

Universitas Bohemiae Meridionalis
Budvicensis
Facultas Pedagogica



Studia Kinanthropologica
Studia Kinanthropologica

1 (issue)

Volume 9.
České Budějovice
Czech republic
2008
ISSN – 1213-2101

Studia Kinanthropologica

Studia Kinanthropologica, vědecký časopis pro kinantropologii. Vydává Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Vychází dvakrát za rok. Uzávěrka čísla 1 je k 28.2. a čísla 2- k 30.9. Adresa redakce: KTVS PF JU Jeronýmova 10, České Budějovice, 371 15, tel. 387773171, fax. 387773187, internet: www.pf.jcu.cz-katedry-katedra tělesné výchovy a sportu, e-mail: repka@pf.jcu.cz

Studia Kinanthropologica is scientific journal for kinanthropology. The journal is published in two issues per year. Deadline for the submission is February 28, per first issue in the year. Deadline for the second issue is September 30. This information is valid for all submissions and years. The address of editor's office: KTVS PF JU Jeronýmova 10, České Budějovice, 371 15, tel. +420387773171, fax. +420387773187, Internet: www.pf.jcu.cz-katedry-katedra tělesné výchovy a sportu, e-mail: repka@pf.jcu.cz

**Toto číslo je věnováno vědecké konferenci DISPORTARE 2008 s mezinárodní účastí,
pořádané k 60. výročí založení Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých
Budějovicích, ve dnech 15.-16.10.2008.
Příspěvky v tomto čísle nejsou recenzovány.**

**This issue was published as a science conference proceedings of DISPORTARE 2008
with an international participation, to mark the 60th anniversary of Pedagogical
Faculty University of South Bohemia in České Budějovice, held on 15.-16.10.2008
Papers in this issue are not criticized.**

REDAKČNÍ RADA :

PŘEDSEDA :

PaedDr. Emil Řepka, CSc
Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta
České Budějovice

VÝKONNÝ REDAKTOR :

PaedDr. Emil Řepka, CSc
Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta
České Budějovice, Česká republika

HOSTUJÍCÍ REDAKTOR:

Mgr. Renata Malátová
Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta
České Budějovice, Česká republika

ČLENOVÉ :

Prof. Dr. Dieter Hackfort
Universität Bundeswehr, Mnichov,
BRD

Prof. PhDr. Václav Hošek, DrSc
Univerzita Karlova,
FTVS Praha
Česká republika

PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.
Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta
Česká republika

Prof. PhDr. František Man, CSc
Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta
České Budějovice, Česká republika

Prof. David Pargman, Ph.D.
Florida State University
Florida, USA

Doc. MUDr. Pavel Stejskal, CSc
Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury,
Olomouc, Česká republika

doc. PaedDr. Jaromír Šimonek, Ph.D.
UKF Nitra
Slovenská republika

EDITORIAL BOARD :

EDITOR - IN - CHIEF :

Emil Řepka
University of South Bohemia,
Faculty of Education, Czech Republic

EXECUTIVE EDITOR :

Emil Řepka
University of South Bohemia
Faculty of Education, Czech Republic

VISITING EDITOR:

Renata Malátová
University of South Bohemia
Faculty of Education, Czech Republic

MEMBERS :

Dieter Hackfort
University of Bundeswehr, Munich
Germany

Václav Hošek
Charles University,
Faculty of Physical Education and Sport
Czech Republic

Vladislav Kukačka
University of South Bohemia
Faculty of Agriculture, Czech Republic

František Man
University of South Bohemia
Faculty of Education, Czech Republic

David Pargman
Florida State University
Florida, U.S.A

Pavel Stejskal
Palacky University
Faculty of Physical Culture, Czech Republic

Jaromír Šimonek
Constantine the Philosopher University in Nitra
Slovakia

Doc.PaedDr. Jan Štumbauer,CSc
Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta
České Budějovice, Česká republika

Jan Štumbauer
University of South Bohemia
Faculty of Education, Czech Republic

OBSAH

Hlavní referáty

BLAHUŠ PETR Koncipování PhD studia v pedagogických oborech z pohledu zkušeností v USA.....	13
BUNC VÁCLAV Aktivní životní styl dětí a mládeže, jako determinant jejich zdatnosti a tělesného složení.....	19
HOŠEK VÁCLAV Úloha zátěže při výchově.....	25
JANSA PETR Profesní spokojenost učitelů tělesné výchovy.....	29
VÁLKOVÁ HANA Profesní kompetence v učitelství tělesné výchovy (obecný základ).....	39

