a mala by byť protišmyková, kvôli bezpečnosti. Pri nevhodnej obuvi môže dôjsť nielen k nesprávnemu držaniu nôh, ich poškodeniu či k chybnému chodeniu ale aj k rôznym zraneniam či úrazom (Foiasi & Pantazi, 2010).

Pre deti je potrebné vyberať vhodnú, kvalitnú a komfortnú obuv. Rôzne druhy našuchovacích topánok, šľapiek, či kroksy sú pre deti absolútne nevhodné, pretože nie sú pevné a nedržia nohy dostatočne. Už okrem šľapiek sú vhodnejšie aj sandále, nakoľko sú jednak pevnejšie a taktiež sa v nich aj vetrá noha. Pre deti sú lepšie a vhodnejšie topánky, ktoré sú na suchý alebo klasický zips. Sú pevnejšie, lepšie držia nohy a deti si ich naučia obúť oveľa skôr ako sa naučia obúvať si šnurovacie topánky. Tie sú vhodné až vtedy, ak si ich už dieťa vie aj na pevno zašnúrovať samé.

Obuv je nutné vyberať jednak podľa ročného obdobia ale aj podľa počasia. V lete, v dobrom počasí je žiaduca ľahká obuv, v ktorej sa noha vetrá. V zime je vhodnejšia obuv, ktorá je vyššia a zateplená. V zlom počasí, najmä v daždi, sú najlepšie gumené a nepremokavé čižmy, so zodpovedajúcou výškou sáry, vzhľadom k obdobiu ale aj vonkajšej teplote.

K športu je nutné voliť obuv pevnú a príjemnú. Nakoľko sa v nich deti hýbu, chodia, behajú, či skáču, tak je potrebné, aby im táto obuv nielen nohu bezpečne držala ale aj umožňovala vykonávať tieto pohyby. Na šport sú najvhodnejšie tenisky a botasky.

Deti by mali vo všeobecnosti nosiť pevnú a komfortnú obuv a to nielen v interiéri ale aj exteriéri. Najideálnejšia by bola obuv ortopedická, alebo aspoň ortopédmi schválená, určená k zdravému a správne vývinu detských chodidiel. Nakoľko ide o finančne náročnejšiu záležitosť, ktorú si nemôže dovoliť každá rodina pre svoje deti, možnosťou je aj využívanie vložiek do topánok, slúžiacich ku korekcii priečnej či pozdĺžnej klenby, prípadne k odľahčeniu rôznych defektov nohy. V MŠ by mali mať deti prezuvky vo forme papúč, ktoré sú uzatvorené a pevné alebo sandále na suchý či riadny zips. K pobytu vonku by mali chodiť v topánkach, ktoré sú taktiež buď na zips, prípadne šnurovanie. Nakoľko sú deti v neustálom pohybe je potrebné, aby ich obuv bola pevná, nezošúchaná, nešmykľavá a veľmi bezpečná, aby sa predchádzalo možným úrazom.

Jednou z najdôležitejších a najťažších úloh jednak pre deti ale aj pre samotné pani učiteľky i pre rodičov je šnurovanie topánok. Dieťa sa učí si navliecť šnúrky do topánok, a potom ich aj zaviazať za pomoci dospelákov, ktorí musia disponovať kľudom a trpezlivosťou pri nácviku tejto činnosti. Aj tu platí zľudovelý výrok, že opakovanie matka múdrosti a taktiež aj, že trpezlivosť ruže prináša. Je teda potrebné sa vyzbrojiť trpezlivosťou a disponovať okrem vedomostí aj kľudom a rozvahou.

Pri samotnom cvičení deti nemávajú obuté topánky. Odborníci odporúčajú kvôli väčšej bezpečnosti, aby deti cvičili bez nich, len bosé v ponožkách. Vyzujú sa pred cvičením a poukladajú svoju obuv na jedno miesto. Počas cvičenia sú deti v ponožkách. Po cvičení si deti obujú naspäť svoje papuče, resp. prezuvky. Detská obuv by mala mať bezpečné zapínanie hlavne také, ktoré nebráni pohybu. Otvorená obuv nie je odporúčaná pre deti vo veku 1 – 7 rokov, pretože to unavuje svaly a narúša ich krvný obeh. Obuv vyberáme pre deti tak, aby bola aj v móde, ale najdôležitejšie je, aby bola pohodlná a bezpečná (Foiasi, Pantazi, 2010).

Obuv by sme mali deťom meniť po určitom čase, keď už vidíme, že je nielen vyrastená a malá, ale aj obnosená, zničená alebo už príliš nevoní.

Deti si obúvajú a vyzúvajú topánky pomocou ruky. Pri obúvaní si môžu pomôcť aj obuvákom. Deti vedíme k tomu, aby si nevyzúvali topánky nohou, pretože si ju jednak aj zašpinia ale aj si ju môžu kvôli takémuto nesprávnemu spôsobu vyzúvania skôr zničiť. Je potrebné obuv pri vyzúvaní najskôr rozzipsovať, vyšnúrovať a až potom nohu rukou, prípadne oboma, jednoducho s ľahkosťou vytiahnuť. Ak si topánky obúvajú, tak ich upozorňujeme na to, aby si ich dobre, dostatočne silne a dôkladne zaviazali alebo dôsledne zazipsovali.

Nácvik sebaobslužných činností v MŠ môžeme u detí zjednodušiť tým, ak pripravíme obrázky, na ktorých budú jednotlivé oblečenia a pomôcky, ktoré dopomôžu nielen k ich vykonaniu ale aj zapamätaniu si ich postupnosti. Napr. strom môže znamenať pobyt vonku. Pri ňom sú postupne umiestnené oblečenia, podľa ktorých sa majú deti postupne obliecť. Dom znamená príchod detí do MŠ a pri tom sú tiež oblečenia, podľa ktorých sa deti majú postupne vyzliecť. V strede sa nachádzajú body, slúžiace k tomu, aby si deti vedeli vypočítať postup obliekania a vyzliekania. Pomocou týchto krokov si deti vedia lepšie predstaviť tento systém a rýchlejšie si ho tak zautomatizujú a zapamätajú.

Stolovanie a stravovanie

Stolovanie v sebe zahŕňa prípravu ták, tanierikov, pohárov a potrebných príborov. K jedeniu motivujeme hlavne tie deti, ktoré nechcú jesť. Snažíme sa viesť motivačný rozhovor, rozprávanie, aby dieťa aspoň jedlo a ochutnalo voľu (Bižová, 2014).

K stolovaniu môžeme priradiť:

- používanie príboru,
- stravovanie,
- upratovanie.

Pri stolovaní, deti upozorníme, aby si sadali na svoje miesto k stolu. Spoločne a pekne sa naučia popriať si dobrú chuť. Znova pozorujeme deti, ktoré vedia samostatne jesť a aj tie, ktoré potrebujú pomoc s narábaním príborov (Galeštoková, 2013).

Potrebné je, aby sme deti naučili správne sa správať pri stole a naučili ich správne držať príbor a správne s ním manipulovať, vhodne sa správať. Aby nerozprávali s plnými ústami, nehrali sa s príbormi aby si neublížili a nestalo sa žiadne zranenie. Je dôležité, aby sa naučili narábať s príborom, ale hlavne, aby ich vedeli správne držať.

Dieťaťu dávame možnosť, aby sa naučilo správne používať všetky časti príboru. Pred tým, ako dieťa začne používať príbor je dôležité, aby sa naučilo správnu techniku držania príboru. Dieťa vedíme k samostatnosti. Keď už vie správne držať a používať príbor, tak mu dáme príležitosť aj na to, aby si skúsilo ako funguje krájanie. Pri krájaní deti nenecháme bez dozoru, ale sme pri nich, sledujeme ich a pomáhame. V neposlednom rade je dôležité

upratovanie. Dieťa sa musí naučiť, že si musí upratať veci za sebou samo. Pri stolovaní môžeme upratovanie chápať v tom, že uprace riady, príbory, poháre, ak je možnosť môžu si vyskúšať aj umývanie, a keď je všetko odpratané, tak utrie stôl a zasunie stoličku (ŠPÚ, 2021).

Stravovanie v MŠ majú deti trikrát za deň, a to je desiaty, obed, olovrant. Medzi stravovaním by mal byť trojhodinový interval, ktorý by sa mal dodržiavať. Pri stravovaní sa dodržiava aj zdravá výživa a pitný režim. Samozrejme dbáme na vyskytujúce alergie detí.

Stravovanie by malo obsahovať čo najviac ovocia, zeleniny, mliečne výrobky. Zdravé stravovanie bráni obezite detí. Nezdravé stravovanie a málo pohybu neskôr vedie k obezite, a potom k rôznym chorobám (Miňová, 2014).

Deti majú na desiati chlebíky s rôznymi zdravými nátierkami, zeleninou a k tomu majú čaj alebo mlieko.

Na obed majú rôzne polievky. Po polievke dostanú druhé jedlo, ktoré môže byť aj sladké. Zvyčajne majú rozdelené dni v MŠ, na ktorých deti dostávajú sladký obed. K obedu majú ovocný zdravý čaj alebo čistú vodu.

Olovrant je podobný desiati. Deti dostávajú chlebíky s nátierkami, maslom alebo lekvárom, a k tomu dostanú mlieko alebo čaj. Na olovrant zvyknú deti dostávať aj rôzne ovocie, ktoré buď zjedia dotedy, kým pre nich neprídu rodičia, alebo si ich odložia do skriniek.

U detí sa už v detskom veku vytvoria stravovacie návyky. Musíme venovať veľkú pozornosť a dbať na to, aby sme deti naviedli na správny stravovací návyk, to znamená, že im musíme vniesť do jedálneho lístka veľa ovocia, zeleniny a zdravých jedál. Často vidíme deti, ktoré ledva jedia alebo vôbec nejedia žiadne ovocie a zeleninu (Buzás & Pető, 2021).

Mali by sme dbať na to, aby deti získali stravovacie návyky také, aby na ne neskôr nedoplatili kvôli zdraviu. Podstatné je, aby sme deti od narodenia viedli k tomu, aby sa stravovali zdravo, musíme im ukázať pozitívny príklad. Musíme si uvedomiť, že my ako učitelia a tak isto aj rodičia, sme taktiež vzorom pre deti, a sme dôležitým, hlavným a rozhodujúcim vzorom.

Strava nám veľmi vplýva na zdravie. Zdravý jedálniček pomáha zdraviu, posilňuje nás a pozitívne vplýva na zdravie. Nevhodný jedálniček, ktorý obsahuje viac nezdravých a nevhodných jedál vplýva na človeka viac menej negatívne. Kvôli nezdravému stravovaniu môže dôjsť k obezite a k rôznym chorobám. Pokiaľ vieme, tak si musíme uvedomiť a čím skôr obísť tieto problémy. Naše telo potrebuje zdravé jedlo, ale samozrejme aj nejaké sladké veci, ktoré slúžia ako zdroj energie, ale všetko musíme jesť primerane a vyvážené. Bežne sa stretávame a môžeme vidieť, že sú deti, ktoré sa stravujú zdravo alebo nezdravo a zriedkavo sa stretávame s deťmi, ktoré to majú rovnomerné a vyrovnané jedálničky a stravovacie návyky.

Zdravé stravovanie významne prispieva k zdravému vývoju detí. Každodenná konzumácia ovocia a zeleniny, pitie čaju a sladkostí prispieva k zmene postojov detí aj dospelých (Ferencz & Józsefné, 2012).

Zdravé stravovanie neznamená, že dieťa má jesť len zdravé veci, ako napr. ovocie, zeleniny a 100% potraviny a produkty. Telo potrebuje každé jedlo ochutnať, ale v primeranom množstve. Ovocie a zelenina nám poskytuje vitamíny, gumené cukríky sú vhodné na kosti a kĺby, čokoláda a cukry ako zdroj energie, telo potrebuje rôzne bielkoviny, všetky tieto veci pomáha nášmu telu správne fungovať.

Príprava na spánok a vstávanie

Spánok je dôležitý pre deti. Počas spánok deti dostanú väčšiu energiu a silu (Miňová, 2014).

Deti v MŠ spia po obede. Deti po obede spravlia hygienu – idú na toaletu a umyjú si zuby. Postupne sa deti presunú do spálne, kde sa prezliekajú do svojich pyžám.

Keď sa každé dieťa prezlieklo, tak ich pozakrývame. Všetky deti utíšime. Môžeme im čítať rozprávku, púšťať rôzne nahrávky rozprávok. Deti počas spánku sa vedľa vypnúť a relaxovať. Snažíme sa deti uspávať, ktoré nevedia sami zaspať, môžeme ich hladkať. Samozrejme nájdeme sa deti, ktoré nechcú spať, a tie nebudeme nútiť, len im povieme, aby v tichosti oddychovali.

Deti zobudzame peknými, tichými slovami. Po vstávaní idú deti na toaletu, a potom sa oblečú do svojho oblečenia, tie deti, ktoré potrebujú pomoc, tak im pomôžeme, povzbudzujeme ich. Dievčatá pekne učešeme.

Primeraná kvalita a množstvo spánku, odpočinku sú dôležitým prvkom zdravého životného štýlu a sú nevyhnutné pre psychické dozrievanie detí. V popoludní deti oddychujú podľa svojich potrieb (Ferencz & Józsefné, 2012).

Upratovanie

Upratovanie je tiež nevyhnutnou zložkou. Je potrebné, aby sme ju tiež spomenuli pri týchto činnostiach ako sú sebaobslužné činnosti. Deti musíme postupne viesť k zodpovednosti za svoj poriadok. Upratovanie patrí k slabšej stránke ľudí. Ide o činnosť, ktorú nerada robí väčšina ľudí. Je preto veľmi dôležité aby učiteľky deti viedli k vytvoreniu pozitívneho vzťahu k nej.

Pri určitých činnostiach deti pobádame k tomu, aby sa angažovali aj pri upratovaní. Dieťa sa musí naučiť upratať si za sebou veci, s ktorými pracoval alebo ich využíval. Ak dieťa prichádza do materskej školy, alebo odchádza z materskej školy, tak ho musíme navádzať k tomu, aby si upratol skriňu, odložil si papuče. Potom deťom ukážeme ako si majú skladať oblečenie. Keď sa dieťa hrá, tak sa musí naučiť upratať si hračky a predmety, ktoré používal. A samozrejme deti učíme k základným domácim povinnostiam, ako je napr. vysávanie, utieranie prachu, a pod.

Dieťa bude vykonávať sebaobslužné činnosti s väčšou istotou, keď bude počuť od rodičov a učiteľiek povzbudzujúce slová a pochvaly (Krásna, 2014).

Aktivity a praktické námety zamerané na sebaobslužné činnosti [Zdroj: Kováčová, 2023]

Aktivity zamerané na obliekanie a vyzliekanie

- **Názov aktivity: Obliekanie a vyzliekanie dotykom**

Pomôcky: oblečenie

Postup: Deti rozdělíme do dvojíc. Každá dvojica bude mať pred sebou oblečenie (napr. tričko, nohavice, ponožky, čiapku, šál, papuče). Úlohou jedného z dvojíc bude dotknúť sa nejakej časti tela svojej dvojice, ktorá si na tú danú časť tela musí obliecť oblečenie, ktoré tam patrí (napr. dotkne sa hlavy – oblečie si čiapku, dotkne sa brucha – oblečie si tričko, pulóver, sveter,). Následne, keď bude dieťa úplne oblečené, tak sa ho jeho dvojica znova bude dotýkať a bude sa vyzliekať. Potom si medzi sebou vystriedajú dvojice úlohy.

- **Názov aktivity: Obklop dookola**

Pomôcky: papuče, oblečenie

Postup: Deti sedia v kruhu. V strede kruhu sú poukladané rôzne druhy oblečenia a papuče. Vyberieme si dieťa, ktoré pôjde do kruhu. Jeho úlohou bude vybrať si nejaké oblečenie, ktoré pekne rozloží na koberci. Dookola, teda okolo oblečenia poukladá papuče, ak to má, tak odtiaľ vyberie oblečenie a z papúč ostane pekne vyskladané to dané oblečenie. Všetky deti sa snažíme vystriedať.

- **Názov aktivity: Módna prehliadka**

Pomôcky: oblečenie, papiere s číslami

Postup: Zvolíme deti, ktoré budú v role porotcov a budú mať papiere s číslami/bodkami. Ostatné deti budú modelmi. Každé dieťa bude mať pri sebe oblečenie. Ich úlohou bude obliecť sa podľa pokynov (napr. obleč sa do zimného/letného počasia). Ak budú deti oblečené, tak im pripneme na tričko čistý papier. Potom budú chodiť za sebou vo vymedzenom priestore ako modelky/modely a porotcovia budú číslom hodnotiť. Každému dieťaťu zapíšeme na papier súčet bodov, ktorý dostal. Deti zoradíme podľa postupnosti. Víťazom zagratulujeme a spoločne si zatlieskame.

Aktivity zamerané na obúvanie a vyzúvanie

- **Názov aktivity: Hľadáj pár!**

Pomôcky: papuče

Postup: Deti sedia v jednom rade na koberci. Každé dieťa má nohe obuté jednu papuču. Každému dieťaťu zoberieme druhú papuču a poukladáme do jedného radu. Budeme hovoriť mená a tie deti sa postavia rýchlo si pohľadajú svoj druhý pár papúč, obujú sa a chôdzou sa vrátia na svoje miesto. Keď každé dieťa bude obuté a bude sedieť na svojom mieste, tak sa spoločne pekne vyzujú. Hru opakujeme, kým sa nevystriedajú všetky deti.

- **Názov aktivity: Navleč šnúrky a zaviaž**

Pomôcky: topánky, šnúrky

Postup: Deti si posadajú k stolom so svojimi topánkami a šnúrkami. My sedíme oproti deťom tak, aby nás videli. S deťmi si prejdeme ako správne navliecť šnúrky do topánok. Potom, ak bude mať každé dieťa navlečené šnúrky, tak si spoločne ukážeme ako ich zaviazať. Dieťa, ktoré už vie viazať šnúrky, tak môže ukázať pred celou skupinou. Deťom, ktorým viazanie šnúrok nejde až tak dobre, pomôžeme. Na záver, ak to pôjde deťom správne, tak si môžu skúsiť navliecť a zaviazať šnúrky aj súťaživo.

Aktivita zameraná na dodržiavanie poriadku

- **Názov aktivity: Ulož na svoje miesto!**

Pomôcky: rôzne druhy predmetov, hračiek

Postup: Pomedzi detí si vyberieme dve, ktoré si musia poriadne popozerať triedu, teda kde čo sa nachádza a ako sú uložené, a potom pôjde za dvere. S ostatnými deťmi pozbierame nejaké predmety a hračky, ktoré poukladáme na koberec. Následne si zavoláme deti do triedy, oni si popozerajú predmety a hračky, ktoré sa nachádzajú na koberci. Ich úlohou bude odložiť veci na svoje miesto.

Aktivita zameraná na stolovanie a stravovanie

- **Názov aktivity: Naša reštaurácia**

Pomôcky: umelé - potraviny, príbor, tanier, záster, kútik s kuchynkou, stôl, stoličky

Postup: Rozdelíme deti na kuchárov, čašníkov a zákazníkov, ktorí budú akousi kontrolou. Deťom určíme jedálniček, podľa ktorého kuchári „navaria“ obed. Úlohou čašníkov je, aby pripravili stoly – príbor, tanier, poháre. Ak kuchári navarili, tak čašníci zoberú jedlo a naberú zákazníkom. Zákazníci „ochutnajú“ obed, a potom povedia svoj názor a vyhodnotia prácu. Hru môžeme viackrát opakovať, ale deťom budeme meniť roly.