Další referáty

BABOUČKOVÁ VENDULA Problematika diagnostiky tělesného a motorického vývoje u dětí v předškolním věku.....	49
BAČÁKOVÁ RADKA, TLAŠKOVÁ PETRA, KRAČMAR BRONISLAV Nordic Walking jako postrehabilitační pohybový režim.....	53
BAGO GUSTAV Vytvoření moderní multimediální učebnice sportovní gymnastiky a ověření efektivity jejího použití ve výuce.....	59
BARTÍK PAVOL Záujem žiakov o úpoly na vybraných základných školách.....	65
BENCE LADISLAV, ROZIM ROBERT Ročné prírastky v telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti 10 až 14 ročných žiakov základnej školy.....	71
BENCE MATEJ Porovnanie plaveckej výkonnosti uchádzačov o štúdium telesnej výchovy v Banskej Bystrici v školských rokoch 2007/2008 a 2008/2009.....	77
BENDÍKOVÁ ELENA, JANČOKOVÁ ĽUDMILA Inovácia školskej telesnej výchovy.....	83
HOŠKOVÁ BLANKA, NOVÁKOVÁ PAVLÍNA Význam kompenzačních cvičení pro správné držení těla.....	89
JANKOVSKÁ ŽELMÍRA, BARTKOVÁ MARTINA Vplyv vybraných cvičení pri prevencii a odstraňovaní skolioz u žiakov SŠ.....	93
KALEČÍK ĽUBOMÍR, CHEBEŇ DUŠAN, BENCE MATEJ Plavecká úroveň uchádzačov o štúdium telesnej výchovy a športu na Slovensku.....	97
KOTLÍK KAMIL, SLEPIČKA PAVEL, LANDA PAVEL Vybrané regionálne aspekty športovního diváctví.....	103
KOVÁŘ KAREL Pedagogický pohled na monitorování pohybových aktivit dětí.....	111
KRÁSOVÁ PETRA, ŠTUMBAUER JAN Využití vodního póla ve výuce (tréninku) plavání.....	115

MALÁTOVÁ RENATA, DŘEVIKOVSKÁ PAVLA	
Testování břišních svalů.....	121
MICHAL JIŘÍ	
Názory a postoje žiaků vybraných stredných škôl k pohybovým aktivitám a športovaniu.....	127
MICHALOV LUDVÍK	
Zařazení a význam bojového umění aikido do výuky tělesné výchovy na 1.stupni základní školy.....	131
NOVOTNÁ VILÉMA, BRTNÍKOVÁ MICHAELA	
Změny v pojetí hudebně pohybové výchovy.....	137
PALOVIČOVÁ JÚLIA	
Úroveň pohybových zručností v športovej gymnastike žiakov 9.ročníka základných škôl v Detve.....	141
PĚKNÝ MARTIN, SLEPIČKA PAVEL	
Problematika hodnot u sportující mládeže.....	149
ROZIM ROBERT	
Hodnotenie výbušnej sily dolných končatín Slovenskej reprezentácie v basketbale v kategórii chlapci U14.....	153
SAKÁČOVÁ ZUZANA	
Právne vedomie vo športe a právny štát.....	157
SLIŽIK MIROSLAV	
Vplyv úpolových cvičení a prvků karate na úroveň zámernej pozornosti žiakov II.stupňa základnej školy na hodinách telesnej výchovy.....	163
STREŠKOVÁ ELENA	
Gymnastika v školskej telesnej výchove a jej perspektívy.....	173
SUCHÝ JIŘÍ	
Některé aspekty státní podpory sportu na příkladu triatlonu.....	177
ŠEBRLE ZDENĚK, ZÁRYBNICKÝ MARTIN	
Pohybová aktivita studentů oborové tělesné výchovy Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity.....	183
ŠIMBEROVÁ DAGMAR, SKOTÁKOVÁ ALENA, HEDBÁVNÝ PETR	
Sledování gymnastických dovedností u žen při přijímacích talentových zkouškách na FSPS MU.....	191
ŠIPOŠ KAROL	
Model telesnej prípravy v bezpečnostnom študijnom programe.....	195
VALJENT ZDENĚK	
Atraktivní tělovýchovné kurzy na VŠ-historie a současnost.....	201
VALJENT ZDENĚK	
Jaké sporty preferují studenti ČVUT?.....	207
VOBR RADEK	
Vývoj věku vrcholové výkonnosti v plavání v letech 1970-2007.....	211
VOMÁČKO LADISLAV	
Vybrané faktory lezecké výkonnosti a jejich vliv na výkon ve sportovním lezení.....	215
POKYNY PRO AUTORY PŘÍSPĚVKŮ.....	223

CONTENS

Main speeches

BLAHUŠ PETR	
Conception of PhD study in educational branches: some views of the US experience.....	13
BUNC Václav	
Active life style like the determinants of their body composition and fitness state.....	19
HOŠEK VÁCLAV	
Role of Stress in the Education.....	25
JANSA PETR	
The professional satisfaction of the physical education teachers.....	29
VÁLKOVÁ HANA	
Professional Competences in Physical Education Teaching (general fundament).....	39

Other speeches

BABOUČKOVÁ VENDULA	
Diagnostic problems of Physical and Motor Development of Preschool Children.....	49
BAČÁKOVÁ RADKA, TLAŠKOVÁ PETRA, KRAČMAR BRONISLAV	
Nordic Walking as the mode of human movement activity after Physiotherapy.....	53
BAGO GUSTAV	
Creating a modern multimedia Sports Gymnastics Course Book an verifikation of the efficiency of its use in Education.....	59
BARTÍK PAVOL	
The interests of pupils of basic schools in Martial Arts.....	65
BENCE LADISLAV, ROZIM ROBERT	
The Years Increase of Fitness and Motor Performance of 10-14 years old pupils at basic school.....	71
BENCE MATEJ	
Comparision of Swimming Performance of Applicants for Physical Education Studies in Banska Bystrica in the years 2007/2008 and 2008/2009.....	77
BENDÍKOVÁ ELENA, JANČOKOVÁ ĽUDMILA	
Innovation in school Physical Training.....	83
HOŠKOVÁ BLANKA, NOVÁKOVÁ PAVLÍNA	
Important role of Compensation of Muscle Disbalance of Posture.....	89
JANKOVSKÁ ŽELMÍRA, BARTKOVÁ MARTINA	
Influence of chosen exercises on the Prevention and Reove Scoliosis of Students at secondary school.....	93
KALEČÍK ĽUBOMÍR, CHEBEŇ DUŠAN, BENCE MATEJ	
Swimming performance of aplicants for study of physical education and sport on Slovakia.....	97
KOTLÍK KAMIL, SLEPIČKA PAVEL, LANDA PAVEL	
Some chosen regional aspects of a sport spectatorship.....	103
KOVÁŘ KAREL	
Pedagogy point of view to children physical activity monitoring.....	111
KRÁSOVÁ PETRA, ŠTUMBAUER JAN	
The Use of Water Polo in Teaching (Training) Swimming.....	115

MALÁTOVÁ RENATA, DŘEVIKOVSKÁ PAVLA	
Testing abdominal muscles.....	121
MICHAL JIŘÍ	
The activities and opinions of pupils at high schools in motor activities.....	127
MICHALOV LUDVÍK	
Including and meaning of martial art aikido in to the teaching of physical training oh the firsts stage of elementary school.....	131
NOVOTNÁ VILÉMA, BRTNÍKOVÁ MICHAELA	
Changes in conception musical movement culture.....	137
PALOVIČOVÁ JÚLIA	
The level motion skills in sport gymnastics of the pupil of 9. grade in primary school in Detva.....	141
PĚKNÝ MARTIN, SLEPIČKA PAVEL	
Problems of values by sportsmanlike youth.....	149
ROZIM ROBERT	
The Evaluation of explosive strenght abbilities fo Slovakia national team in basketball at cathegory boys U 14.....	153
SAKÁČOVÁ ZUZANA	
Legal conscience in sport and Rule of law.....	157
SLIŽIK MIROSLAV	
Attention grade primary school age children on physical education lessons.....	163
STREŠKOVÁ ELENA	
Gymnastics in school education and its perspectives.....	173
SUCHÝ JIŘÍ	
Some aspect of state sport support on triathlon example.....	177
ŠEBRLE ZDENĚK, ZÁRYBNICKÝ MARTIN	
Kinetic activity of the students of Physical Education Department at Teacher's Training College, South Bohemian University.....	183
ŠIMBEROVÁ DAGMAR, SKOTÁKOVÁ ALENA, HEDBÁVNÝ PETR	
Observation of Women's gymnastics skills during extrance exams in FSPS MU.....	191
ŠIPOŠ KAROL	
The Model of Physical Training in security study programme.....	195
VALJENT ZDENĚK	
Attractive gym courses in CTU – history and present.....	201
VALJENT ZDENĚK	
What sports do students of Czech Technical University in Prague prefer?.....	207
VOBR RADEK	
Analysis of peak performance age in swimming deuring 1970-2007.....	211
VOMÁČKO LADISLAV	
The influence of selected factors on the performace of sport climbers.....	215
AUTHOR INSTRUCTION.....	225