Záver

Zámerom príspevku je poukázať, upozorniť a upútať pozornosť na problematiku, ktorá sa týka hygieny a sebaobslužných činností detí predškolského veku v predprimárnom vzdelávaní. V analýze teoretických východísk sme využili najmä doterajšie poznatky z odborných zdrojov. Okrem toho, sme pri tvorbe návrhu odporúčených pohybových aktivít pre deti predškolského veku čerpali aj z vlastných skúseností. Predložený príspevok, ktorý sme sa snažili spracovať do prehľadnej podoby, odporúčame nielen zodpovedným učiteľkám a učiteľom v predškolských zariadeniach ale aj samotným rodičom a ostatným kompetentným

pracovníkom. Napomáha priblížiť a rozšíriť tému pohybovej edukácie o pojmy týkajúce sa hygieny a sebaobslužných činností. Prostredníctvom neho sme chceli prispieť k zlepšeniu a skvalitneniu výchovno-vzdelávacej práce v rámci tejto rozpracovanej problematiky.

Literatúra

- Baginová, L. a kol. (2013). *Pohybové hry, aktivity a cvičenia detí predškolského veku*. [online]. Metodicko-pedagogické centrum. 2013. 95 s. [cit. 05.02.2023]. Dostupné na: <http://www.msbudapestianska1.sk/data/uploads/2016/dokumenty/jul/pohybove-hry-aktivity-a-cvi-enia-deti-pred_kolskeho-veku-3.12.13_zalomenie-2.pdf>. ISBN 978-80-8052-531-6.
- Barthel, B. (2020). *Hogyan támogassuk az intellektuális képességzavart mutató gyermekeket?* [online]. Eger : Eszterházy Károly Egyetem, Útmutató a súlyosan-halmozottan gogyatékos tanulók integrált neveléséhez. 2020. 40 s. [cit. 25.02.2023]. Dostupné na: <<http://publikacio.uni-eszterhazy.hu/7120/1/utmutato-a-sulyosan-halmozottan-fogyatekos-tanulok-integralt-nevelesehez..pdf>>. ISBN 978-615-5297-96-0.
- Bižová, L. (2014). *Rozvíjanie osobnosti dieťaťa predškolského veku v oblasti človeka a jeho práca*. [online]. Metodicko-pedagogické centrum. 2014. 102 s. [cit. 24.02.2023]. Dostupné na: <https://mpc-edu.sk/sites/default/files/projekty/vystup/bizova_0.pdf>. ISBN 978-80-8052-779-2.
- Buzás, N. - Pető, D. (2021). Az „utolsó csoki“ már túl késő – szülők és gyermekek eltérő véleménye a gyermekek táplálkozási szokásait illetően. In *Vezetéstudomány / Budapest Management Review*. [online]. vol. 52, n. 3, p. 2-12. [cit. 25.02.2023]. Dostupné na: <<http://publicatio.bibl.u-szeged.hu/21069/1/AZUTOLSOCOSOKIMARTULKESO.pdf>>. ISSN 0133-0179.
- Ferencz, É., Józsefné, L. (2012). *Kerek egy esztendő – ősz. Komplex tevékenységek az óvodai környezeti nevelésben*, Budapest : Flaccus, 2012. 307 s. ISBN 978-963-9412-96-5.
- Foiasi, T., Pantazi, M. (2010). Children's Footwear – Health, Comfort, Fashion. In *Revista de Pielarie Incaltaminte*. [online]. vol. 10, n. 4, p. 45-60. [cit. 25.02.2023]. Dostupné na: <<https://www.proquest.com/docview/2070440562?fromopenview=true&parentSessionId=5%2F5PtXEmYEWxdhMz%2B%2B%2FdlKOagSkAOKG7L5HixJhuIM8%3D&parentSessionId=8Ty6xO2w7CTRFH21ZLL9wa4H5KN5y05TCvTY9F7Gu7Y%3D&parentSessionId=mATIT7ACjIVxiMtYMEsJ8MVNJ0LsaShZ%2F2ruh9eDhkA%3D&pq-origsite=gscholar&parentSessionId=HXBhdmp9PYLds7a06cFKIwEEOHqhFSv876%2FBRk1MYA%3D>>. ISSN 1583-4433.
- Galeštoková, J. (2013). *Praktické ukážky edukačného procesu v MS v jednotlivých vekových kategóriách detí*. [online]. Metodicko-pedagogické centrum. 2013. 72 s. [cit. 06.02.2023]. Dostupné na: <https://mpc-edu.sk/sites/default/files/publikacie/galestokova_na_webe.pdf>. ISBN 978-80-8052-868-3.
- Guziová, K. a kol. (2011). *Metodika predprimárneho vzdelávania*. [online]. Metodicko-pedagogické centrum. 2011. 353 s. [cit. 04.02.2023]. Dostupné na: <https://www.statpedu.sk/files/articles/nove_dokumenty/ucebnice-metodiky-publikacie/publikacie/metodika_predprimarneho_vzdelavania.pdf>. ISBN 978-80-968777-3-7.
- Kalinková, M. - Šutka, V. - Tomková, V. (2009). Hygiena a bezpečnosť na školách v zákonoch, nariadeniach vlády a vyhláškach. In *Športový edukátor*. [online]. roč. 11, č. 1, s. 29-38. [cit. 06.02.2023]. Dostupné na: <http://www.ktvs.pf.ukf.sk/sportovy_edukator3.pdf#page=30>. ISSN 1337-7809.
- Kalinková, M. - Kmeťová, V. - Paška, L. (2015). Historický pohľad na kvalitu života detí. In *Šport a rekreácia. Zborník vedeckých prác*. [online]. 2015. s. 83-92. [cit. 05.02.2023]. Dostupné na: <<https://www.researchgate.net/profile/Jaroslav>>

- Brodani/publication/342735916_Sport_a_rekreacia_2015/links/5f043cb3299bf1881607e329/Sport-a-rekreacia-2015.pdf#page=84>. ISBN 978-80-558-0793-5.
- Kelčíková, S. (2013). *Koncept hygieny rúk – implikácia do vzdelávania a ošetrovateľskej praxe*. [online]. Martin : Univerzita Komenského v Bratislave, Jesseniova lekárska fakulta v Martine, Ústav ošetrovateľstva. 2013. 120 s. [cit. 05.02.2023]. Dostupné na: <https://www.researchgate.net/profile/Simona-Kelcikova/publication/280577885_Kelcikova_S_2013_Koncept_hygieny_ruk_-_implikacia_pre_oseetrovatelsku_a_nemocnicnu_prax_elektronicky_zdroj_1_vyd_Martin_Univerzita_Komenskeho_Jesseniova_lekarska_fakulta_2013_121_s_Literatura_s_110-121/links/55bba59108aed621de0dc07c/Kelcikova-S-2013-Koncept-hygieny-ruk-implikacia-pre-oseetrovatelsku-a-nemocnicnu-prax-elektronicky-zdroj-1-vyd-Martin-Univerzita-Komenskeho-Jesseniova-lekarska-fakulta-2013-121-s-Literatura-s-110.pdf>. ISBN 978-80-89544-60-8.
- Kováčová, N. (2023). *Hygiena a sebaobslužné činnosti detí predškolského veku*. [Bakalárska práca]. Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre. Pedagogická fakulta. 46s.
- Krásna, S. (2014). *Komponenty edukačného pôsobenia na dieťa v predprimárnej edukácii*. [online]. Metodicko-pedagogické centrum. 2014. 109 s. [cit. 01.02.2023]. Dostupné na: <<https://archiv.mpc-edu.sk/sites/default/files/projekty/vystup/krasna.pdf>>. ISBN 978-80-8052-773-0.
- Lehotský, A. et al. (2018). Kortás egészségfejlesztési programok közvetlen hatása alsó tagozatos gyermekek kézhigiénés tudására és megfelelő kézmosási technikájára. In *Orvosi hetilap*, [online]. vol. 159, n. 12, p. 485-490. [cit. 25.02.2023]. Dostupné na: <<https://akjournals.com/view/journals/650/159/12/article-p485.xml>>. ISSN 1788-6120.
- Miňová, M. (2014). *Teória a prax telesnej výchovy v materskej škole*. [online]. Prešov : Pedagogická fakulta Prešovská univerzita. 2014. 160 s. [cit. 07.02.2023]. Dostupné na: <<http://omep.sk/wp-content/uploads/2013/03/Teoria-a-prax-telesnej-vychovy-v-materskej-skoly.pdf#page=87>>. ISBN 978-80-555-1168-9.
- Podhájecká, M. – Guziová, K. – Gmitrová, V. (2009). Denný poriadok – Usporiadanie denných činností vo vzťahu k predprimárnemu vzdelávaniu. In HAJDUKOVÁ, V. a kol. *Metodika na tvorbu školských vzdelávacích programov pre materské školy*. Bratislava : Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave, 2009, s. 57 – 62. ISBN 978-80-8052-341-1.
- Ramseier, CH. et al. (2007). Short-Term Effects of Hygiene Education for Preschool (Kindergarten) Children: A Clinical Study. In *Oral Health & Preventive Dentistry*, [online]. vol. 5, n. 1, p. 19-24. [cit. 24.02.2023]. Dostupné na: <https://www.researchgate.net/profile/Marita-Inglehart/publication/6440186_Short-term_effects_of_hygiene_education_for_preschool_kindergarten_children_a_clinical_study/links/578d56a908ae5c86c9a65933/Short-term-effects-of-hygiene-education-for-preschool-kindergarten-children-a-clinical-study.pdf>. ISSN 1602-1622.
- Štátny pedagogický ústav. (2021). *Štátny vzdelávací program pre predprimárne vzdelávanie v materských školách*, 1. vyd. Bratislava : MŠSR – ŠPÚ, 2016. 106 s. ISBN 978-80-8140-244-9.
- Shahbazova, G. (2022). General hardening of children. In *Impact Factor, Lecturer, Department od Exact and Natural Sciences, Fergana State University*, [online]. vol. 16, n. 3, p. 46-50. [cit. 26.02.2023]. Dostupné na: <<https://gejournal.net/index.php/IJRCIESS/article/view/474/439>>. ISSN 2349-7793.
- Toma, K. (2022). *Tervezés és fejlesztés az óvodában*, Sárospatak : Tokaj-Hegyalja Egyetem, 2022. 366 s. ISBN 978-615-01-4785-7.

CVIČENIA ČCHI – KUNG

Janka KANÁSOVÁ

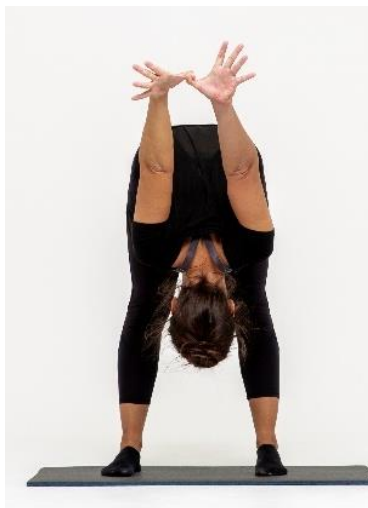
(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

jkanasova@ukf.sk

Cvičenie je uvoľňovacie, spojené s dychovým. Pravidelným vykonávaním sa zabezpečí zásobovanie všetkých orgánov okysličenou krvou a aktivuje lymfatický systém. Cvičenia harmonizujú svalovo šľachové dráhy párových orgánov. Výsledkom je regenerácia - obnova buniek v orgánoch. Úprava dýchacieho, tráviaceho a vylučovacieho procesu (Wang C. et al. 2012; Tsang H. W. et al). Cvičíme pomaly a plynulo. Pri každom cvičení v krajnej polohe vykonávať 3 vdychy a 3 výdychy v zásade nosom (pokročilí 6 vdychov a 6 výdychov). Prehlbovať každý vdych a aj výdych. Dýchať nosom, ticho, pomaly, jazyk oprieť o podnebie za zubami, nie veľmi vzadu. Cvičiť iba po prvý odpor, každú polohu vykonávať individuálne, podľa svojich možností a schopností. Opakovať 2 série (Halmová a kol. 2024). Uvedený príspevok vznikol s podporou grantu VEGA 1/0460/23 „Posturálne zdravie u detí a adolescentov a možnosti jeho ovplyvňovania.“

Cvičenie 1: Predklon

Stoj rozkročný, paralelný, na šírku pľiec, zapažiť, dlane otočiť von a preplestiť prsty, alebo sa chytiť palcami. Natiahneme paže a v koordinácii s vdychom zakloníme hlavu tak, aby tvár smerovala hore. S výdychom sa začneme predkláňať a zapažovať so spojenými palcami. Predkloníme sa čo najhlbšie. V tejto polohe zotrváme 3 vdychy a 3 výdychy. S vdychom sa vrátíme do východiskovej polohy, s výdychom uvoľníme palce a pripažíme. V druhej sérii vymeníme polohu palcov (ak je pravý palec nad ľavým, dáme ľavý palec nad pravý) (Obr. 1). Cvičenie je zamerané na zlepšenie činnosti pľúc a hrubého čreva.



Obr. 1

Cvičenie 2: Záklon v diamantovom sede

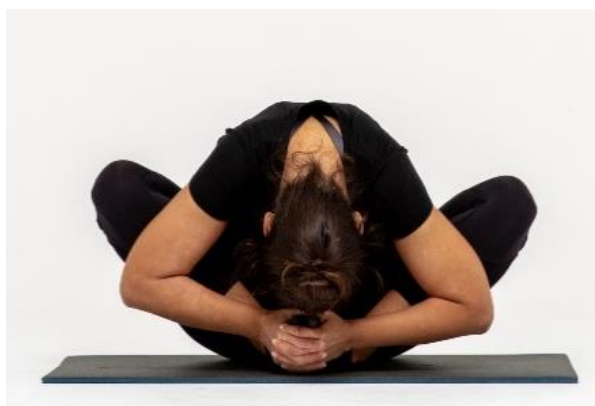
Sed kľáčmo medzi päty. Prepletieme prsty a vzpažíme dlanami hore. Zakloníme hlavu a pomaly prechádzame do ľahu vzadu. Pokiaľ sa nedá vykonať ľah vzadu vzpažiť, oprieť sa o predlaktie vzadu, resp. polohu vykonať iba po prvý odpor. V tejto polohe zotrváme 3 vdychy a 3 výdychy. S vdychom sa vrátíme do východiskovej polohy. Cvičenie je zamerané na zlepšenie činnosti sleziny, pankreasu a žalúdka (Obr. 2).



Obr. 2

Cvičenie 3: Motýľ

Sed skrčmo so spojenými chodidlami. Prepletieme prsty rúk a chytíme sa chodidiel palcami hore. Pritiahneme päty čo najbližšie k lonovej kosti. Pritiahneme sa čo najbližšie k chodidlám. V tejto polohe vystrieme chrbát, hlava je v predĺžení chrbtice. V tejto polohe zotrváme vdychy a 3 výdychy. S výdychom sa snažíme ísť nižšie, hlbšie, dotknúť sa hlavou, alebo hrudníkom chodidiel. S vdychom sa vrátíme do východiskovej polohy. Cvičenie je zamerané na zlepšenie činnosti srdca a tenkého čreva (Obr. 3).



Obr. 3

Cvičenie 4: Kliešte

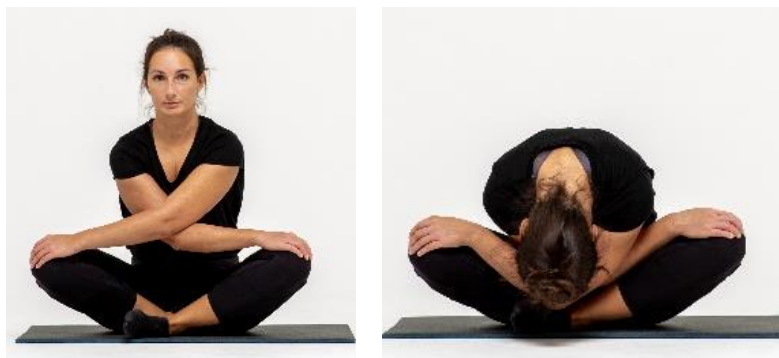
Sed znožný, vztýčiť chodidlá v dorzálnnej flexii. Vdych, vystrieť chrbát, s výdychom sa pomaly predkloniť a natiahnuť paže. Chytíme sa chodidiel, alebo prstov nôh a uvoľníme sa, hlavne šiju, ramená a chrbát. Ak sa nepredkloníme tak, že sa dotkneme chodidiel, chytíme sa členkov, alebo lýtok, prípadne kolien. V tejto polohe zotrváme 3 vdychy a 3 výdychy. S vdychom sa vrátíme do východiskovej polohy. Cvičenie je zamerané na zlepšenie činnosti obličiek a močového mechúra (Obr. 4).



Obr. 4

Cvičenie 5: Dvojitý kríž

Sed skrčmo skrížny - turecký sed, s jednou nohou bližšie k lonovej kosti, druhá noha je pred vnútornou nohou. Prekrižime paže, dlane položíme na kolená tak, aby vonkajšia paža bola súhlasná s vonkajšou pažou (pravá noha s pravou pažou sú vonkajšie, ľavá paža a ľavá noha sú vnútorné). Uvoľníme sa. V tejto polohe zotrváme 3 vdychy a 3 výdychy. S vdychom sa vrátíme do východiskovej polohy. Vymeníme prekriženie paží a nôh. Cvičenie je zamerané na zlepšenie činnosti obalu srdca (Obr. 5).



Obr. 5

Cvičenie 6: Bočné kliešte

Sed roznožný, vztýčiť chodidlá (do dorzálnej flexie). Položíme dlane nad ľavé koleno, ľahko pokrčíme lakty a nakloníme sa vystretým chrbtom nad koleno a s vdychom zatlačíme na koleno. S výdychom povolíme tlak a pomaly sa predkloníme tak, aby sme sa s hlavou dotkli kolena a zároveň položiť ukazováky oboch rúk za palec na nohe. Uvoľníme sa. V tejto polohe zotrváme 3 vdychy a 3 výdychy. V pozícii sa snažíme uvoľniť, hlavne šiju, ramená a chrbát. S vdychom sa vrátíme do východiskovej polohy. Cvičenie zopakujeme aj na pravú stranu. Cvičenie je zamerané na zlepšenie činnosti pečene a žlčníka (Obr. 6).



Obr. 6

Literatúra

- Halmová, N. a kol. (2023). *Diagnosticke a cvicebné listy na prevenciu a odstraňovanie civilizačných ochorení adolescentov : didaktická príručka pre stredné školy*. 1 vyd. Nitra : UKF.
- Tsang, H.W.H., Cheung, L. & Lak, D. C. C. (2002). Qigong as a psychosocial intervention for depressed elderly with chronic physical illnesses. *International Journal of Geriatric Psychiatry*. 17(12),1146–1154. <https://doi.org/10.1002/gps.739>
- Wang, C.W., Ng, S.M., Ho,, R.T.H., Ziea E. T. C., Wong, V. C. W. & Chan, C.L.W. (2012). The effect of qigong exercise on immunity and infections: a systematic review of controlled trials. *The American Journal of Chinese Medicine*. 40(6),1143–1156. <https://doi.org/10.1142/S0192415X1250084X>

ZÁSADY A PRÍKLADY UPLATNENIA REGULOVANÉHO PRIETOKU KRVI NA KONČATINÁCH V KONDIČNOM TRÉNINGU ÚPOLOVÝCH ŠPORTOVCOV

Tomáš KOZÁK – Marek KOKINDA

(Fakulta športu, Prešovská univerzita v Prešove)

tomas.kozak@smai.unipo.sk

Posilňovanie s regulovaným prietokom krvi na končatinách vytvára predpoklad pre rozvoj svalovej sily a hypertrofie s intenzitou zaťaženia nižšou ako 50% jednorazového maxima (Cook et al. 2017; Lixandrão et al. 2018; Patterson et al. 2019). Spôsob regulovania cirkulovanej krvi je realizovaný obmedzovaním arteriálneho a venózneho prietoku krvi do svalov (Patterson et al. 2019). V športovej praxi sa k reštrikcii krvného obehu na končatinách využívajú vzpieracké kolenné bandáže, elastické turnikety a zariadenia podobné tlakomeru (Patterson a Brandner 2018). Posilňovací tréning s regulovaným prietokom krvi na končatinách je možné kontrolovať v závislosti od uplatnených metód a foriem (Kokinda 2020). V dostupnej literatúre absentuje praktický manuál pre aplikovanie regulovaného prietoku krvi na končatinách v tréningu vo vzťahu k možným kontraindikáciám, upevneniu manžiet, stanoveniu optimálneho tlaku a moderovaniu s tréningovými premennými. Pri takomto type tréningu považujeme tieto premenné za determinujúce vo vzťahu k tréningovému efektu a bezpečnosti.