HLAVNÍ REFERÁTY

MAIN SPEECHES

CONCEPTION OF PHD STUDY IN EDUCATIONAL BRANCHES: SOME VIEWS OF THE US EXPERIENCE*

KONCIPOVÁNÍ PHD STUDIA V PEDAGOGICKÝCH OBORECH Z POHLEDU ZKUŠENOSTÍ V USA

Petr Blahuš

Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, ČR

ABSTRACT

Author suggests that the overall conception of doctoral study in educational branches, partly related also to the PhD study in kinanthropology / kinesiology / sport science, should be clearly conceptualized as a preparation of new scientists. Contemporary curricula of Bachelors as well as Masters study create insufficient preliminary background for such an approach. Problems of a similar kind can be found in the educational streams of study also in the USA, nevertheless, competent institutions in the USA are initializing steps and measures, which are supposed to bring a positive change. A fundamental point consists of incorporating a first background of scientific methodology into Bachelors as well as into Masters curricula so that the further PhD study might continue on this preliminary background. The main purpose of this process is seen in reaching the same scientific level of PhD study in educational branches and other disciplines, such as natural sciences etc.

Keywords: education, doctoral study, kinesiology, kinanthropology, sport science, physical education, science teaching, teachers education

SOUHRN

Pojetí doktorského studia v pedagogických oborech, zčásti se dotýkajících studia odborníků v kinantropologii, by mělo být jasně koncipováno jako příprava nových vědeckých pracovníků. Dosavadní pojetí v pregraduálním (Bc) studiu i magisterském studiu k tomu vytváří nedostatečné předpoklady. Podobné problémy se vyskytují i v pedagogických oborech v USA, kde k tomu v posledních letech zaujaly státní instituce stanovisko podporující změnu. Základem je včlenění příslušných částí vědecké přípravy už od bakalářské a masterské úrovně, aby začínající PhD studium mohlo navázat na určitou základní úroveň a nezačínalo od elementární přípravy. Cílem je přivést doktorské studium v pedagogických oborech na srovnatelnou úroveň s ostatními obory.

Klíčová slova: vzdělávání učitelů, doktorské studium, kinesologie, kinantropologie, sportovní věda

On the “scientifically based” research in education, and kinanthropology

Physical education as a teaching subject in the Czech Republic is, however, accredited in a form of a university branch for preparing students in the frame of education at several Schools of Education / Faculties of Education in their Departments of Physical Education under the recognized discipline called Kinanthropology. It is a scientific branch that bears the signs of interdisciplinarity, transdisciplinarity, and a use of wide spectrum of

various empirical research methods, and its core tends partly belong to behavioral sciences (Blahuš 1993, 2004b, 2005). In the area of educational research the clashes of quantitative vs. qualitative approaches and the related “methodolatriy” seem to be nowadays more or less peacefully transformed, including our kinanthropology, physical education, or sport science (whatever name being used) - Brannen 1992, Hendl 1997). Hopefully, the solution of these problems are moving toward

*článek byl zpracován v rámci řešení a za podpory grantu VZ MSM 0021620864

Critical Methodology (Slife & Gantt 1999, Yanchar et al. 2005, etc.), and rigorous scientific evidence.

It may be interesting to notice what streams stimulated by contemporary problems in educational and behavioral sciences are mirrored in the area of educational research in some foreign countries. I would like present couple of remarks from the recent situation in the USA. As an example let us have a look at materials as "Resolution on the essential elements of scientifically-based research" (AERA 2003), or even governmental legal documents as "Education Sciences Reform Act" (ESRA 2002) stating "scientifically-based" education research standards whose nine features I quote a little abbreviated:

1. Objective methodology for reliable and valid knowledge relevant to education activities
2. Presentations and claims that are appropriate to and supported by the methods employed
3. Employing systematic empirical methods that draw on observation or experiment,
4. Involving data analyses that are adequate to support general findings,
5. Relying on measurements or observation methods that provide reliable data,
6. Making claims of causal relationships only in random assignment experiments - or other designs to the extent such designs substantially eliminate plausible competing explanations
7. Ensuring that studies are presented in sufficient detail to allow for replications,
8. Using research design and methods appropriate to the question posed,
9. Be open to critique, acceptance by peer-reviewed journals or by a panel of independent experts

Since I cannot find some of my own points among these institutionally claimed criteria let me paraphrase the nine features by mine, even if there is a certain overlap:

An empirical research is to be theory laden (Blahuš 2004a). It must be hypotheses-falsification oriented (in the sense of the Popper's philosophy of science), with the hypotheses pursuing one or a couple of theoretical paradigms, which they had been derived from. The confirmatory and exploratory approaches in the empirical research are to be balanced according to the area specificity, but mostly a blind exploratory approach should be avoided.

The theoretical paradigms (specifically focused theories) have to consist of a network of structured hierarchy of explanatory theoretical concepts (constructs), which are interconnected with their empirically observable standardized research variables (indicators) by theoretically explicated rules of correspondence (they are ").

For observation or data collection, the empirical research variables have to be standardized, i.e. their "diagnostic quality" is to be verified and known in advance. This is exhibited in the form of

standardization indices, and characteristics, e.g. coefficients of reliability, different types of validities etc.

In part, the problematic of standardization also covers appropriate logical construction of research variables, their categorization and appropriate way of data coding with respect to representation measurement theory and the theory of data. In experimentation, an experimental design must be based on the known basic logic rules to allow for some possibility of supporting possibly causal inference about treatment-effect relationships in controlled randomized experiments.

If statistical methods of data analysis were applied, the blind use of statistical significance and null-hypothesis testing should be abandoned in favor of interpreting the scientific content significance (importance, practical significance) and size of effect that should be tentatively stated in advance as a part of the specific research hypothesis. The only two exceptions are inferential statistical projects: (i) representative survey study of randomized sample from a clearly defined population that is to be generalized on, and/or (ii) a controlled randomized experimental design. (Cf. Thompson 1996).

Combination of different methods and general methodological approaches, say triangulation, quantitative and qualitative research approaches, should be everytime used.

However statistical methods might seem to be used extensively in educational research and kinanthropology in the Czech environment there are at least the following groups of statistical methods that did not get enough attention: Structural Equation Modeling (SEM), Multidimensional Scaling (MDS), the so-called "psychometric" methods should become a general theory of diagnostic quality with Item Response Theory (IRT), Generalizability Theory, reliability, and so on.

The changing conception of PhD curricula in education in the USA

Recently, a similar problems as in our kinanthropology are under discussion in the U.S.A. That era dates from more than a decade ago, cf. Sarason 1993, Schoenfeld 1999 etc. It is analyzed in the graduate schools, and in the bodies related to the problematic of doctorates in educational, behavioral, and other fields:

- Carnegie Foundation (cf. Essays on Doctorate, Richardson 2003, Hyman 2003),
- National Science Foundation (NSF 2004),
- American Association of Colleges of Nursing (AACN 2001),
- AERA – American Educational Research Association (see many references in the list

below, especially in the Educational Researcher journal)

- Department of Education, Institute for Education Sciences (IES 2004).

Especially, the last item above, which represents main official office analogous to a section of Ministry of Education in European countries, means a substantial change in the policy of the recently reorganized institute, which appears under the new name. The new approach to the graduate study and doctoral degree has been introduced personally by the Institute's new director showing the stress on "preparing future scientists" (Viadero 2004).