Príspevok je zameraný na prezentáciu praktických zásad aplikácie metódy regulovaného prietoku krvi na končatiny v tréningu úpolových športovcov. V rámci teoreticko-metodickej prezentácie príspevku sú sumarizované východiská pre realizáciu grantového projektu VEGA 1/0544/23 s názvom: Optimalizácia svalovej sily a hypertrofie tréningom s regulovanou cirkuláciou krvi na končatinách v príprave úpolových športovcov.

ANAMNÉZA

Pri uplatnení metódy regulovaného prietoku krvi na končatinách v tréningu je potrebné rešpektovať zásady štandardne využívaných anamnéz s dôrazom na zisťovanie zdravotného stavu jedinca s nasledovnými kontraindikáciami:

- zvýšené riziko žilovej trombózy,
- poruchy kardiovaskulárneho systému (hypertenzia),
- závraty počas fyzickej aktivity,
- akútne a chronické zranenia v oblasti upevnenia manžiet.

VÝBER ZARIADENIA

Pri výbere zariadení obmedzujúcich prietok krvi je potrebné klásť dôraz na schopnosť poskytovať exaktné hodnoty tlaku pôsobiaceho na končatiny. Takéto zariadenie je podobné medicínskemu tlakomeru s externými nafukovacími manžetami. Z tohto dôvodu je vyvolávanie reštrikcie krvného obehu pomocou škrtidiel a elastických pásov bez zariadenia zobrazujúce exaktné hodnoty tlaku pôsobiaceho na končatiny neobjektívne pre riadenie a kontrolovanie tréningového procesu.



Obr.1 Zariadenia využívané na reštrikciu krvného obehu
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Vo vzťahu k bezpečnosti má zariadenie KAATSU C3 znázornené na obrázku 1 limitovanú maximálnu hodnotu tlaku na 400 SKU (Standard Kaatsu Units).

UMIESTNENIE MANŽIET

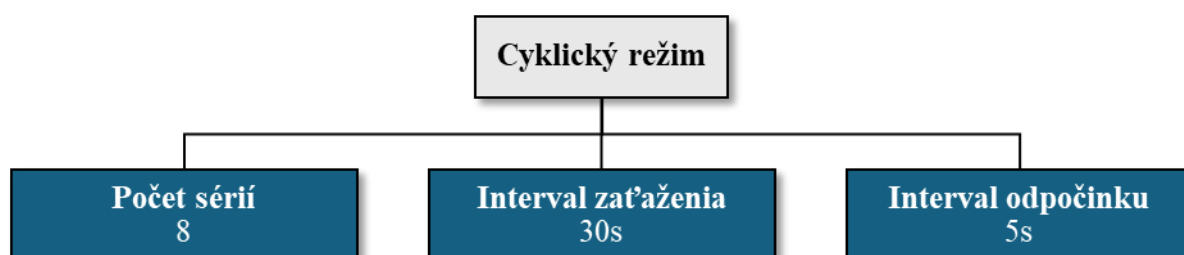
Nafukovacie manžety sa umiestňujú na proximálne časti horných alebo dolných končatín. Na horných končatinách je to v oblasti ramena pod deltovým svalom a nad trojhlavým a dvojhlavým svalom ramena. Na dolných končatinách v oblasti slabín pod sedacie svaly. Počas upevňovania manžiet sú svaly relaxované. V oboch prípadoch je manžeta upevnená s vôľou približne na vloženie valca s priemerom 1 cm (napr. fixka). Vo vzťahu k bezpečnosti sa manžety neupevňujú súčasne na horné aj dolné končatiny.



Obr. 2 Upevnenie manžiet na horné a dolné končatiny
(Zdroj: vlastné spracovanie)

STANOVENIE TLAKU A MODEROVANIE S TRÉNINGOVÝMI PREMENNÝMI

Pre správne stanovenie tlaku je potrebné rozlíšiť tlak pôsobiaci na končatiny pri samotnom upevnení manžiet na končatiny (bazálny) a tlak po nafúknutí manžiet (optimálny). Hodnotu tlaku pôsobiacu na končatiny je potrebné individualizovať vo vzťahu k jedincovi, cieľu tréningovej jednotky, tréningovej skúsenosti a adaptácii jedinca na silový tréning. Vo všeobecnosti platí, že čím vyššia je intenzita zaťaženia, tým je nižšia hodnota optimálneho tlaku a naopak. Východisková hodnota tlaku pôsobiaca na končatiny je závislá od uplatneného režimu nafúknutia manžiet. V športovej praxi je využívaný cyklický a konštantný režim nafúknutia manžiet. Cyklický režim je využívaný v prípravnej časti tréningovej jednotky a spočíva v 30 sekundovom intervale nafúknutia manžiet s 5 sekundovým intervalom odpočinku opakujúcim sa osemkrát. Každým nafúknutím tlak v manžetách lineárne stúpa o 10 SKU.



Obr. 3 Schematické znázornenie všeobecných zásad pri cyklickom režime
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Konštantný režim je využívaný v hlavnej časti tréningovej jednotky pričom tlak v manžetách je po celý čas stály. Odporúčaný bezpečný časový interval pod stanoveným tlakom pre horné končatiny je 15 minút a pre dolné končatiny 20 minút. Rovnako ako aj pri štandardne známych tréningových premenných je potrebné úroveň východiskového tlaku progresívne zvyšovať vo vzťahu k stanovenému cieľu.



Obr. 4 Schematické znázornenie všeobecných zásad pri konštantnom režime
(Zdroj: vlastné spracovanie)

V konštantnom režime je možné využívať poradie cvičení v horizontálnej alebo vertikálnej sekvencii. Pri horizontálnej sekvencii sú vykonávané všetky série daného cvičenia a až následne sa prechádza k nasledujúcemu cvičeniu v poradí. Pri vertikálnej sekvencii sú cvičenia vykonávané jednotlivo za sebou, pričom sa dané poradie viackrát opakuje (napr. kruhový tréning).

PRÍKLADY UPLATNENIA V PRÍPRAVNEJ ČASTI TRÉNINGOVEJ JEDNOTKY

Na základe lokalizácie upevnenia manžiet je možné regulovať cirkuláciu krvi na horných a dolných končatinách. Rovnako ako pri štandardne zaužívaných tréningových metódach aj s využitím regulovania cirkulácie krvi začína tréningová jednotka prípravou časťou pozostávajúcou zo všeobecného a špecifického rozcvičenia. Ak je v hlavnej časti prietok krvi regulovaný na horných končatinách, prípravná časť je realizovaná v cyklickom režime s manžetami na horných končatinách. Naopak platí, ak je v hlavnej časti regulovaný prietok krvi na dolných končatinách, prípravná časť je realizovaná s manžetami na dolných končatinách. Ak v hlavnej časti tréningovej jednotky je regulovaný prietok na horných aj dolných končatinách, je potrebné aby bol prietok krvi obmedzený najprv na horných a až následne na dolných končatinách. Zároveň je potrebné pri zmene manžiet na dolné končatiny opäť vykonať všeobecné aj špecifické rozcvičenie s manžetami na dolných končatinách.

Všeobecné rozcvičenie s manžetami na horných končatinách:

- rušná časť*: airbike s manžetami na rukách (obrázok 5a),
- veľké svalové skupiny*: striedavo výpad vzad – prítiah expanderu (obrázok 5b),
- mobilizačné cvičenia*: striedavo dotyk rúk za chrbtom (obrázok 5c),
- aktivácia svalov trupu*: vzpor – vzpor bokom na pravej, upažiť ľavou (obrázok 5d).



Obr. 5 Všeobecné rozcvičenie s manžetami na horných končatinách
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Tabuľka 1:

Tréningové premenné pri všeobecnom rozcvičení s manžetami na horných končatinách

Režim	Tlak (SKU)	Interval zaťaženia (s)	Interval odpočinku (s)	Počet kôl	Sekvencia	Intenzita zaťaženia
Cyklický	80-150	30	5	2	vertikálna	nízka-stredná

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Všeobecné rozcvičenie s manžetami na dolných končatinách:

- rušná časť*: airbike s manžetami na dolných končatinách (obrázok 6a),
- veľké svalové skupiny*: striedavo bočný výpad – skrčiť prednožmo (obrázok 6b),

- c) *mobilizačné cvičenia*: ľah vzadu, prednožiť – ľah vzadu, prednožiť roznožmo pravou/ľavou, prednožiť roznožmo skrížmo ľavou/pravou (obrázok 6c),
d) *aktivácia svalov trupu*: ľah vzadu, predpažiť, pokrčiť prednožmo hore – ľah vzadu, vzpažiť pravou/ľavou, prinožiť ľavou/pravou (obrázok 6d).



Obr. 6 Všeobecné rozcvičenie s manžetami na dolných končatinách

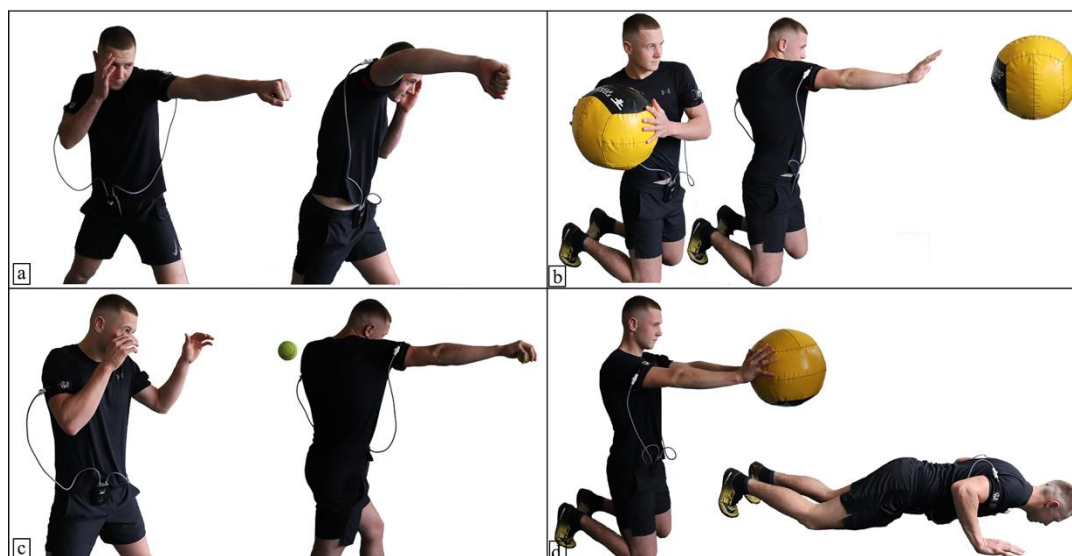
Tab. 2 Tréningové premenné pri všeobecnom rozcvičení s manžetami na dolných končatinách

Režim	Tlak (SKU)	Interval zaťaženia (s)	Interval odpočinku (s)	Počet kôl	Sekvencia	Intenzita zaťaženia
Cyklický	150-220	30	5	2	vertikálna	nízka-stredná

Tlak v manžetách lineárne stúpa o 10 SKU pri každom nasledujúcom cvičení.

Špecifické rozcvičenie s manžetami na horných končatinách:

- a) tieňový box s manžetami na horných končatinách (obrázok 7a),
b) trčením pravou/ľavou odhod medicinbalu z kľaku (obrázok 7b),
c) nahadzovanie loptičky o stenu (chytanie striedavo predná/zadná) (obrázok 7c),
d) odhod medicinbalu z kľaku – kľuk (obrázok 7d).



Obrázok 7: Špecifické rozcvičenie s manžetami na horných končatinách

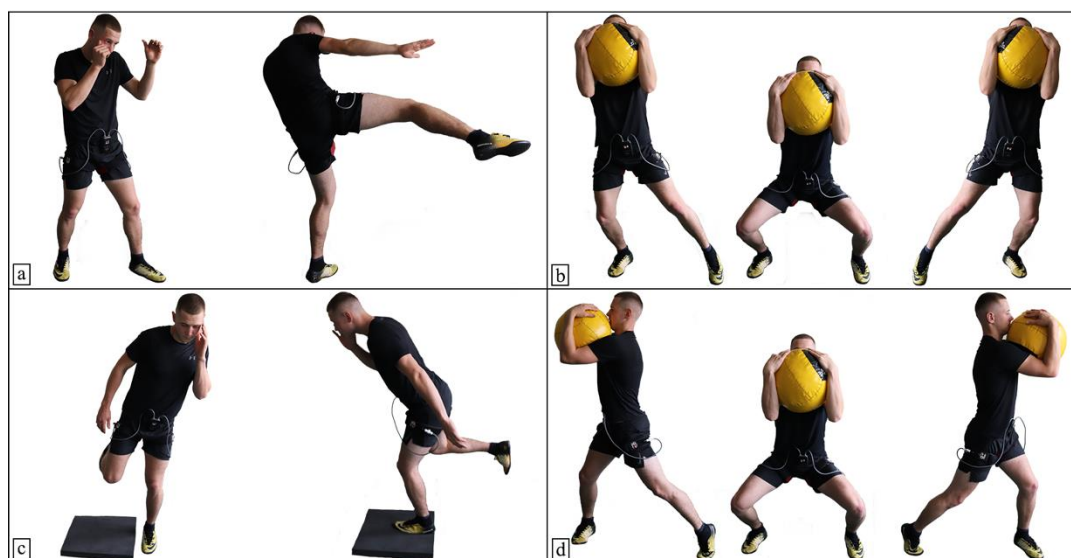
Tab. 3 Tréningové premenné pri špecifickom rozcvičení s manžetami na horných končatinách

Režim	Tlak (SKU)	Interval zat'azenia (s)	Interval odpočinku (s)	Počet kôl	Sekvencia	Intenzita zat'azenia
Cyklický	130-200 180-250	30	5	2	vertikálna	stredná-vysoká

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Špecifické rozcvičenie s manžetami na dolných končatinách:

- tieňový box s manžetami na dolných končatinách (obrázok 8a),
- stoj rozkročný – prenášanie hmotnosti cez mierny podrep (obrázok 8b),
- skok odrazom jednoožne s obratom o 90° (obrázok 8c),
- stoj rozkročný – prenášanie hmotnosti cez mierny podrep s medicinbalom s rotáciou trupu (obrázok 8d).



Obr. 8 Špecifické rozcvičenie s manžetami na dolných končatinách

(Zdroj: vlastné spracovanie)

Tab. 4 Tréningové premenné pri špecifickom rozcvičení s manžetami na dolných končatinách

Režim	Tlak (SKU)	Interval zat'azenia (s)	Interval odpočinku (s)	Počet kôl	Sekvencia	Intenzita zat'azenia
Cyklický	230-300 330-400	30	5	2	vertikálna	stredná-vysoká

Stanovenie vyššej východiskovej hodnoty tlaku v rozcvičení je vhodné u jedincov, ktorý majú skúsenosť s posilňovaním s regulovaným prietokom krvi a u silových športovcov. Využitie a veľkosť odporového elementu v špecifickom rozcvičení sú determinované výkonnostnou úrovňou jedinca.

PRÍKLADY UPLATNENIA V HLAVNEJ ČASTI TRÉNINGOVEJ JEDNOTKY

Hlavná časť zameraná na rozvoj výbušnej sily:

Horné končatiny

- Z kľaku odhod medicinbalu – kľuk kľačmo s tlesknutím – 6 opakovaní (obrázok 9a),
- Tlak a ťah expanderu v horizontálnom smere – 6+6 opakovaní (obrázok 9b),
- Tlak činky s vykročením vpred – 6+6 opakovaní (obrázok 9c).

Dolné končatiny

- Výskok z výpadu – skrčiť prednožmo pravou/ľavou, pokrčmo zanožiť ľavou/pravou – 3+3 opakovania (obrázok 9d),
- Drep s výskokom – 6 opakovaní (obrázok 9e),
- Vertikálne výskoky s dôrazom na prácu v členku – 6 opakovaní (obrázok 9f).



Obr. 9 Cvičenia zamerané na rozvoj výbušnej sily

Tab. 5 Tréningové premenné pre rozvoj výbušnej sily s regulovaným prietokom krvi na končatinách

	Tlak (SKU)		Intenzita zaťaženia (%1RPM)	Interval odpočinku medzi sériami (s)	Interval odpočinku medzi cvičeniami (s)	Počet sérií	Sekvencia
Konštantný	HK	200-300	30	90	120	3	horizontálna
	DK	250-300					

Legenda: HK – horné končatiny; DK – dolné končatiny; RPM – jednorazovo zdvihnuté maximum
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Hlavná časť zameraná na rozvoj silovej vytrvalosti:

Horné končatiny

- Jednoručný tlak buliny nad hlavu v chôdzi – 8+8 opakovaní (obrázok 10a),
- Striedavo jednoručný tlak v ľahu na lavičke – 8+8 opakovaní (obrázok 10b),
- Striedavo príťah jednoručky vo vzpore – 8+8 opakovaní (obrázok 10c),
- Rotácia s tyčou do výpadu opakovaní – 8+8 opakovaní (obrázok 10d).

Dolné končatiny

- Predný drep – 16 opakovaní (obrázok 10e),
- Jednonožný mŕtvy ťah v chôdzi – 8+8 krokov (obrázok 10f),
- Tlačenie saní – 8+8 krokov (obrázok 10g),
- Rotácia s tyčou do výpadu – 8+8 opakovaní (obrázok 10h).



Obr. 10 Cvičenia zamerané na rozvoj vytrvalostnej sily
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Cvičenia sú vykonávané bez intervalu odpočinku medzi jednotlivými sériami.

Tab. 6 Tréningové premenné pre rozvoj vytrvalostnej sily s regulovaným prietokom krvi na končatinách

Režim	Tlak (SKU)		Intenzita zaťaženia (%1RPM)	Interval odpočinku po kole (s)	Počet kôl	Sekvencia
Konštantný	HK	250-300	30	120	4	vertikálna
	DK	300-350				

Legenda: HK – horné končatiny; DK – dolné končatiny; RPM – jednorazovo zdvihnuté maximum
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Literatúra

- Cook, S. B. (2017). Blood Flow Restricted Resistance Training in Older Adults at Risk of Mobility Limitations. *Experimental Gerontology*, 99(1), 138-145. Retrieved from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28987643/>
- Kokinda, M. (2020). *POSILŇOVANIE TROCHU INAK: Návod pre začínajúcich trénerov a pedagógov*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove.
- Lixandrão, M. E. et al., (2018). Magnitude of Muscle Strength and Mass Adaptations between High-Load Resistance Training versus Low-Load Resistance Training Associated with Blood-Flow Restriction: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 48(2), 361-378. Retrieved from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29043659/>
- Patterson, S. D. et al., (2019). Blood flow restriction exercise: Considerations of methodology, application, and safety. In: *Frontiers in Physiology*, 10(1), 1-15. Retrieved from: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphys.2019.00533/full>
- Patterson, S. D., & Brandner, C. R. (2018). The Role of Blood Flow Restriction Training for Applied Practitioners: A Questionnaire-Based Survey. *Journal of Sports Sciences*, 36(2) 123-130. Retrieved from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28143359/>

FUNKČNOSŤ DOLNÝCH KONČATÍN PRI CHÔDZI

Lenka SKALICANOVÁ

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

lenka.skalicanova@student.ukf.sk

Pri rôznych poruchách v oblasti bedrového kĺbu je nevyhnutné vnímať biomechaniku chodidla a to isté platí opačne. Postavenie a funkčnosť nášho chodidla ovplyvňuje celú dolnú končatinu a taktiež panvu a lumbálnu oblasť. Cieľom príspevku je priblížiť biomechaniku chôdze, vnímanie biomechaniky dolných končatín a zaradenie korekčných cvičení do bežného života. Dôraz kladieme na pronácie a supinácie, ako kľúčové pohyby, ktoré zefektívňujú prenos energie. Cvičenie podľa metodiky spiraldynamik nielen vysvetľujú funkčnosť nášho pohybového aparátu, ale ihneď prinášajú efektívnosť do nášho pohybu. Ide o trojdimenzionálny koncept, ktorého cieľom je pohybová koordinácia na základe anatomicke-funkčných podkladov. Ak štruktúry nášho organizmu nie sú zaťažované v smere ich priebehu, mení sa nielen ich funkcia, ale aj ich tvar. Chybné zaťaženie vedie k preťaženiu štruktúr, svalovej dysbalancii, obmedzeniu pohybu a bolesti.