Suggestions for a future policy

It seems that a principal change and turn should be made by improvement of the contemporary state of affairs, especially with respect to the future development of kinanthropology and its position and recognition among the other behavioral sciences. We have to implement the standard "scientific culture" into the educational academe, especially in, and starting with, the preparation of the PhD's. It means implementation of norms of the "scientific culture", and to educate the fresh graduate students for the socialization to the principles of scientific inquiry, to the general scientist's mission. Just for instance, among the norms and principles we may find the personal focusing on proving scientific laws and regularities contrary to just "testmanship", data gathering from "grabbed" samples, blind laboratory instrumentation or so. Further, it means using and referring results with the empirical instruments, tests, questionnaires etc., of known and verified diagnostic quality, i.e. validity, reliability etc. Also, it includes socialization to scientific critique, preparedness to be open, confront, and accept different methodological approaches, opinion, various interpretations from colleagues and peers with the view that the purpose consists of maximum possible level of scientific prove of a hypothesis, which means maximum self-critical hesitation about its falsifiability. Etc.

Probably, the main point at all is that the graduate studies, on MA / MS and especially on the PhD level, should be explicitly conceptualized as preparation of new scientists.

With PhD study in kinanthropology we are facing a specific problem as compared to natural sciences like physics, chemistry, geology, biology, etc . Namely, our Master graduates are typically prepared as future Phys-Ed teachers or sport coaches, thus, Master graduate study is primarily a preparation of experienced practicionaires. There fore, on this intermediate level of graduation, the forthcoming PhD's are not getting enough scientific background. Partly, and in a certain sense, it might lead some people and the public to consider the PhD in Kinanthropology as "professional doctorate", like M.D., or J.D.

By my experience in academic administration I know that similar problems are also found in other branches. For an instance, have a look at clinical medicine: How much a medical doctor, say a surgeon, knows about adequately planned experimental design

What is crucial here is the necessity of early orientation of the future PhD candidates - it means their preliminary orientation on research in pregradual and lower graduate levels. The "scientifically talented" bachelor students should have a specific and officially by curriculum recognized opportunity to be involved in a scientifically-oriented projects and get credits for that. Too, on the masters level the central attention and amount of courses should be based on scientific methodology, not on many diversified subjects The same applies to the doctoral level where too many subjects / courses that are not research-oriented may be just extending or even repeating the Masters curriculum. Actually, it seems to me that there are too many successful teachers, even university teachers, who are coming after years without any research experience and applying for admission to extramural PhD study just as a "cap stone" of their pedagogical career.

Bachelor level suggestions:

- Methodology of research should be a compulsory part of bachelor curricula, covering basic general methodology, research design, statistics, methods of logic, overview of principles of some selected formal and mathematical methods.

- A special preliminary scientific stream of bachelor study, starting the end of the last-but-one year plus the last one (usually end of 2nd plus the 3rd), should allow a specialization in a research type program completed with a smaller research thesis even on this bachelor level.

- Thus, already on the bachelor level the preparation and selection of "scientific talents" would start.

Masters levelsuggestions:

- A separate master level program should be especially oriented as a scientific preparation, specifically focused on the further PhD continuation..

- The other ("standard") master programs should be coordinated with the above-mentioned and allow for some mobility of students, especially those who would exhibit the deep scientific interest and capability.

- A cooperation with other departments and colleges within the university as well as across international cooperation with other branches of scientific disciplines would be supposed to prepare the masters students in specific interdisciplinary branches of kinanthropology.

PhD level suggestions:

- Any PhD program / curriculum should contain a compulsory, say two-year courses, of:

(a) general methodology of research and research design, (b) overview of modern formal methods used in behavioral sciences, (c) one or two specific formal methods training.

- Specific interdisciplinary programs of PhD study should be especially promoted and supported, and carried out in bi-, tri-lateral cooperation with the other departments whose primary orientation is to formal methods (say artificial intelligence, information theory, ...).

- Research program and the possible interdisciplinary formal method application should be interrelated and compared to the corresponding applications in the behavioral branches outside the kinanthropology / sport science. (Publishing in scientific journals outside kinanthropology should be highly demanded).