Jednotlivé cvičenia slúžia na reedukáciu pohybu a na zlepšenie hybnosti v jednotlivých kĺboch. Sú aplikovateľné do športu aj do bežného života.

Uvedený príspevok vznikol s podporou grantu VEGA 1/0460/23 „Posturálne zdravie u detí a adolescentov a možnosti jeho ovplyvňovania.“

Úvod

Chôdza prebieha ako rytmický translatórny pohyb tela kyvadlového charakteru. Začiatok má vo východiskovej polohe, prechádza oblúkom cez nulové postavenie do jednej krajnej polohy a pokračuje do druhej krajnej polohy. Nie ako kyvadlo smerom späť, ale posúva sa ďalej dopredu, pretože sa jeho upevnenie medzitým posunulo, a tým sa celý systém rytmicky posúva smerom dopredu. Pre každú dolnú končatinu existujú tri zreteľne oddelené pohybové fázy:

1. *švihová fáza* – končatina postupuje vpred bez kontaktu s opornou bázou,
2. *oporná fáza* – končatina je po celú dobu v kontakte s opornou bázou,
3. *fáza dvojitej opory* – obidve končatiny sú zároveň v kontakte s opornou fázou.

Švihová fáza je náročná na udržanie vodorovnej polohy panvy, ktorá má tendenciu na strane švihovej nohy poklesnúť, pretože stratila jeden z dvoch bodov opory odvinutím švihovej nohy od podložky. Podopretá dolná končatina zostáva len opornou nohou. Dochádza tým k miernemu poklesu panvy na strane švihovej nohy a tento pokles je nutné vyrovnať aktivitou abduktorov opornej nohy, ale i aktivitou m. quadratus lumborum a m. iliopsoas na strane švihovej končatiny. Začínajúcemu pádu zabráni nasledujúci dotyk švihovej nohy, a to kontaktom jej päty s opornou plochou (Véle, 1997).

Panva rotuje okolo vertikálnej osi na stranu stojnej dolnej končatiny v rozsahu 4° stupňov. Pri rotačnom pohybe sa panva najprv vráti do neutrálnej polohy a potom rotuje. Rozsah rotácie sa zväčšuje s rýchlosťou chôdze. Panva sa na švihovej dolnej končatine nakláňa kaudálne v rozsahu 5° stupňov. Ako uvádzajú Ayyappa (1997) a Rose (2006) panvový sklon je spojený s flexiou v kolennom kĺbe švihovej dolnej končatiny.

Oporná fáza je určená nárazom päty švihovej nohy na opornú plochu, ktorý zabrzdí postupujúci pád. Kontakt nohy s opornou bázou sa postupne rozširuje z päty na celú plantu a nožnou klenbou sa dynamicky uchopuje členitá plocha opornej bázy tak, aby vznikol pevný a spoľahlivý kontakt. To sa prejavuje striedaním supinácie a pronácie nohy, a tým aj zmenami klenby nohy tak, aby sa zaistila pevná opora pre pôsobenie reaktívnej sily. Končatina pôvodne brzdiaca pád sa od tohto okamihu stáva končatinou opornou. Na to nadväzuje propulzný

pohyb vykonaný odvinutím päty plantárnou flexiou nohy a z opornej končatiny sa tým stáva končatina odrazová. Táto odrazová končatina je zdrojom propulznej sily zdvíhajúcej telo mierne smerom hore a dopredu. Táto fáza končí odvinutím palca a oporná končatina sa stáva končatinou švihovou (Bernaciková, Kalichová a Beránková, 2010).

Fáza dvojitej opory, pri ktorej sa obe končatiny dotýkajú opornej bázy, tvorí prechod medzi švihovou a opornou fázou. Odvíjanie špičky na stojnej nohe sa kryje s kontaktom päty na švihovej nohe a táto fáza odlišuje chôdzu od behu, pri ktorom fáza dvojitej opory chýba. Pri chôdzi popisujeme jednotlivé úseky ako kroky (step) trvajúce od kontaktu jednej päty ku kontaktu druhej päty s opornou bázou. Zdrojom sily pre lokomóciu sú svaly plniace súčasne niekoľko funkcií:

1. vytvárajú štartovací impulz pre trup,
2. dodávajú impulz, zdvíhajúci telo šikmo smerom hore, pre posun dopredu,
3. stabilizujú vertikálnu polohu a pohyb tela a uchopujú terén pre zaistenie opory,
4. bránia začínajúcemu pádu spôsobenému gravitáciou.

Rytmus a charakter pohybov tela pri chôdzi sa pokladá takmer za strojovo rovnaký, avšak je natoľko individuálne odlišný, že je možné chodca podľa jeho chôdze identifikovať. Pohyby pri lokomócií sú riadené činnosťou nervovej sústavy, podľa programov druhovo špecifických, ktoré sú zdedené a rámcovo uložené v centrálnej nervovej sústave. Pretože je chôdza riadená centrálnym nervovým systémom, je možné jej analýzou získať informácie o riadiacich pochodoch centrálneho nervového systému (Véle, 2006; Kolář et al., 2009).

Funkčná špirála

Pronácia a supinácia sú pohyby, ktoré vytvára naše chodidlo, ale v globále ho využíva celé naše telo. **Pronácia** nastáva, keď naše chodidlo prechádza fázou zaťaženia, teda absorpcie. K tomu, aby prišlo k najlepšej absorpcii nárazu je potrebné, aby všetky naše kĺby chodidla prešli do fázy flexie, dorziflexie a vnútornej rotácie až po maximálne uvoľnenie v kĺboch. To znamená maximálny rozsah súčasne s najmenším napätím.

Supinácia, pri ktorej v stabilnej fáze kĺbu nastáva v kĺboch extenzia, plantárna flexia a externá rotácia. Na chodidlách tento pohyb ale nekončí. Pronácia a supinácia sa prenáša do ďalších kĺbných spojení vo všetkých rovinách nášho tela (sagitálna, frontálna, tranzverzálna). Akonáhle prejde chodidlo fázou pronácie, absorbuje náraz, identický pohyb sa prenáša ďalej po celej dĺžke kinematického reťazca (členok, koleno, bedrový kĺb, panva, chrbtica).

Na to, aby sme pochopili pohyb tela pri chôdzi alebo behu musíme pochopiť ako sa chodidlo správa. Členková kosť je vo fáze pronácie naklonená mediálne, teda dovnútra a dolu, ťahá holennú kosť tým istým smerom, zároveň sa lýtková kosť posunie mierne smerom nahor. Všetko sa deje za pomoci okolitého tkaniva, ktoré ukladá a uvoľňuje nahromadenú potenciálnu energiu, aby sa mohla prenášať ďalej do kinematického reťazca. Rotácia dolnej končatiny „zatieha“ stehennú kosť v rovnakom smere, čo má za následok jemnú valgozitu kolena, teda vnútorná mediálna rotácia. Patela (jabĺčko) taktiež smeruje do strany. Celý kolenný kĺb podlieha kontrolovanej torzii cez vnútorné väzy. Posunom stehennej kosti smerom do vnútornej rotácie sa hlavica stehennej kosti pohne smerom nahor, nastane torzia v acetabule a následná vnútorná rotácia v bedrovom kĺbe. Tu dochádza k uloženiu vytvorenej energie (Larsen, 2005).

Cvičenia pre zlepšenie špirálovej funkcie a hybnosti dolných končatín

Cvičenie č. 1

Uvoľnenie chodidla za pomoci lacrossevej loptičky. Vyvineme dostatočný tlak pozdĺž celej dĺžky chodidla. Zároveň sa snažíme o aktivitu pozdĺžnej klenby tlačení palca smerom nadol, do podlahy. Cvičenie slúži na zlepšenie propriorepcie chodidla, prekrvenie chodidla a uvoľnenie plantárnej aponeurózy (Obr. 1).



Obr. 1 Uvoľnenie chodidla

Cvičenie č. 2

Začiatok expandra uložíme pod chodidlo zo strany pozdĺžnej klenby. Prebieha cez prvý a druhý článok palca. Prechádza špirálovito cez vonkajšiu stranu predkolenia do zákolennej jamky, ďalej cez m. vastus medialis na vonkajšiu stranu stehna. Vytvoríme ním mierny ťah. Snažíme sa vytvoriť špirálnu aktiváciu v celej dolnej končatine proti ťahu expandra. Dôležitý je pevný kontakt palca s podložkou cez expander, čo nám zabezpečí tiež aktivitu pozdĺžnej klenby. Cvičenie môžeme vykonávať v stoji na oboch dolných končatinách, v stoji na jednej dolnej končatine, s využitím balančných pomôcok a taktiež k nácviku správnej chôdze po schodoch s využitím boxu (Obr. 2).



Obr. 2 Špirálna aktivácia dolnej končatine proti ťahu expandra

Chyby vyskytujúce sa pri cvičení č.2:

- nedostatočný ťah expandra,
- nedostatočná aktivita palca v opornej funkcii a aktivita celého chodidla, čo môže ovplyvniť stabilitu celej dolnej končatiny v prípade využitia balančnej pomôcky,
- nesprávne uloženie expandra cez anatomicke body.

Z konceptu špirálnej dynamiky vychádzal vo svojej publikácii aj Lauper (2007), ktorý tento koncept upravil a využil na publikáciu cvičení a pohybových hier pre kategóriu detí predškolského a školského veku.

Cvičenie č. 3

Cvičenie slúži na zlepšenie externej rotácie v bedrovom kĺbe. Poloha v sede na zemi, predná dolná končatina je v 90 stupňovej pozícii v bedrovom a kolennom kĺbe taktiež ako zadná dolná končatina. Vyčerpáme maximálny rozsah pohybu flexie trupu, udržíme napriamanie a správne postavenie trupu. V tejto pozícii zostaneme 30 sekúnd. Následne prednú dolnú končatinu zatlačíme do zeme v maximálnej nožnej sile po dobu 30 sekúnd. Posledná fáza je

odtiahnutie prednej dolnej končatiny od zeme po dobu 30 sekúnd, po uvoľnení vo zväčšenom rozsahu v bedrovom kĺbe vydržíme 30 sekúnd (Obr. 3).



Obr. 3 Externá rotácia v bedrovom kĺbe

Cvičenie č. 4

Cvičenie pre zlepšenie internej rotácie v bedrovom kĺbe. Rovnaká pozícia ako pri predchádzajúcom. Trupom vykonáme laterálny pohyb smerom k zadnej dolnej končatine. Vyčerpáme bezbolestný rozsah pohybu a vydržíme po dobu 30 sekúnd. Následne zadnú dolnú končatinu zatlačíme do podlahy, vrátane kolenného a členkového kĺbu, v maximálnej sile po dobu 30 sekúnd. Ďalšou fázou je aktívny laterálny úklon trupu v smere ku zadnej dolnej končatine po dobu 30 sekúnd. Po uvoľnení vo zväčšenej internej rotácii v bedrovom kĺbe zostaneme 30 sekúnd a ukončíme pozíciu (Obr. 4).



Obr. 4 Interná rotácia v bedrovom kĺbe

Cvičenie č. 5

Cvičenie pre zlepšenie extenzie v bedrovom kĺbe. Pozícia v kľaku na jednej dolnej končatine s oporou o stenu v maximálnom možnom rozsahu. Panvu necháme klesnúť smerom dopredu a dolu, pričom sa snažíme zachovať lordotickú krivku a bez bolestnú pozíciu. Doba trvania je opäť 30 sekúnd. Po dobu ďalších 30 sekúnd tlačíme chodidlo na zadnej dolnej končatine do steny a súčasne koleno zadnej dolnej končatiny tlačíme do zeme v maximálnej možnej sile. Po uplynutí päťu zadnej dolnej končatiny priťahujeme smerom k panve a snažíme sa o najväčšiu flexiu kolenného kĺbu. Opäť v maximálnej možnej sile a po dobu 30 sekúnd. Po uplynutí necháme panvu klesnúť smerom dopredu a smerom k zemi vo zväčšenom rozsahu a vydržíme 30 sekúnd (Obr. 5).



Obr. 5 Extenzia v bedrovom kĺbe

Chyby vyskytujúce sa pri cvičeniach 4 - 5:

- a) vyčerpanie maximálneho rozsahu s pridruženými synkinézami. Teda nedodržiavanie správneho nastavenia tela,
- b) presahovanie bolestivosti za cenu väčšieho rozsahu pohybu,
- c) nedostatočná aktivita v daných pozíciách.

Záver

Dané cvičenia sú efektívne na zväčšenie rozsahu pohyblivosti, a tým zlepšenie funkcie dolných končatín nielen pri chôdzi, ale aj pri behu alebo vykonávaní akejkoľvek pohybovej aktivity. Môžu nám slúžiť ako rozcvička a je dobré ich aplikovať na začiatku tréningového procesu alebo behu. Limitujúce sú pri chronických štrukturálnych poškodeniach v daných kĺboch alebo pri akútnych poraneniach mäkkých štruktúr v prvej fáze poškodenia. Využívajú sa však v rehabilitácii pri poraneniach mäkkých štruktúr v neskorších fázach liečenia, alebo aj ako prevencia voči zraneniam. Umožňujú nám zvýšenie propriorepcie chodidla a daných kĺbov pri vykonávaní základných pohybových vzorov. Funkčnosť chodidla a dostatočná hybnosť bedrových kĺbov zabezpečí nielen efektívnejšiu chôdzu, ale aj zlepšenie kvality života.

Literatúra

- Ayyapa, E. (1997). Normal Human Locomotion. Part 1: Basic Concept and Terminology. *Journal of Prosthetics & Orthotics*. [cit. 2024-03-10]. Retrieved from: http://www.oandp.org/jpo/library/1997_01_010.asp.
- Bernaciková, M., Kalichová, M. a Bernátková, L. (2010). Základy sportovní kineziologie. *Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity*. [cit. 2024-03-10]. Retrieved from: <http://is.muni.cz/do/1451/elearning/kineziologie/elportal/pages/chuze.html>.
- Kolář, P. et al. (2009). *Rehabilitace v klinické praxi*. Praha: Galén.
- Larsen, C. (2005). *Zdravá chůze po celý život*. Olomouc: Poznání.
- Lauper, R. (2007). *Dítě od hlavy až k patě v pohybu*. Olomouc: Poznání.
- Rose, J., Gamble, J. (2006). *Human walking*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Véle, F. (1997). *Kineziologie pro klinickou praxi*. Praha: Grada.
- Véle, F. (2006). *Kineziologie: přehled klinické kineziologie a patokineziologie pro diagnostiku a terapii poruch pohybové soustavy*. 2.vyd. Praha: Triton.

ZDOKONAĽOVACIE CVIČENIA PRIHRÁVKY A ÚTOČNÉHO ÚDERU V TEQBALLE

Jaroslav SUČKA - Tomáš ELIÁŠ - Timotea JAROŠOVÁ

(Katedra edukológie športov, Fakulta športu Prešovskej univerzity v Prešove)

(Katedra edukológie športov, Fakulta športu Prešovskej univerzity v Prešove)

(Fakulta športu Prešovskej univerzity v Prešove)

jaroslav.sucka@smail.unipo.sk

tomas.elias@unipo.sk

timoteajarsova@gmail.com

Pomerne netradičný šport teqball sa stáva čoraz viac vo svete obľúbeným športom. Služi ako spiestenie tréningového procesu a ponúka viacero benefitov. Ide o skvelý doplnok pre amatérskych ale aj profesionálnych futbalistov. Hra pomocou tohto stolu zlepšuje futbalové zručnosti a pomáha rozvíjať technickú stránku (Jewell 2019).

Naším cieľom je ponúknuť vybrané zdokonaľovacie cvičenia za účelom zvýšenia efektívnosti prihrávky a útočného úderu v teqballe. Za cieľovú skupinu sme si vybrali hráčov vo veku od 15 rokov, keďže u týchto hráčov sú základné herné zručnosti už na dostatočnej úrovni.

Cvičenie 1 Prihrávka vnútornou stranou nohy vzduchom na bosu

Popis cvičenia: Hráč A (biely dres) stojí na bosu, hráč B (modrý dres) nahadzuje loptu vzduchom hráčovi A, ktorý následne prihráva vzduchom P / Ľ vnútornou stranou nohy na hráča B.



Obr. 1 Prihrávka vnútornou stranou nohy vzduchom na bosu

(Zdroj: *vlastné spracovanie*)

Variácie:

- po nadhode hráča B (modrý dres), hráč A (biely dres) prihráva hráčovi B a strieda nohy najskôr P a potom Ľ,
- po nadhode hráča B (modrý dres), hráč A (biely dres) prihráva 2x za sebou P a 1x Ľ a naopak (počet si môžeme upraviť podľa seba).

Odporúčaný počet opakovaní: 6x po 3 série

Pomôcky: lopta, bosu

Chyby pri realizácii cvičenia: neudržanie rovnováhy, predklon pri prihrávke, slabý úder

Cvičenie 2 Prihrávanie nohou vzduchom s využitím expandra

Popis cvičenia: Hráč A (biely dres) má cez P / Ľ nohu expander. Hráč B (modrý dres) nadhodí loptu a hráč (A) následne prihráva vzduchom loptu naspäť na hráča B.



Obr. 2 Prihrávanie nohou vzduchom s využitím expandra
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Variácie:

- po nadhode hráča B (modrý dres), hráč A (biely dres) prihráva hráčovi B a strieda nohy najskôr P a potom Ľ,
- po nadhode hráča B (modrý dres), hráč A (biely dres) prihráva 2x za sebou P a 1x Ľ a naopak (počet si môžeme upraviť podľa seba).

Odporúčaný počet opakovaní: 6x po 3 série

Pomôcky: lopta, expander

Chyby pri realizácii cvičenia: uvoľnený členok, slabá razancia, zlá koordinácia tela, silné kopnutie

Cvičenie 3 Prihrávanie vzduchom vo dvojici vnútornou stranou nohy cez stôl

Popis cvičenia: Vo vzdialenosti 5-10 m sú od seba postavení hráči A a B. Hráč A (biely dres) po vlastnom nadhode prihráva vnútornou stranou nohy hráčovi B (modrý dres) na jeden dotyk.



Obr. 3 Prihrávanie vzduchom vo dvojici vnútornou stranou nohy cez stôl
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Variácie:

- hráči si prihrávajú na dva dotyky, prvý dotyk (spracovanie) stehnom a následne prihrávka vnútornou stranou nohy,
- hráči spracujú loptu hrud'ou a následne prihrávka vnútornou stranou nohy,
- hráči spracujú loptu stehnom a následne prihrávka vnútornou stranou nohy.

Odporúčaný počet opakovaní: 6x po 3 série

Pomôcky: lopta, teqballový stôl

Chyby pri realizácii cvičenia: zlá koordinácia tela, slabá razancia, vytočenie nohy, nespevnený členok

Cvičenie 4 Prihrávanie stehnom na bosu po nadhode hráča

Popis cvičenia: Hráč B (modrý dres) stojí 2 metre od bosu a drží loptu v ruke, nahadzuje na stehno hráčovi A (biely dres), ktorý prihráva stehnom naspäť do rúk hráčovi B.



Obr. 4 Prihrávanie stehnom na bosu po nadhode hráča
(Zdroj: *vlastné spracovanie*)

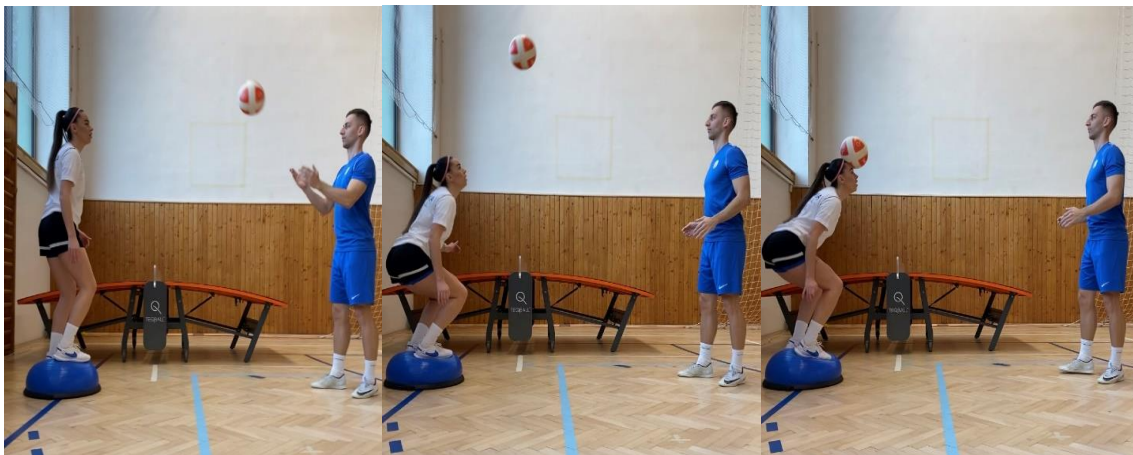
Odporúčaný počet opakovaní: 6x po 3 série

Pomôcky: lopta, bosu

Chyby pri realizácii cvičenia: neudržanie rovnováhy, hmotnosť nie je na celých chodidlách, uvoľnený členok

Cvičenie 5 Prihrávanie hlavou na bosu po nadhode hráča

Popis cvičenia: Hráč A (biely dres) mierny stoj rozkročný na bosu. Hráč B (modrý dres) stojí cca 2 metre od bosu a drží loptu v rukách. Následne nahadzuje loptu vzduchom hráčovi A, ktorý prihráva loptu hlavou na hráča B.



Obr. 5 Prihrávanie hlavou na bosu po nadhode hráča
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Odporúčaný počet opakovaní: 6x po 3 série

Pomôcky: lopta, bosu

Chyby pri realizácii cvičenia: nesprávny postoj, hlavičkovanie inou časťou čela, slabý úder hlavou, vytočenie hlavy.

Cvičenie 6 Prihrávanie hrud'ou po nadhode hráča

Popis cvičenia: Hráč A (biely dres) nadhodí hráčovi B (modrý dres) loptu na hrud', ktorý prihráva hrud'ou naspäť do rúk hráča A.



Obr. 6 Prihrávanie hrud'ou po nadhode hráča
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Odporúčaný počet opakovaní: 6x po 3 série

Pomôcky: lopta

Chyby pri realizácii cvičenia: veľký záklon / predklon, silný úder, nesprávne načasovanie

Cvičenie 7 Útočný úder smeč vnútornou stranou nohy na sieťku spikeballu

Popis cvičenia: Hráč stojí dva metre od sieťky a drží loptu v rukách. Po svojom nadhode udríe do lopty vnútornou stranou nohy tak, aby dopadla na spikeball.



Obr. 7 Útočný úder smeč vnútornou stranou nohy na sieťku spikeballu
(Zdroj: *vlastné spracovanie*)

Variácie:

- hráč posúva svoju vzdialenosť od sieťky spikeballu,
- po nadhode lopty od hráča B, hráč A zakončuje vnútornou stranou nohy na spikeball.

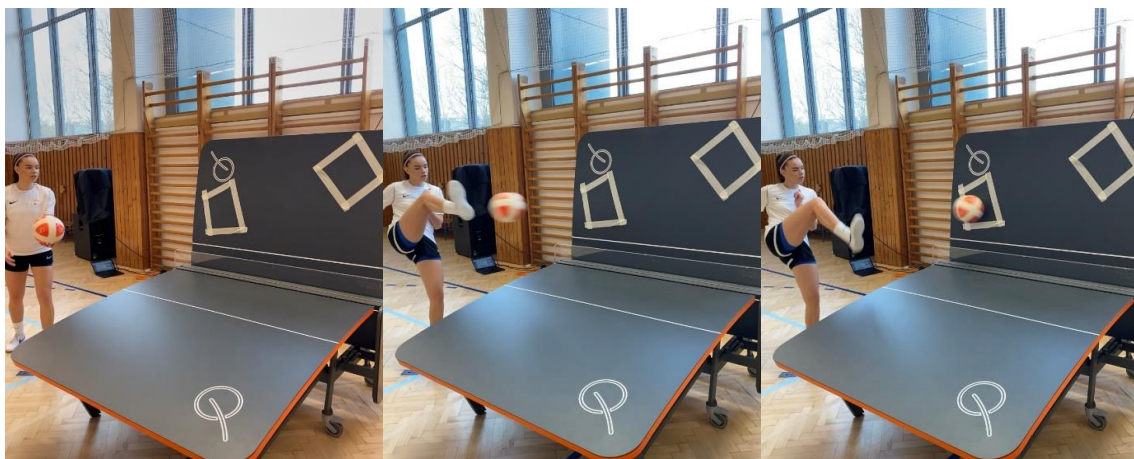
Odporúčaný počet opakovaní: preferovaná noha 6x po 3 série

Pomôcky: lopta, spikeball

Chyby pri realizácii cvičenia: zlá koordinácia hráča, neskoré načasovanie úderu, nedostatočná výška momentu úderu, nespevnená stojná noha

Cvičenie 8 Útočný úder smeč vnútornou stranou nohy do vyznačeného priestoru

Popis cvičenia: Hráč stojí pri sieti a drží loptu v rukách, po svojom nadhode zahrá loptu vnútornou stranou nohy tak, aby dopadla do vyznačeného priestoru na stole.



Obr. 8 Útočný úder smeč vnútornou stranou nohy do vyznačeného priestoru
(Zdroj: *vlastné spracovanie*)

Odporúčaný počet opakovaní: preferovaná noha 6x po 3 série

Pomôcky: lopta, teqballový stôl, páska na vyznačenie

Chyby pri realizácii cvičenia: zlá koordinácia hráča, neskoré načasovanie úderu, nedostatočná výška momentu úderu, nespevnená stojná noha

Cvičenie 9 Útočný úder podrážkou

Popis cvičenia: Hráč stojí pri sieti a drží loptu v rukách, po svojom nadhode udrie do lopty podrážkou tak, aby dopadla na súperovu stranu stola.



Obr. 9 Útočný úder podrážkou
(Zdroj: *vlastné spracovanie*)

Variácie:

- po nadhode lopty od hráča B, hráč A pri sieti zakončuje podrážkou na súperovu stranu stola,
- po prihrávke od hráča B, hráč A zakončuje podrážkou na súperovu stranu stola,
- hráč A po prihrávke od hráča B musí trafiť loptu podrážkou do vyznačeného priestoru na stole.

Odporúčaná počet opakovaní: 6x po 3 série

Pomôcky: lopta, teqballový stôl, páska na vyznačenie

Chyby pri realizácii cvičenia: zlá koordinácia hráča, neskoré načasovanie úderu, nedostatočná výška momentu úderu, nespevnená stojná noha

Cvičenie 10 Útočný úder hlavou po vlastnom nadhode na sieťku spikeballu

Popis cvičenia: Hráč stojí 2 metre od spikeballu a drží loptu v rukách. Po vlastnom nadhode udrie do lopty hlavou tak, aby smerovala a odrazila sa z spikeballu.



Obr. 10 Útočný úder hlavou po vlastnom nadhode na sieťku spikeballu
(Zdroj: *vlastné spracovanie*)

Variácie:

- po nadhode lopty od hráča B, hráč A zakončuje útočným úderom hlavou aby lopta dopadla na sieťku spikeballu.

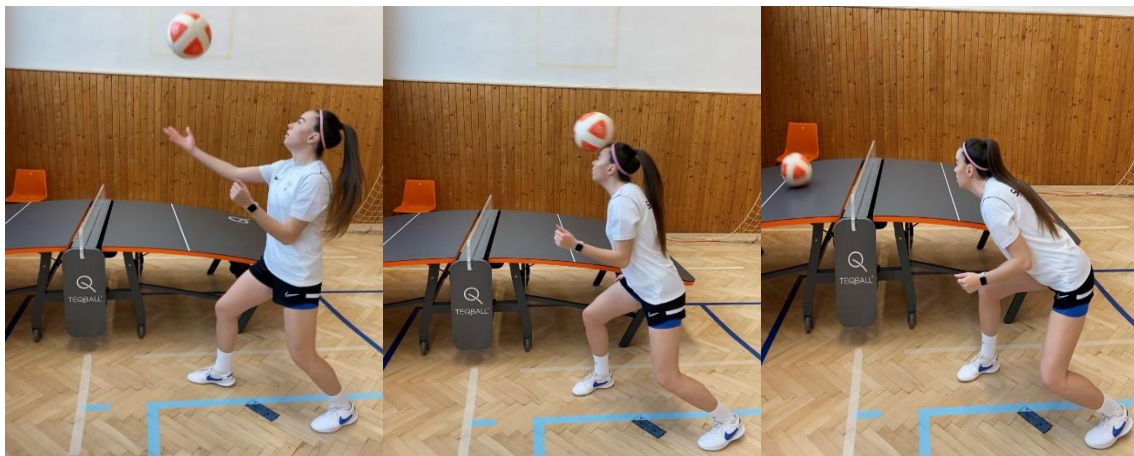
Odporúčaná počet opakovaní: 6x po 3 série

Pomôcky: lopta, spikeball

Chyby pri realizácii cvičenia: nedostatočný predklon, slabý pohyb hráča hlavou, neskoré načasovanie hlavičkovania

Cvičenie 11 Útočný úder hlavou na teqballový stôl

Popis cvičenia: Hráč stojí pri sieti a drží loptu v rukách, po svojom nadhode udrie do lopty hlavou tak, aby dopadla na súperovu stranu stola.



Obr. 11 Útočný úder hlavou na teqballový stôl
(Zdroj: *vlastné spracovanie*)

Variácie:

- po nadhode lopty od hráča B, hráč A pri sieti zakončuje hlavou aby lopta dopadla tesne za sieť na súperovu stranu stola – hráč A musí ísť do podrepu a čo najbližšie k stolu,
- po prihrávke od hráča B, hráč A zakončuje hlavou do vyznačeného priestoru na súperovu stranu stola

Odporúčaný počet opakovaní: 6x po 3 série

Pomôcky: lopta, teqballový stôl, páska na vyznačenie

Chyby pri realizácii cvičenia: nedostatočný podrep, slabý pohyb hráča hlavou, nesprávna časť čela, neskoré načasovanie hlavičkovania

Literatúra

Jewell, C. (2019). *With teqball the world is curved*. Retrieved from https://www.wipo.int/wipo_magazine/en/2019/04/article_0005.html.

VYUŽÍVANIE SMART ZARIADENÍ PRI POHYBOVÝCH AKTIVITÁCH VYSOKOŠKOLÁKOV

**Ľuboš VOJTAŠKO¹ - Katarína ŠTEMPELOVÁ¹ - Dávid KAŠKO² - Beáta
GAJDOŠOVÁ³ - Martin BOSÁK⁴**

⁽¹⁾Oddelenie akademického športu ÚJSS, Technická univerzita v Košiciach; ⁽²⁾Ústav telesnej výchovy a športu, Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach; ⁽³⁾Katedra všeobecných kompetencií, Univerzita veterinárskeho lekárstva a farmácie v Košiciach;

⁽⁴⁾Podnikovohospodárska fakulta EUBA so sídlom v Košiciach)

lubos.vojtasko@tuke.sk; katarina.stempelova@tuke.sk; david.kasko@upjs.sk;
beata.gajdosova@uvlf.sk; martin.bosak@euba.sk

Abstrakt

V letnom semestri akademického roku 2022/2023 sme u študentov troch košických univerzít (TUKE, UPJŠ, UVLaF) a Podnikovohospodárskej fakulty EUBA so sídlom v Košiciach zisťovali dotazníkovou formou údaje o využívaní smart zariadení pri realizácii pohybových aktivít PA (N = 660; N ženy = 375; N muži = 285). Podiel študentov využívajúcich smart zariadenia a aplikácie bol na úrovni 46 – 60 %. Neboli zistené štatisticky významné rozdiely vo využívaní športových aplikácií a využívania smart hodínok v závislosti od toho, či študent absolvoval povinnú alebo nepovinnú/voliteľnú telesnú výchovu. Priemerná týždenná frekvencia (PA) bola na úrovni 2,66 (ženy 2,49; muži 2,90 PA v týždni). Štatisticky významné rozdiely v týždennej frekvencii PA boli zaznamenané v skupinách študentov, ktorí využívajú športové aplikácie, vlastnia smart hodinky, využívajú smart hodinky pri PA. Študenti týchto skupín mali vyššiu týždennú frekvenciu PA o 0,40 až 0,71 (1,0 = 1x PA v týždni; 5,0 = 5 x PA v týždni). Športové mobilné aplikácie a smart hodinky môžeme považovať za potenciálny nástroj, ako zvyšovať objem pohybových aktivít populácie vysokoškolákov.

Kľúčové slová: Pohybové aktivity. Smart zariadenia. Smart hodinky. Mobilné športové aplikácie. Vysokoškoláci.

Úvod

Aktuálne smerovanie spoločnosti vo vzťahu k prudkému rozvoju moderných technológií je prudko orientované na využívanie elektronických zariadení vo všetkých sférach spoločnosti.

Len nedávno sa i do univerzitného prostredia dostali negatívne dopady pandemického obdobia. S odstupom času môžeme tvrdiť, že popri množstve negatívnych dôsledkov nám táto netradičná situácia priniesla alternatívne možnosti riešenia študijných činností.

Považujúc akademické prostredie za priestor, kde sa rozvíja poznanie a vyvíjajú najnovšie technológie ako prostriedok efektívnejšieho fungovania, nemôžeme byť prekvapení, že toto obdobie bolo len ďalším inhibítorom tvorby inovátnych riešení a postupov. Online vzdelávanie sa stalo samozrejmosťou súčasťou univerzitných edukačných procesov, prehĺbili sa

potreby nekontaktných foriem výučby, nevynímajúc telovýchovné vzdelávanie vysokoškolákov v rámci výučby predmetu telesná výchova. Reštrikčné opatrenia zavádzané na športoviskách a telovýchovných objektoch donútili zainteresovaných hľadať nové, zatiaľ nevyužívané, možnosti realizácie pohybových aktivít. Popri viacerých alternatívach (online video cvičenia, pohybové výzvy, využívanie sociálnych sietí a iné) sa dostali do popredia mobilné športové aplikácie, ktoré rôznymi spôsobmi zaznamenávajú pohybovú aktivitu a jej vykonávané parametre. V závislosti od typu zariadenia je možné počas pohybových aktivít monitorovať: čas trvania, tempo, rýchlosť, GPS polohu, nadmorskú výšku, pulzovú frekvenciu, počet krokov, kadenciu a mnoho ďalšieho.

SMART (Self-Monitoring Analysis and Reporting Technology – technológia vlastného monitorovania, analýzy a podávania správ) je anglický výraz, ktorý v slovenskom preklade má prívlastok inteligentný, chytrý. Technológie s označením SMART sa javili donedávna ako futuristické. Dnes nám uľahčujú život a sú našou každodennou súčasťou. Najčastejšie využívame SMART telefóny, tablety, hodinky, televízory, vysávače atď., ktoré využívajú rôzne mobilné aplikácie, bezdrôtové siete (wifi, bluetooth) či mobilné dáta. Slúžia na zbieranie, spracovanie, vyhodnocovanie a zdieľanie získaných dát.

Tieto SMART technológie sa čoraz častejšie spájajú aj s pohybovou aktivitou za účelom zlepšenia zdravia. „Napriek tomu, že moderné technológie môžu byť považované za vinníka nižšej pohybovej aktivity, je možné ich využiť aj pre zvýšenie pohybovej aktivity v celosvetovom meradle a súčasne za pomoci nich ovplyvniť pohybový režim ľudí rôznych vekových kategórií. Mobilné technológie tak môžu svojimi technologickými vymoženosťami, ktoré ponúkajú dnešným užívateľom, stimulovať k realizácii pohybových aktivít“ (Adamčák – Marko 2021, s. 11). Palička et al. (2017) uvádza, že softvérové (hardvérové) prostriedky dostupné v mobilných zariadeniach (smartfón) môžu zefektívniť výchovno-vzdelávací proces, pôsobiť motivačne a zvýšiť efektivitu telesnej a športovej výchovy. Badáme, že v súčasnosti sa SMART technológie dostávajú nielen do vrcholového športu v rámci tréningových procesov, ale nachádzajú svoje miesto aj u bežných užívateľov v rámci trávenia voľného času či vo výchovno-vzdelávacom procese. Vďaka nim si dokážu odkontrolovať optimálny príjem potravín, nahrať prejdenú trasu, zobrazíť prevýšenie, určiť vzdialenosť, čas, priemernú rýchlosť, počet krokov, ale aj zistiť spálené kalórie, srdcovú či dychovú frekvenciu atď.. „Umožňujú prepojenie na sociálne siete, a tak je možné zdieľať svoje výsledky, aktivity s priateľmi a následne sa s nimi porovnávať, súťažiť“ (Adamčák – Marko 2021, s. 27). Najčastejšie využívané mobilné zariadenia pri pohybových aktivitách sú smartfóny, inteligentné hodinky, fitness náramky či športtestery. Počas dištančnej formy telesnej výchovy na Technickej univerzite v Košiciach 30 % študentov využívalo pri pohybovej aktivite smart hodinky. Najčastejšími mobilnými aplikáciami boli Strava a Sport Tracker (Vojtaško – Timkovič – Mihalčinová 2021). Výskumy ukazujú, že až 73 % ľudí vo veku 20 – 22 rokov vlastní smartfón či tablet (Gogová 2011). Do roku 2023 sa počet zvýši na 404 miliónov používateľov smartfónov/tabletov, čo predstavuje 81 % regionálneho obyvateľstva v krajinách strednej Európy (www.cisco.com). Je preto potrebné zamerať sa na to, aby sme ich využili v náš prospech, a aby nám pomáhali podporovať zdravie a nie aby mu škodili (Nemec – Adamčák – Michal 2019). Môže to byť aj jednou z ciest, ako prepojiť dnešnú populáciu s plnením cieľov svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) (Adamčák – Nemec – Marko 2021). Široká škála ponúkaných aplikácií sa môže stať tiež súčasťou zvyšovania pohybovej aktivity medzi súčasnou populáciou, ktorej sa odporúča, aby s ich pomocou monitorovala

svoje úsilie a pokrok (Stoicescu – Stanescu 2015). Z výskumov Kačúra – Gajdu (2017) vyplynulo, že 93,3 % žien a 93,04 % mužov hodnotí pozitívne používanie mobilných aplikácií a považuje ich za motivačný činiteľ v rozvoji preferovaných pohybových schopností, v zlepšení zdravotného stavu, ako aj v udržaní telesnej zdatnosti. Okrem toho mobilné športové aplikácie umožňujú zostavovať osobné štatistiky a pomocou nich je možné hľadať nové zdravotné i športové ciele a zároveň ich aj naplňať. Mobilný telefón sa tak stáva nástrojom monitorovania kondície a zdravotného stavu (Perry 2012).

Metodika

Skúmanú vzorku respondentov ($n = 661$; ženy) tvorili študenti Technickej univerzity v Košiciach ($n = 294$), Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach ($n = 151$), Univerzity veterinárskeho lekárstva a farmácie v Košiciach ($n = 144$) a študenti Podnikovohospodárskej fakulty Ekonomickej univerzity v Bratislave so sídlom v Košiciach ($n = 72$). Anonymný dotazník tvorilo 11 otázok zameraných na využívanie športových aplikácií a smart zariadení pri pohybových aktivitách vysokoškolákov. V tabuľke 1 sú uvedení respondenti, ktorí vyplnili dotazník s prihliadnutím na rozdelenie podľa univerzít a pohlavia.