REFERENCES

AACN (2001). Indicators of quality in research-focused doctoral programs in nursing. American Association of Colleges of Nursing (AACN). Available at <http://www.aacn.nche.edu/publications/positions/qualityindicators.htm>

AERA (2003). American Educational Research Association: *Resolution on the essential elements of scientifically-based research*. Retrieval from <http://www.aera.net/meeting/councilresolution03.htm>

Anderson, G. (2002). Reflecting on research for doctoral students in education. *Educational Researcher*, 31 (7), pp. 22-25.

APA (1999). *Standards for educational and psychological testing*. American Psychological Association (APA), American Educational Research Association (AERA), National Council for Measurement in Education (NCME). Washington, DC: APA.

Blahuš, P., et al. (1993). Kinanthropology - a new recognized scientific discipline. *Acta Universitatis Carolinae Gymnica*, 29 (2), pp. 61-78.

Blahuš, P. (2004a). *On the conceptual foundations of "Psychomotricity" as science*. Invited plenary lecture on European Congress of Psychomotricity "Psychomotor Identity - Specificity and Diversity", by European Forum of Psychomotricity and Portuguese Association of Psychomotricity. Lisbon, March 31 - April 2, 2004.

Blahuš, P. (2004b). *Trends in SEM in behavioral research and possible further formal methods*. Conference on Diagnostics of Motoricity, Faculty of Education, Ostrava University, The Czech Republic, November 25-26, 2004.

Blahuš, P. (2005). On methodological aspects of building human movement science: Psychomotricity, and kinanthropology. *Acta*

Universitatis Carolinae Kinanthropologica, 40 (2), 2004, pp. 5-18.

Brannen, J. (Ed.) (1992). *Mixing methods: Qualitative and quantitative research*. Avebury.

Constas, M. A. (1998). Deciphering postmodern educational research. *Educational Researcher*, 27 (9), 36-42.

Čelíkovský, S. (1974). *Metody výzkumu v antropomotorice*. [Research methods in anthropomotoricity]. In S. Čelíkovský (Ed.), *Antropomotorika*. Praha: SPN.

Eisenhart, M., & Towne, L. (2003). Contestation and change in national policy on "scientifically based" educational research. *Educational Researcher*, 32 (7), pp. 31-38.

ESRA (2002). *Education sciences reform Act of 2002*. US Public Law No. 107-279, retrievable from <http://www.ed.gov/legislation/EdSciencesRef/>.

Feuer, M. J., Towne, L., & Shavelson, R. J. (2002). Scientific culture and educational research. *Educational Researcher*, 31 (8), pp. 4-14.

Hendl, J. (1997). Metodologická triangulace v empirickém výzkumu. *Česká kinanthropologie (Czech)*, 1 (2), ss. 75-85. [Methodological triangulation in empirical research.]

Hiebert, J., Gallimore, R., & Stigler, J. W. (2002). A knowledge base for teaching profession. *Educational Researcher*, 31 (5), pp. 3-15.

Hyman, S. E. (2003). *Neuroscience and the doctorate: The challenges of multidisciplinary*. (Carnegie Essays on the Doctorate). Menlo Park, CA: Carnegie Foundation for the Advancement of Teaching. Retrieval from <http://www.carnegiefoundation.org/cid>

IES (2004). *Predoctoral interdisciplinary research training program in the education sciences, CFDA 84.305C*. Department of Education, Institute for Education Sciences (IES), Washington, DC: U. S.

Labaree, D. (2003). The peculiar problems of preparing educational researchers. *Educational Researcher*, 32 (4), pp. 13-22.

Mayer, R. E. (2000). What is the place of science in educational research? *Educational researcher*, 29 (6), pp. 38-39.

Moran, J.D., & Malott, R.W. (2004). *Evidence-based educational methods*. Elsevier Academic Press.

NCLBA (2001). *No child left behind Act of 2001*. US Public Law No. 107-110, 107th Congress. Washington, DC: Government Printing Office. Retrieved: <http://thomas.loc.gov>.

NRC (2002). *Scientific research in education*. Report by National Research Council (NRC). Washington, DC: National Academy Press.

NSF (2004). *Graduate research fellowship program, NSF 04-615*. National Science Foundation (NSF). Retrieval <http://www.nsf.gov>.

Pallas, A. (2001). Preparing educational doctoral students for epistemological diversity. *Educational Researcher*, 30 (5), pp. 6-11.