Univerzita/ Pohlavie	Technická univerzita v Košiciach	Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach	Univerzita veterinárskeho lekárstva a farmácie v Košiciach	Podnikovohospodárska fakulta EUBA so sídlom v Košiciach
Muži	199	43	20	23
Ženy	95	108	123	49
Spolu	294	151	143	72

Tab. 1 Výskumná vzorka vysokoškolákov rozdelená podľa univerzít a podľa pohlavia

V našej práci sme sa zamerali na nasledovné výskumné otázky:

- Ktorá univerzita má najvyšší podiel študentov, ktorí využívajú športové aplikácie (spapp)?
- Ktorá univerzita má najvyšší podiel študentov, ktorí vlastnia smart hodinky?
- Ktorá univerzita má najvyšší podiel študentov, ktorí využívajú smart hodinky?
- Ktorá skupina (TV ako povinný predmet; TV ako výberový/nepovinný predmet; nenavštevujem pohybové aktivity na univerzite) má vyššiu frekvenciu PA (pohybovej aktivity) v týždni?
- Využívajú viac spapp študenti, ktorí majú TV ako povinný predmet, alebo tí, ktorí majú TV ako výberový/nepovinný predmet?
- Využívajú viac smart hodinky študenti, ktorí majú TV ako povinný predmet, alebo tí, ktorí majú TV ako výberový/nepovinný predmet?
- Majú študenti, ktorí využívajú spapp vyššiu frekvenciu PA v týždni?
- Majú študenti, ktorí vlastnia smart hodinky vyššiu frekvenciu PA v týždni?
- Majú študenti, ktorí využívajú smart hodinky vyššiu frekvenciu PA v týždni?

Zber dát od študentov bol realizovaný v letnom semestri akademického roku 2022/2023 v termíne od 31. 3. 2023 – 4. 5. 2023. Dotazník bol realizovaný elektronickou formou a jeho distribúciu zabezpečili zodpovedné osoby na jednotlivých telovýchovných a športových pracoviskách na univerzitách/fakultách.

Na štatistické porovnanie sme využili početnosť a percentuálne podiely, t. j. výskumná otázka a), b) a c). Pri výskumnej otázke d) sme týždennú frekvenciu pohybovej aktivity škalovali do päť bodovej stupnice (nula znamenala žiadna pohybová aktivita, číslo päť –

pohybová aktivita päťkrát za týždeň). Na hodnotenie štatistickej významnosti rozdielov bol využitý Kruskal-Wallis chí-kvadrát test. Pri výskumných otázkach e) a f) sme na hodnotenie štatistickej významnosti využili Fischerov exaktný test. Na štatistické skúmanie rozdielov pri výskumných otázkach g), h) a i) sme využili Wilcoxonov test.

Výsledky

Pri vyhodnocovaní v prvých troch výskumných úlohách, t. j. a), b) a c), sme vychádzali z analýzy a porovnania početnosti a percentuálnych podielov získaných údajov o daných premenných. Podiel študentov, ktorí využívajú spapp osciloval na škále 46 % – 60 %. Najvyššie podiely boli zaznamenané na UVLF a EUBA (60 %), najnižšie na UPJŠ (46 %). Najvyšší podiel študentov, ktorí využívajú smart hodinky bol na UVLF (62 %), najnižší na EUBA (46 %). Najvyšší podiel študentov, ktorí aj reálne tieto smart hodinky využívajú pri pohybových aktivitách bol na UVLF (58 %), najnižší na UPJŠ (43 %). Zaujímavý je údaj, že rozdiel v podieloch tých, ktorí smart hodinky vlastnia a tých, ktorí ich aj využívajú pri realizácii pohybových aktivít bol maximálne na úrovni 6 %, čo môžeme považovať za pozitívne zistenie. Študenti UVLF sa v týchto porovnaniach ukázali ako najlepšie hodnotení. V tabuľke 2 uvádzame detailné rozdelenie početnosti a percentuálnych podielov študentov.

Univerzita	Spolu	Študenti, ktorí využívajú športové aplikácie pri pohybových aktivitách		Študenti, ktorí vlastnia smart hodinky		Študenti, ktorí využívajú smart hodinky pri pohybových aktivitách	
TUKE	294	161	55 %	169	57 %	151	51 %
UPJŠ	151	69	46 %	72	48 %	65	43 %
UVLF	143	86	60 %	89	62 %	83	58 %
EUBA	72	43	60 %	33	46 %	32	44 %

Tab. 2 Porovnanie študentov na základe príslušnosti k univerzite a vo vzťahu k využívaniu SMART zariadení

Typ	Apple watch	Xiaomi	Garmin	Amazfit	Huawei	Samsung	Ostatné
Počet N	119	91	40	39	32	31	20
Podiel v %	32 %	25 %	11 %	11 %	9 %	8 %	5 %

Tab. 3 Najvyužívanejšie typy smart hodínok u vysokoškolákov

Pri stanovení výskumnej otázky d) sme sa domnievali, že vyššiu úroveň pohybovej aktivity vyjadrenej jej týždennou frekvenciou budú mať študenti, ktorí majú formu telesnej výchovy „povinná TV“. To sa síce potvrdilo, pričom priemerné bodové hodnotenie bolo 2,75, no rozdiely neboli štatisticky významné (nepovinná TV 2,56 bodu, nenavštevuje TV 2,65). Neexistujú štatisticky významné rozdiely v priemernej frekvencii pohybovej aktivity v závislosti od toho, či je TV povinná/nepovinná/nenavštevuje.

Neboli zistené štatisticky významné rozdiely vo využívaní športových aplikácií v závislosti od toho, či je TV povinná alebo nepovinná/voliteľná, t. j. výskumná otázka e). Podiel študentov s povinnou TV využívajúcich spapp bol na úrovni 50,46 %, podiel študentov s nepovinnou/voliteľnou TV využívajúcich spapp bol na úrovni 51,97 %.

Rovnaké výsledky nám prináša vyhodnotenie výskumnej otázky f), kde sme porovnali parameter využívania smart hodínok vo vzťahu k druhu TV, ktorú respondent realizuje

(povinná/výberová, nepovinná). Podiel študentov využívajúcich smart hodinky s povinnou TV bol na úrovni 50,46 % a 51,97 % u študentov s nepovinnou/voliteľnou TV, avšak štatisticky významný rozdiel nebol zaznamenaný.

Pri porovnaní týždennej frekvencie pohybových aktivít študentov vo vzťahu k využívaniu spapp sme sa domnievali, že študenti, ktorí využívajú spapp, budú mať vyššiu týždennú frekvenciu PA. Hodnotenie výskumnej otázky f) tak prinieslo štatisticky významné rozdiely medzi týmito dvoma skupinami študentov. Respondenti, ktorí využívajú športové aplikácie, mali týždennú frekvenciu vyjadrenú bodovým hodnotením na úrovni 2,99 a tí, ktorí ich nevyužívajú, len na úrovni 2,28 bodu. Potvrdzujeme tak výskumnú otázku g).

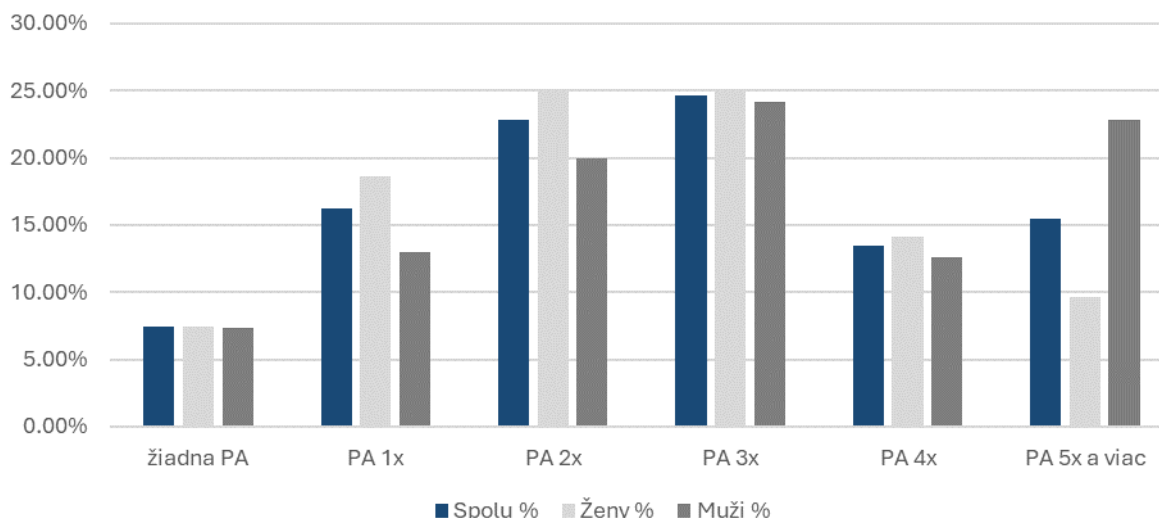
Týždenná frekvencia pohybových aktivít študentov, ktorí vlastnia smart hodinky, bola na úrovni 2,85 bodu a tých, ktorí nevlastnia smart hodinky, na úrovni 2,44 bodu. Potvrdzujeme výskumnú otázku h), pretože existujú štatisticky významné rozdiely v priemernej frekvencii PA v závislosti od toho, či študent vlastní alebo nevlastní smart hodinky.

Ešte výraznejšie rozdiely boli zaznamenané pri porovnaní študentov, ktorí používajú smart hodinky pri PA, t. j. výskumná otázka i). Táto skupina mala priemernú hodnotu týždennej frekvencie PA na úrovni 2,95 bodu. Študenti, ktorí nevyužívajú smart hodinky pri PA, mali týždennú frekvenciu na úrovni 2,22 bodu. Štatistickým skúmaním hodnotíme, že existujú štatisticky významné rozdiely v priemernej frekvencii PA v závislosti od toho, či študent využíva/nevyužíva smart hodinky. Potvrdzujeme výskumnú otázku i).

Typ	Študenti, ktorí využívajú spapp pri pohybových aktivitách	Študenti, ktorí nevyužívajú spapp pri pohybových aktivitách	Študenti, ktorí vlastnia smart hodinky	Študenti, ktorí nevlastnia smart hodinky	Študenti, ktorí využívajú smart hodinky pri pohybových aktivitách	Študenti, ktorí nevyužívajú smart hodinky pri pohybových aktivitách
Týždenná frekvencia pohybovej aktivity	2,99	2,28	2,85	2,44	2,95	2,22

Tab. 4 Týždenná frekvencia pohybových aktivít vysokoškolákov v závislosti od aspektov súvisiacich so smart zariadeniami

Pri hodnotení frekvencie pohybových aktivít za týždeň vyjadrenej päťbodovou škálou 0 – 5 (0 = žiadna PA za týždeň; 5 = 5 a viac pohybových aktivít za týždeň) zistujeme, že priemerná týždenná frekvencia PA bola na úrovni 2,66. U žien to bolo na úrovni 2,49 a u mužov na úrovni 2,90 PA za týždeň. Na obrázku 1 je uvedené percentuálne rozdelenie študentov podľa ich týždennej frekvencie PA.



Obr. 1 Týždenná frekvencia pohybových aktivít študentov

Záver

Za pozitívne zistenie môžeme považovať, že až 55 % zo skúmanej vzorky študentov štyroch rôznych univerzít využíva športové aplikácie pri pohybových aktivitách. Podiel študentov, ktorí vlastnia smart hodinky na úrovni 53 % síce nie je prekvapujúci, no za zaujímavé zistenie môžeme považovať údaj o počte študentov, ktorí aj smart hodinky využívajú pri realizácii pohybových aktivít, a to na priemernej úrovni 49 %. Štatisticky významné rozdiely medzi univerzitami sme nezaznamenali. Rovnako neboli štatisticky významné rozdiely v spôsobe účasti na TV (povinná, nepovinná/voliteľná) vo vzťahu k týždennej frekvencii pohybových aktivít, k využívaniu mobilných športových aplikácií a smart hodínok pri realizácii pohybových aktivít.

Zaujímavý zistený údaj je, že študenti, ktorí pri pohybových aktivitách využívajú mobilné športové aplikácie, študenti, ktorí vlastnia smart hodinky a študenti, ktorí smart hodinky využívajú pri pohybových aktivitách, majú vyššiu priemernú týždennú frekvenciu pohybových aktivít. Tieto rozdiely boli priemerne na úrovni 0,5 bodu, pričom dôležité je, že bola potvrdená štatistická významnosť týchto rozdielov.

Priemerná týždenná frekvencia PA bola na úrovni 2,66 (ženy 2,49; muži 2,90 PA za týždeň). Zaznamenané intersexuálne rozdiely vo frekvencii pohybových aktivít sa zhodujú so zisteniami obdobných výskumov a potvrdzujú nižšiu pohybovú aktivitu u ženského pohlavia.

Športové mobilné aplikácie a smart hodinky môžeme považovať za potenciálny nástroj, ako zvyšovať objem pohybových aktivít populácie vysokoškolákov. Tieto nástroje zároveň zvyšujú atraktivitu pohybových aktivít a dávajú študentom možnosť sa medzi sebou porovnávať a analyzovať samotné realizované pohybové aktivity.

Literatúra

- Adamčák, Š., Marko, M. (2021). *Využitie mobilných technológií vo výchovno-vzdelávacom procese na stimuláciu adolescentov k realizácii pohybových aktivít*. Žilina: Inštitút priemyselnej výchovy, s.r.o., 2021, 139 s.
- Adamčák, Š., Nemec, M., Marko, M. (2021). *Hravé pohybovo-športové aktivity so smartfónom v názoroch žiakov stredných odborných škôl*. In: Hry 2021: Sborník příspěvků s tematikou her v programech tělovýchovných procesů, Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2021, 41-51 s.
- Gogová, L. (2011). *Využívanie informačno-komunikačných technológií v európskych krajinách – aktuálny stav*. [online] [citované 25. 01. 2024]. Dostupné na: <https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Uherova4/subor/Gogova.pdf>.
- Kačúr, P., Gajda, D. (2017). *Intersexuálne rozdiely v preferenciách mobilných aplikácií ako motivačného činiteľa k pohybovej aktivite*. In: Acta Facultatis exercitationis corporis universitatis Presoviensis. Prešov: Prešovská univerzita, 2017, 212 s.
- Nemec, M., Adamčák, Š., Michal, J. (2019). *Moderné informačno-komunikačné technológie a pohybové aktivity adolescentov Slovenska*. In: Zborník šport a rekreácia, Nitra: KTVŠ PF UKF, 2019, s. 249 – 256.
- Palička, P. et al. (2017). *Mobilní aplikace pro podporu pohybové aktivity, jejich potenciál při využití ve školní tělesné výchově*. In: Tělesná kultura, roč. 40, č. 2, 95-104 s.
- Perry, B. W. (2012). *Fitness pro ajťáky : [jak na pevné zdraví pomocí vědeckých metod a správné výživy: i zdraví může být zábava]*. Brno: Computer Press, 2012.
- Stoicescu, M., Stanescu, M. (2015). *Using Mobile Phone Technology to Enhance Physical Education Efficiency*. In: 11th International Scientific Conference eLearning and Software for Education, 1, 1, 380 – 385 s.
- Vojtaško, L. , Timkovič, M. , Mihalčinová, Z. (2021). *Skúsenosti z dištančnej formy telesnej výchovy na Technickej univerzite v Košiciach*. In: Zborník odborných a vedeckých prác: Aktuálne problémy telesnej výchovy a športu X. Ružomberok: Verbum, 2021, 64 – 72 s.

Summary

In the summer semester of the academic year 2022/2023, we collected data on the use of smart devices in the implementation of physical activities (PA) among students of 3 Košice universities (TUKE, UPJŠ, UVLaF) and the Faculty of Business Administration EUBA in the form of a questionnaire (N = 660; N women = 375; N men = 285). The share of students using smart devices and applications was at the level of 46 – 60 %. No statistically significant differences were found in the use of sports applications and the use of smart watches, depending on whether the student completed compulsory or optional/optional physical education. The average weekly frequency of PA was at the level of 2.66 (women 2.49; men 2.90 PA per week). Statistically significant differences in the weekly frequency of physical activity (PA) were noted in groups of students who use sports applications, own smart watches, use smart watches for PA. Students of these groups had a higher weekly frequency of PA by 0.40 to 0.71 (1.0 = 1 x PA per week; 5.0 = 5 x PA per week). We can consider sports mobile applications and smart watches as a potential tool to increase the volume of physical activities of the university student population.

Key words: Physical activities. Smart devices. Smart watches. Mobile sports applications. University students.

NOVÁ SOMATICKÁ TYPOLOGIA POSTÁV A JEJ PRAKTICKÝ PRÍNOS DO ŠPORTOVEJ PRAXE

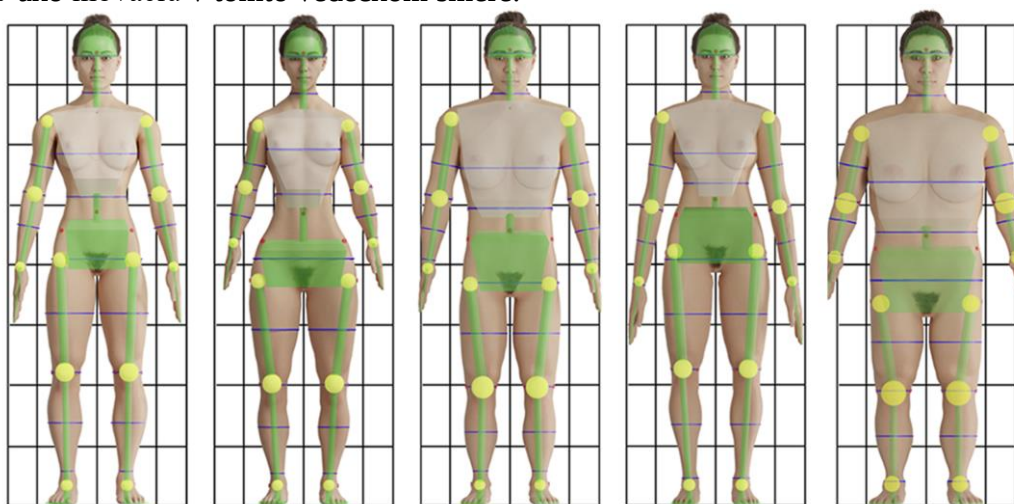
Vladimír ZLATOŠ

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

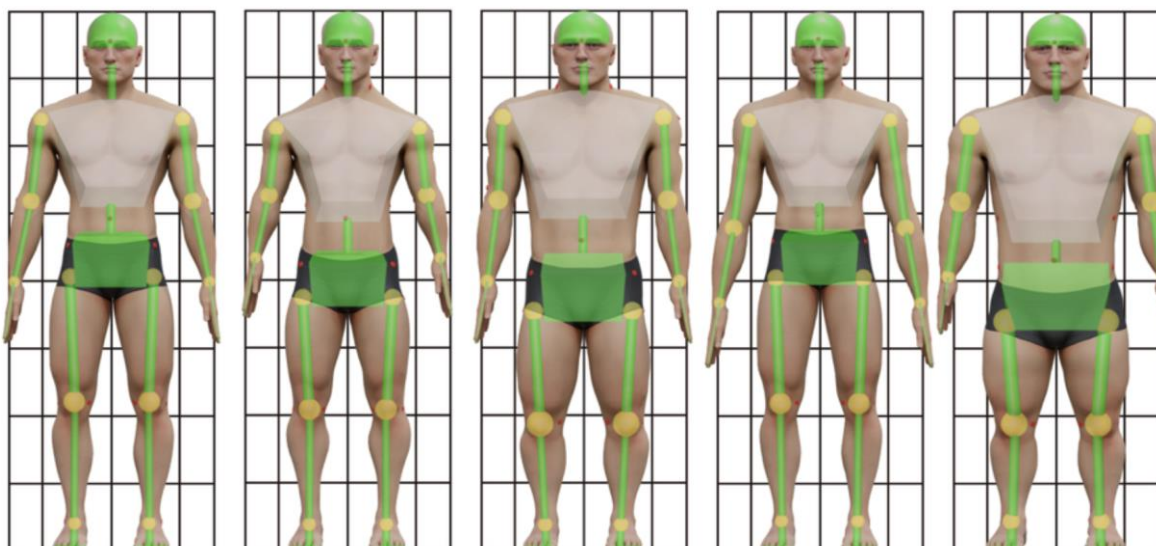
vlado@vladozlatos.com

Počas uplynulých dvoch dekád trénerskej praxe (od roku 2004) sa zaoberám základnou trénerskou otázkou: *“ako ľudskej bytosti pomáhať nadobudnúť vysoký stupeň všestrannej fyzickej zdatnosti alebo maximalizovať výkon pre vrcholový šport?”* K tejto otázke smerujem zámerne, pretože sa domnievam, že vo svete výkonnostného a obzvlášť vrcholového športu platí hypotéza, že nie my si dobrovoľne vyberáme šport, ale šport si vyberá nás. Prečo? Pretože biomechanické predispozície, aké máme dané genetikou, nás predurčujú k určitým biomechanickým výhodám. Tie sa v jednej športovej disciplíne dajú uplatniť naplno a zabezpečujú pohybovú dominanciu (tzv. talent), zatiaľ čo v inej disciplíne je daná biomechanická predispozícia nevýhodou, či priam diskrimináciou.

V praxi som vypožoroval tento fenomén už dávno a preto dve dekády púta moju pozornosť a fascinuje ma. Pozorujem obrovskú diverzitu typológie ľudskej postavy. Máme tu ženy vyzerajúce ako muži (mužské ramená a malá panva), podávajúce silové výkony na vyššej priemernej úrovni ako iné ženy. Máme tu ženy s veľmi širokou panvou ktoré sú v behu doslova biomechanicky diskriminované (veľká neekonomika behu). A potom tu máme nekonečnú variozitu dĺžky končatín či trupov tela, ich pomerov, obvodov, či kubického objemu, ktorý daný typ postavy vo vybranej pohybovej disciplíne uprednostňuje (rýchle zlepšenie) alebo naopak diskriminuje (minimálny progres a stagnácia). Preto som už v roku 2020 položil prvé základy pre novú výskumnú metodológiu analýzy 5-tich typov postáv, ktorým by som chcel venovať vedecké skúmanie. Z obrázku nižšie prikladám vizuálny návrh na novú typológiu postáv, ktorú by som chcel dátovo skúmať, validovať a v prípade úspechu priniesť ako inováciu v tomto vedeckom smere.



Obr. 1 Typológia 5-tich typov ženských postáv podľa V. Zlatoša (A - Atletický / Vitruviánsky, B - Hruškový / Trapézový, C - Silový / Ramenatý, D - Južný / Krátkotrupý, E - Severný / Guľatý)



Obr. 2 Typológia 5-tich typov mužských postáv podľa V. Zlatoša (A - Atletický / Vitruviánsky, B - Hruškový / Trapézový, C - Silový / Ramenatý, D - Južný / Krátkotrupý, E - Severný / Gul'atý)

Vo vedeckej literatúre tu máme po dekády známe rôzne antrometrické metodológie, ktoré nám pomáhajú určovať typológiu postavy bežných ľudí alebo športovcov. Každý pozná prácu Sheldona a jeho typológiu (Endomorf - Mezomorf - Ektomorf), ktorá je známa od 40. rokov minulého storočia [7], [2] alebo prepracovanejšiu verziu určovania typológií postáv od Heath-Carter. Tá je v praxi od 60. rokov minulého storočia a je to najpoužívannejšia metóda na určovanie somatotypu. Jej využitie sa rozšírilo v oblasti športu, antropológie a ďalších disciplín, kde je štúdium a klasifikácia postáv dôležitá [9], [4]. Určovanie typológie postáv nám dáva nástroje, pomocou ktorých sa odborníci na celom svete pokúšajú určovať vzťahy medzi výkonnosťou a biomechanikou určitých typológií postáv [1], [3], [5], [10]. Práve tu sa domnievam, že nová typológia postáv, by mohla priniesť nové svetlo do potvrdenia alebo vyvrátenia hypotézy či my si vyberáme šport, alebo on nás.

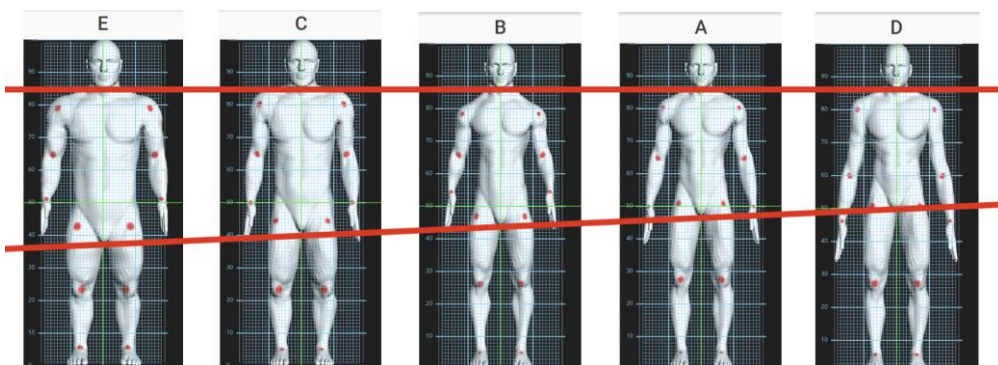
Pre tento účel som zostavil nie len digitálne modely novej typológie postáv (Obrázok 1 a 2) ale aj skenovaciu bránu a špeciálny software, ktoré nám pomôžu vytvárať presné digitálne skeny ľudskej postavy (Obrázok 3). Následne náš vlastný software vyhodnocuje tento sken a vytvára podrobnú technickú dokumentáciu ľudského tela, ktorá je robustnejšia, ako doteraz známe typológie, no vďaka 3D technológiám aj precíznejšia.



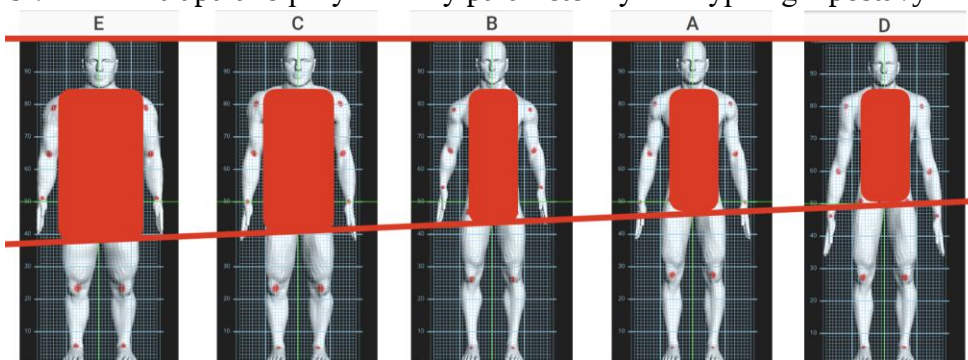
Obr. 3 Skenovacia brána, kalibračná brána a osem 3D kamier

Aj vo svetovej literatúre sa kritickému skúmaniu podrobujú rôzne digitálne antropometrické nástroje [6], [8]. Skúma sa, ako 3D kamery či iné smart zariadenia, sú schopné poskytnúť

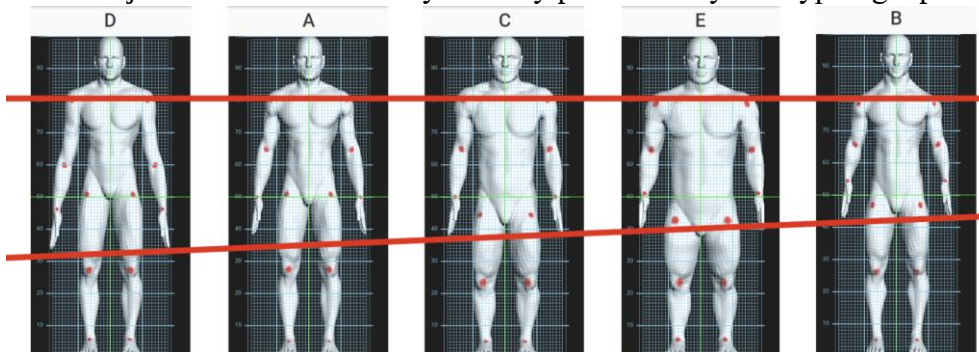
nové efektívne metódy, ako analyzovať typológiu postavy, merať rôzne telesné predispozície a využiť tieto poznatky v klinickej praxi. Tieto štúdie sa zhodujú na tom, že nové 3D skenovacie technológie sú relatívne presné a majú vysoký potenciál. Sú však nové, majú svoje nedostatky a tu vidíme priestor pre inováciu. Rozhodli sme sa skombinovať nové technológie a odvážne sme sa pustili do vývoja vlastného softwaru, ktorého sme autormi. Náš software obsahuje špeciálny metodologický protokol na vyhodnocovanie novej typológie postáv, ktorá slúži ako základ identifikovania unikátnych telesných paternov. V nasledovných obrázkoch v skratke prezradíme, ako software analyzuje zhotovený sken ľudskej postavy a akým parametrom venujeme zvýšenú pozornosť, aby sme človeka zaradili medzi nových päť typov postáv, ktoré skúmame.



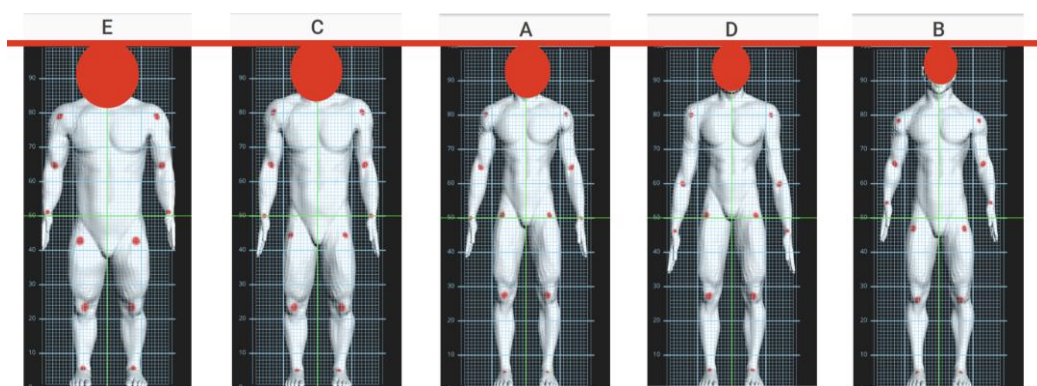
Obr. 4 Dĺžka trupu ako prvý dôležitý parameter výberu typológie postavy



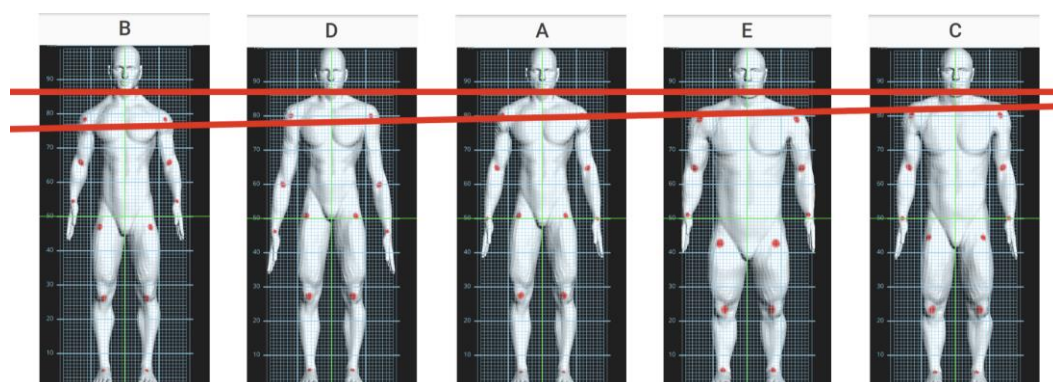
Obr. 5 Objem torza tela ako druhý dôležitý parameter výberu typológie postavy



Obr. 6 Dĺžka paží ako tretí dôležitý parameter výberu typológie postavy



Obr. 7 Objem hlavy voči veľkosti tela ako štvrtý dôležitý parameter výberu typológie postavy



Obr. 8 Výška krku a trapézov ako piaty dôležitý parameter výberu typológie postavy

Literatúra

- Ackland, T. R., Ong, K. B., Kerr, D. A., & Ridge, B. (2003). Morphological characteristics of olympic sprint canoe and Kayak Paddlers. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 6(3), 285–294. [https://doi.org/10.1016/s1440-2440\(03\)80022-1](https://doi.org/10.1016/s1440-2440(03)80022-1)
- Ali, A., Testa, M., Bianchi, T., & Magli, E. (2019). Authnet: Biometric authentication through adversarial learning. *2019 IEEE 29th International Workshop on Machine Learning for Signal Processing (MLSP)*. <https://doi.org/10.1109/mlsp.2019.8918810>
- Anisimova, A. V., Godina, E. Z., Nikolaev, D. V., & Rudnev, S. G. (2016). Evaluation of the heath-carter somatotype revisited: New bioimpedance equations for children and adolescents. *IFMBE Proceedings*, 80–83. https://doi.org/10.1007/978-981-287-928-8_21
- Atlas of men: A guide for somatotyping the adult male at all ages. (1954). *Journal of the American Medical Association*, 156(13), 1294. <https://doi.org/10.1001/jama.1954.02950130076032>
- Carter, J. E. (n.d.). 6. Somatotypes of olympic athletes from 1948 to 1976. *Physical Structure of Olympic Athletes*, 80–109. <https://doi.org/10.1159/000409679>
- Flores-Moreno, P. J., Barajas-Pineda, L. T., Stamatis, A., Ríos-Rangel, M., Mendoza-Mejia, B. E., & Contreras-Gudiño, M. (2022). Relationship of anthropometric variables in the jumping performance of volleyball players. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 54(9S), 366–366. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000879660.49712.95>
- Mocini, E., Cammarota, C., Frigerio, F., Muzzioli, L., Piciocchi, C., Lacalaprice, D., Buccolini, F., Donini, L. M., & Pinto, A. (2023). Digital Anthropometry: A systematic

- review on precision, reliability and accuracy of most popular existing technologies. *Nutrients*, 15(2), 302. <https://doi.org/10.3390/nu15020302>
- Sobhiyeh, S., Kennedy, S., Dunkel, A., Dechenaud, M. E., Weston, J. A., Shepherd, J., Wolenski, P., & Heymsfield, S. B. (2020). Digital anthropometry for body circumference measurements: Toward the development of universal three-dimensional optical system analysis software. *Obesity Science & Practice*, 7(1), 35–44. <https://doi.org/10.1002/osp4.467>
- Somatotypes: Sheldon, William. (2014). *Encyclopedia of Social Deviance*. <https://doi.org/10.4135/9781483340470.n271>

Pokyny na publikovanie v časopise Športový edukátor

ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR je recenzovaný nekarentovaný domáci časopis odborných prác KTVŠ PF UKF v Nitre (kategória **BDF**), zameraný na prezentáciu poznatkov a skúseností s vyučovaním telesnej a športovej výchovy a športového tréningu, diagnostiky, zdravia, rekreácie, regenerácie, manažmentu, atď.

Príspevky do časopisu musia byť:

- Metodického charakteru,
- Informačný príspevok,
- Odborný príspevok.

POKYNY PRE SPRACOVANIE PRÍSPEVKU:

Rozsah max. 10 strán, vrátane literatúry, tabuliek a obrázkov. Formát stránky A4, okraje: pravý okraj; 2,5 cm, ľavý okraj; 2,5 cm, horný okraj; 2,5 cm, dolný - 2,5cm, hlavička zhora - 1,25cm, päta zdola - 1,25cm **NÁZOV PRÍSPEVKU:** Veľkými písmenami (veľkosť 14) okraj; tučné (vystrediť). Meno malými písmenami a **PRIEZVISKO** veľkými písmenami okraj; tučné (vystrediť). Názov pracoviska, mesta: malými písmenami v zátvorke, okraj; (vystrediť). E-mail: pod názov pracoviska.

Príklad hlavičky:

VPLYV POHYBOVÝCH HIER NA MYSLENIE A UČENIE SA DETÍ

Jaromír ŠIMONEK

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

jsimonek@ukf.sk

Názvy kapitol – malými písmenami, okraj; tučné. Text príspevku: veľkosť písmen 12, Times New Roman CE, riadkovanie obyčajné (1), medzi odstavcami vynechať riadok, odsek odstavca (tab). Tabuľky, obrázky a grafy vo formáte *.jpg a vystrediť. Obr. 1 Názov, Tab. 1 Názov. Literatúra vynechať 1 riadok, nečíslovať (podľa normy APA 7 - 2020) .

Príklady citovania dokumentov:

Najvýznamnejšou zásadou je použitie jedinej metódy citovania v celom texte dokumentu a k nej prislúchajúci spôsob tvorby bibliografických odkazov. Výber prvkov popisu a všeobecne platné zásady pre tvorbu bibliografického odkazu Predpísané údaje pre citovanie dokumentu, vyberáme z nasledovných zdrojov na dokumente: titulná strana, rub titulnej strany, tiráž, prvá strana príspevku (článku), obálka alebo etiketa, obal a sprievodná dokumentácia, akékoľvek povinné údaje získané z iného zdroja (doplňky k nim) sa uvádzajú v hranatých zátvorkách; pokiaľ sa niektoré predpísané povinné údaje nevyskytujú, vynechajú sa, s výnimkou poznámok a doplnkov či opráv píšeme údaje tak, ako sa nachádzali v dokumente – to znamená v jazyku citovaného dokumentu, jednotlivé skupiny údajov oddeľujeme bodkou a medzerou, celý bibliografický odkaz končí bodkou; v prípade, že posledným údajom je adresa webovej stránky, bodku nepoužívame, pri tvorbe bibliografických odkazov je dôležité zachovať predpísané poradie a formu údajov, interpunkciu aj medzery, v zozname bibliografických odkazov odkazy zarovnávame doľava kvôli zachovaniu predpísaných

medzier, v prípade citovania príspevkov v monografii používame pred označením zdroja „In:“, ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR, Ročník XII., č. 2/2019 avšak v prípade príspevkov v seriáli toto označenie môžeme vynechať; názov zdrojového dokumentu uvádzame vždy kurzívou.

Citácie a odvolávky v texte uvádzajte vo forme skráteného odkazu v zátvorkách, autorov píše malými písmenami napr.: Gájer (2015) konštatuje, že.....alebo citáciou na konci vety: (Gájer, 2015). V prípade viacerých autorov: Mitchel a Gesell (2020) konštatujú, že....alebo v zátvorke (Mitchel & Gesel, 2020). V prípade 3 a viacerých autorov: Mitchel, Gesel, a Price (2020) uvádzajú, žealebo v zátvorke (Mitchel, Gesel, & Price, 2020). Ak je autorov viac ako 6, používa sa skratka et al (napr. Mitchel et al, 2020).

V zozname literatúry za článkom používajte nasledovné pravidlá APA 7 (2020):

1. Citácia knihy:

Priezvisko autora, skratka mena (mien). (Rok). *Názov kurzívou*. Miesto vydania : Názov vydavateľa.

Príklad: Gesel, P.D. (2020). *Agility in Sport*. Birmingham: Trinity.

2. Citácia editovanej knihy:

Priezvisko autora, skratka mena (mien). (názov editora). (rok). *Názov kurzívou*. Vydanie. Miesto vydania : Názov vydavateľa.

Príklad: Gesel, P.D. (Editor). (2020). *Agility in Sport*. (1st ed.). Birmingham: Trinity.

3. Citácia kapitoly v knihe:

Priezvisko autora, skratka mena (mien). (rok). Názov kapitol. In skratka mena (mien) editora(ov), priezvisko (Ed.) *Názov* (Vydanie, rozsah strán kapitoly). Miesto vydania : Názov vydavateľa.

Príklad: Troy, B.N. (2015). Technology in sport. In S.T. Williams (Ed.). *Modern technologies helping the people* (1st ed., pp. 50-95). New York, NY: Publishers.

4. Citácia článku v časopise:

Priezvisko autora, skratka mena (mien). (Rok). Názov článku. *Názov časopisu, ročník*, strany. Ak je článok online, treba uviesť aj Doi alebo URL.

Príklad: Mitchell, J.A. (2017). Why is it so important. *Mendeley Journal*, 67(2), 81-95.

Ak je príspevok online: Mitchell, J.A. (2017). Why is it so important. *Mendeley Journal*, 67(2), 81-95. Retrieved from <https://www.mendeley.com/reference-management/reference-manager>.

5. Citácia webovej stránky:

Priezvisko autora, skratka mena (mien). (Rok, deň v mesiaci). *Názov*. Retrieved from URL.

Príklad: Mitchell, J.A. (2017, 21. Mája). *How and when to reference*. Retrieved from <https://www.whenandhowtoreference.com>.

Citing References in Text

The following chart shows how to format in-text citations (6.11–6.15)

Table 6.1 Basic Citation Styles				
Type of citation	First citation in text	Subsequent citations in text	Parenthetical format, first citation in text	Parenthetical format, subsequent citations in text
One work by one author	Walker (2007)	Walker (2007)	(Walker, 2007)	(Walker, 2007)
One work by two authors	Walker and Allen (2004)	Walker and Allen (2004)	(Walker & Allen, 2004)	(Walker & Allen, 2004)
One work by three authors	Bradley, Ramirez, and Soo (1999)	Bradley et al. (1999)	(Bradley, Ramirez, & Soo, 1999)	(Bradley et al., 1999)
One work by four authors	Bradley, Ramirez, Soo, and Walsh (2006)	Bradley et al. (2006)	(Bradley, Ramirez, Soo, & Walsh, 2006)	(Bradley et al., 2006)
One work by five authors	Walker, Allen, Bradley, Ramirez, and Soo (2008)	Walker et al. (2008)	(Walker, Allen, Bradley, Ramirez, & Soo, 2008)	(Walker et al., 2008)
One work by six or more authors	Wasserstein et al. (2005)	Wasserstein et al. (2005)	(Wasserstein et al., 2005)	(Wasserstein et al., 2005)
Groups (readily identified through abbreviation) as authors	National Institute of Mental Health (NIMH, 2003)	NIMH (2003)	(National Institute of Mental Health [NIMH], 2003)	(NIMH, 2003)
Groups (no abbreviation) as authors	University of Pittsburgh (2005)	University of Pittsburgh (2005)	(University of Pittsburgh, 2005)	(University of Pittsburgh, 2005)

Vysvetlivky: First citation in text=Prvá citácia v texte; Subsequent citations in text=následné citácie v texte; Parenthetical format, first citation in text=Citácia v zátvorkách, prvá citácia; Parenthetical format, subsequent citations in text=Citácia v zátvorkách, následné citácie v texte.

Redakčná rada:

Šéfredaktor: Jaromír Šimonek

Editor: Pavol Horička

Členovia: Pavol Horička, Nora Halmová, Mária Kalinková, Natália Czaková, Ľubomír Paška, Jiří Michal, Elena Bendíková, Alena Buková, Renáta Malatová, Matúš Krčmár

Adresa redakcie: Katedra telesnej výchovy a športu, Pedagogická fakulta, Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, Tr. A. Hlinku 1, 949 74 NITRA. Tel.: +421 0903 203 224, +421 903161 468 (mobil). E-mail: jsimonek@ukf.sk; phoricka@ukf.sk

Grafická úprava: Mgr. Branislav Ziman

Časopis vychádza: 2x ročne

Registr. č.: EV 2608/08

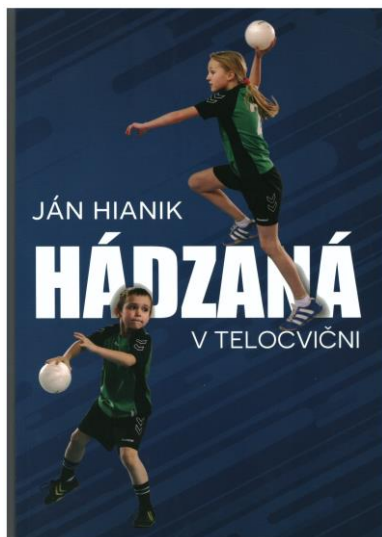
Uzávierka čísla: 1. číslo: 31.3.2024

Elektronická verzia časopisu: <http://www.ktvs.pf.ukf.sk/index.php/domov>

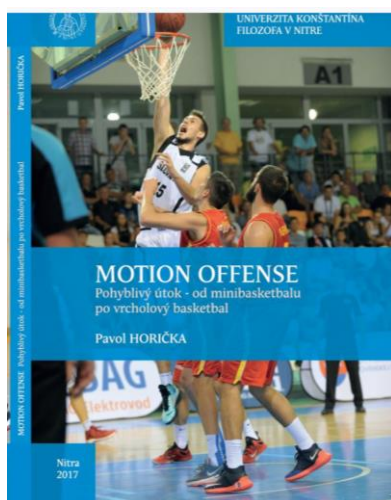
alebo : <http://www.ktvs.pf.ukf.sk/index.php/2-uncategorised/35-sportovy-edukator>

ISSN 1337-7809

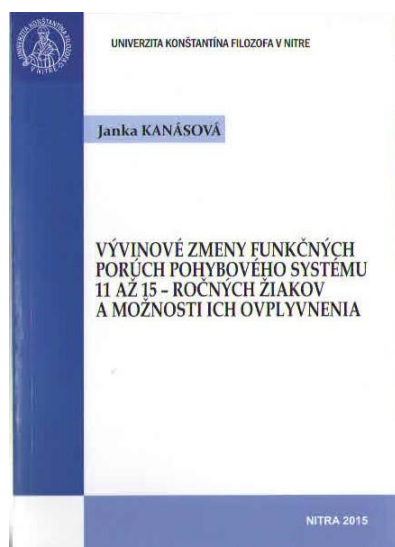
INFORMÁCIE



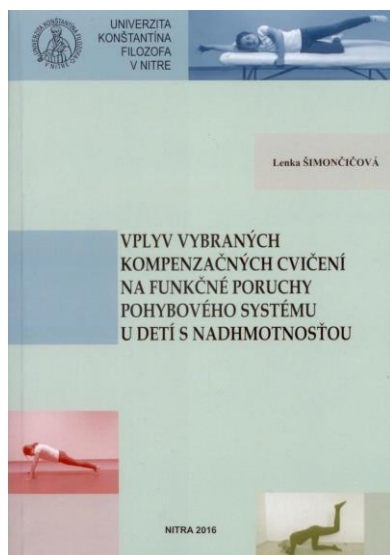
Hianik, J. 2018. *Hádzaná v telocvični.* 2. vydanie, Bratislava: Slovenský zväz hádzanej, 2018. 111 s., ISBN 978-80-972990-0-2.



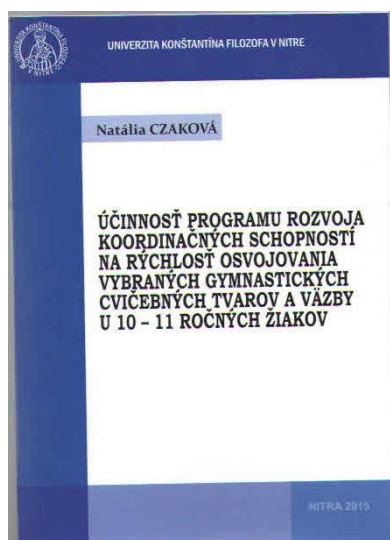
Horička, P. 2017. *Motion Offense : Pohyblivý útok - od minibasketbalu po vrcholový basketbal.* - 1. vyd. - Nitra : Univerzita Konštantína Filozofa, 2017. - 118 s. ; 21cm. – ISBN 978-80-558-1145-1.



Kanášová, J. 2016. *Vývinové zmeny funkčných porúch pohybového systému 11 až 15 - ročných žiakov a možnosti ich ovplyvnenia*; recenzent: Pavol Bartík, Emília Thurzová. - 1. vyd. - Nitra : UKF, 2015. - 149 s. - ISBN 978-80-558-0863-5.



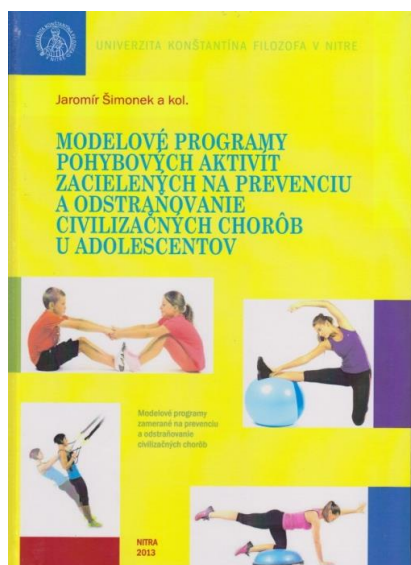
Šimončíčová, L. 2016. *Vplyv vybraných kompenzačných cvičení na funkčné poruchy pohybového systému u detí s nadhmotnosťou*; recenzent: Pavol Bartik, Janka Kanášová. - 1. vyd. - Nitra : UKF, 2016. - 122 s. - ISBN 978-80-558-1025-6.



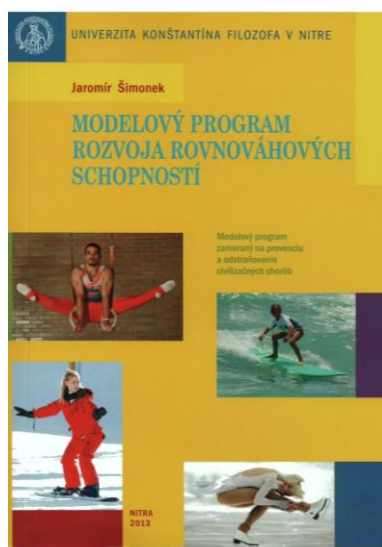
Czaková, N. 2015. *Účinnosť programu rozvoja koordináčnych schopností na rýchlosť osvojovania vybraných gymnastických cvičebných tvarov a väzby u 10 – 11 ročných žiakov*. Nitra : UKF, 2015. 141 s. ISBN 978-80-558-0862-8.



Kanášová, J. 2014. *Kompenzačné cvičenia na úpravu svalovej nerovnováhy*. - 1. vydanie - Bratislava : ŠEVT, 2014. - 105 s. - ISBN 978-80-8106-060-1.



Šimonek, J. - Halmová, N. - Kanásová, J. - Broďáni, J. - Šutka, V. - Horička, P. - Krajčovič, J.- Kalinková, M.- Chebeň, D.- Czaková, N.- Paška, Ľ. - Matejovičová, B.- Vondráková, M.- Tománková, K.- Schlarmannová, J.- Hranková, M. 2013. *Modelové programy pohybových aktivít zacielených na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov* ; recenzenti: Pavol Bartík, Erika Chovanová. - 1. vyd. - Nitra : UKF, 2013. - 539 s. - ISBN 978-80-558-0424-8.



Šimonek, J. 2013. *Modelový program rozvoja rovnováhových schopností*. UKF Nitra, 86s, ISBN 978-80-558-0239-8. Poslúži ako modelový program pohybových aktivít zacielených na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov.



Šimonek, J. 2013. *Rozvoj kinesteticko - diferenčiacnych schopností v programoch školskej telesnej a športovej výchovy*. UKF Nitra, 96s, ISBN 978-80-558-0361-6. Poslúži ako modelový program pohybových aktivít zacielených na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov.

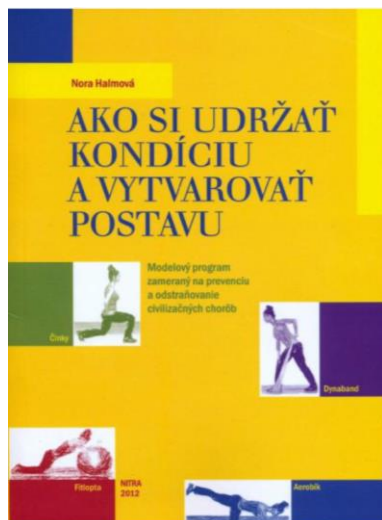


Jaromír ŠIMONEK

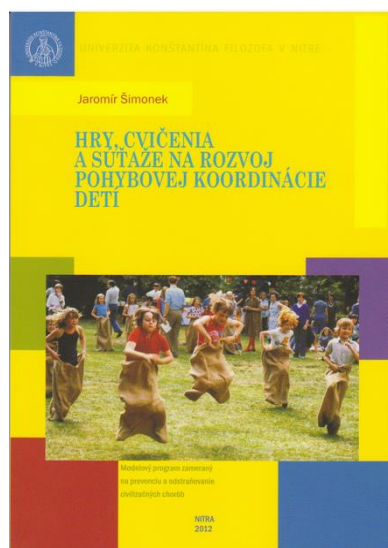
TESTY POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

Nitra, 2012

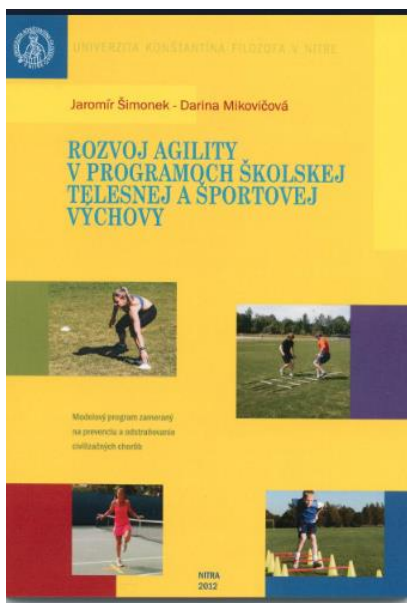
Šimonek, J. 2012. *Testy pohybových schopností*. Nitra: Dominant, 2012. 190 s, ISBN 978-80-970857-6-6. Knižka ponúka popis 180 motorických testov so spôsobom vyhodnocovania a tabuľkami s normami pohybových schopností. Pri každom teste je uvedený zdroj a v niektorých prípadoch aj odkaz na videozáznam.



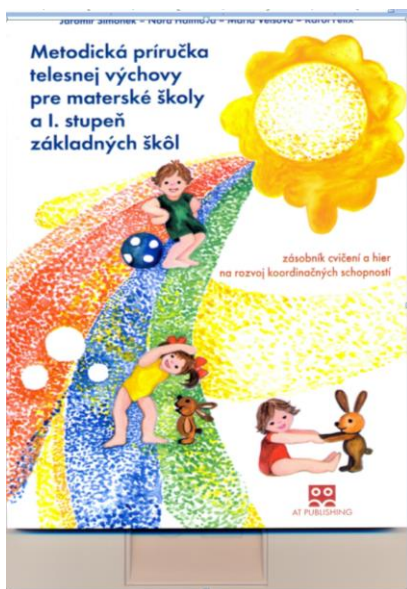
Halmová, N. 2012. *Ako si udržať kondíciu a vytvárať postavu*. PF UKF Nitra, 156s, ISBN 978-80-8094-297-7. Publikácia obsahuje zásady, princípy a metódy cvičení s využitím náčinia (činky, dynaband, fitlopta). Poslúži ako modelový program zameraný na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb.



Šimonek, J. 2012. *Hry, cvičenia a súťaže na rozvoj pohybovej koordinácie*. UKF Nitra, 98s, ISBN 978-80-558-0069-1. Poslúži ako modelový program pohybových aktivít zameraných na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov.



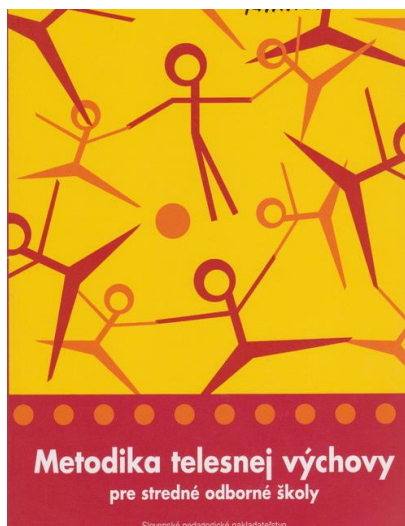
Šimonek, J., Mikovičová, D. 2012. *Rozvoj agility v programoch školskej telesnej a športovej výchovy*. UKF Nitra, 113s, ISBN 978-80-558-0163-6. Poslúži ako modelový program pohybových aktivít zameraných na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov.



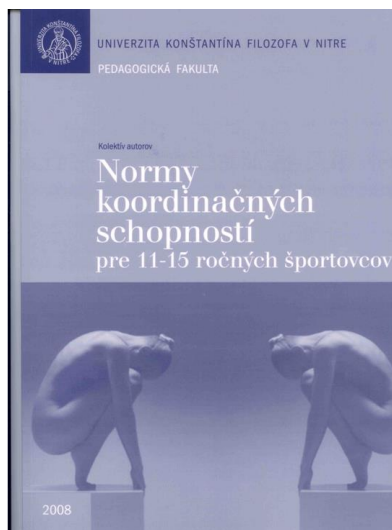
Šimonek, J., Halmová, N., Veisová, M., Felix, K. 2011. *Metodická príručka telesnej výchovy pre materské školy a I. st. ZŠ*. Bratislava: AT Publishing, 140 s. ISBN 978-80-88954-62-2-0.



Horička P. 2011. *Účinnosť vybraných tréningových prostriedkov vzhľadom na špeciálnu pohybovú výkonnosť v basketbale*. Nitra: PEEM - Peter Mačura, 130 s. ISBN 978-80-8113-038-0.



Šimonek, J., Baráth, L., Halmová, N., Kanášová, J., Veisová, M. a kol. 2009. *Metodika telesnej výchovy pre stredné odborné školy*. - Bratislava : SPN – Mladé letá, s.r.o., 285 s. - ISBN 978-80-10-01620-4.



Kol. autorov (Šimonek, Košťál, Doležajová, Lednický, Broďáni, Halmová, Czaková, Paška, Maľcovský, Rozim, Rošková, Kalinková). 2008. *Normy koordinačných schopností pre 11-15-ročných športovcov*. PF UKF Nitra, 107 s., ISBN 978-80-8094-297-7.

Ďalšie publikácie:

- Broďáni, J. & Šimonek, J. (2010). *Structure of Coordination Capacities and Prediction of Overall Coordination Performance in Selected Sports*. Bratislava: PEEM – Peter Mačura.
- Broďáni, J. & Šimonek, J. (2010). *Štruktúra koordinačných schopností a predikcia všestranného koordinačného výkonu vo vybraných športoch*. Bratislava: PEEM – Peter Mačura.
- Horváth, R., Bernasovská, J. Boržíková, I. & Sovičová, A. (2010). *Diagnostika motorickej výkonnosti a genetických predpokladov pre šport*. Vydavateľstvo Prešovskej univerzity.
- Kol. autorov: *Zborník vedeckých prác Pohyb a zdravie (Health & Movement)*. Bratislava: PEEM – Peter Mačura, 2010.
- Holienka, M. (2010). *Koordinačné schopnosti vo futbale*. Slov. Spol. Pre TV a Šport.
- Peráček, P. & Pakusza, Z. (2011). *Futbal. Teória a didaktika*. FTVŠ UK.
- Vavák, M. (2011). *Volejbal. Kondiční príprava*. Grada.
- Benčuriková, Ľ. (2011). *Vybrané faktory ovplyvňujúce základné plavecké zručnosti detí predškolského veku*. Bratislava: FTVVŠ. 95 s.

- Brod'áni, J. & Halmová, N. (2011): *Zborník vedeckých a odborných príspevkov Pohyb a zdravie*. KTVŠ PF Nitra.
- Boďová, J. & Šimonek, J. (2015). *Názory vysokoškolákov a cvičných učiteľov na kvalitu pedagogickej praxe počas štúdia*. UKF.
- Kanásová, J. (2015). Vývinové zmeny funkčných porúch pohybového systému 11 až 15-ročných žiakov a možnosti ich ovplyvnenia. 1. vyd. Pedagogická fakulta UKF v Nitre.

Vyššie uvedené tituly je **možné objednať** na adrese: J. Šimonek, KTVŠ PF UKF Nitra, Tr. A. Hlinku 1, 949 01 Nitra. Prípadne na mailovej adrese: jimonek@ukf.sk a nhalmova@ukf.sk.