Report (2003). *Report commission training & education EFfPMT. Minimum curriculum PMT Bachelor future plans*. Vienna, September 2003, European Forum of Psychomotricity. (Unpublished handout, 19 pp.)

Richardson, V. (2003). *Education: The Ph.D. in education*. (Carnegie Essays on the Doctorate). Menlo Park, CA: Carnegie Foundation for the Advancement of Teaching. Retrievable from <http://www.carnegiefoundation.org/cid>

Sarason, S. B. (1993). The case for change: Rethinking the preparation of educators. San Francisco: Jossey-Boss.

Slife, B. D., & Gantt, E. E. (1999). Methodological pluralism. *Journal of clinical Psychology*, 55, pp.1453-65.

Sung, N.S. et al. (2003). Educating future scientists. *Science* 301 (5639), pp. 1485-7.

Thomas, J. R., & Nelson, J. K. (1990). *Research methods in physical activity*. Champaign, IL: Human Kinetics. (And further editions up to 2005)

Thompson, B. (1996). AERA editorial policies regarding statistical significance testing: three suggested reforms. *Educational Researcher*, 25 (2), pp. 26-30.

Valentine, J. C., & Cooper, H. (2003). *What Works Clearinghouse study design and implementation device*. Washington, DC: U.S. Department of Education.

Viadero, D. (2004). The skills gap. *Education Week*, (January 7). Retrievable from <http://www.edweek.org/ew/story.sfg?slug=16Train.h23&keywords=skills%20gap>

Yanchar, S. C., Gantt, E. E., & Clay, S. L. (2005). On the nature of Critical Methodology. *Theory and Psychology*, 15 (1), pp. 27-50.

Prof. PhDr. Petr Blahuš, DrSc.
FTVS UK Praha
J. Martího 31
16252 Praha 6, CZ
e-mail: blahus@ftvs.cuni.cz
Tel.: +420220172206

AKTIVNÍ ŽIVOTNÍ STYL DĚTÍ A MLÁDEŽE JAKO DETERMINANT JEJICH ZDATNOSTI A TĚLESNÉHO SLOŽENÍ*

ACTIVE LIFE STYLE LIKE THE DETERMINANTS OF THEIR BODY COMPOSITION AND FITNESS STATE

Václav Bunc

Laboratoř sportovní motoriky, UK FTVS Praha, ČR

ABSTRACT

Active life style (ALS) it is a form of life style (LS), that we understand like an interaction between individual and environment. This interaction in basic simplification has the two parts – biological and social. ALS is considered to be such LS where adequate regular physical activity has its place too. The aim of this study was verify the possibility to assess the influence of the ALS on selected body composition (BC) physical fitness state variables in children. The study was realized in the groups of healthy children of both genders. Assessed were 450 boys and 340 girls without regularly physical activities and in the groups of active children 262 boys and 210 girls, all in age ranged from 6 to 14 years. Mean energy cost of exercise during a week ranged from 1360 kcal (5685 kJ) to 2620 kcal (10952 kJ) (mean was 1980 ± 310 kcal - 8276 ± 1296 kJ). In active children ranged their exercise energy cost of exercise per week from 7400 kcal (30930 kJ) 12600 kcal (52670 kJ) (mean 9800 ± 520 kcal - 40960 ± 2174 kJ). The gender differences were non-significant, but data in girls were about 5-7% lower. FFM, body mass, physical fitness (maximal oxygen uptake) were in active children higher than non-active. We conclude that ALS significantly influent the BC and physical fitness in children. In the same we may conclude that BC and physical fitness variables may the indicators of ALS.

Keywords: active life style, physical fitness, body composition, movement activities, children

SOUHRN

Aktivní životní styl (AŽS) je formou životního stylu (ŽS), který charakterizuje interakci mezi jedincem a okolím. Tato interakce v základním přiblížení má dvě složky biologickou a sociální. AŽS je chápán jako takový ŽS, v němž podstatné místo zaujímá také přiměřená pravidelná pohybová aktivita. Cílem této studie bylo ověřit možnost posouzení efektu AŽS na vybrané parametry tělesného složení (TS) a zdatnosti u dětí. Studie byla realizována u skupin zdravých dětí obou pohlaví. Hodnoceno bylo 450 chlapců a 340 děvčat bez pravidelné realizace pohybových aktivit a skupina aktivních dětí - 262 chlapců a 210 děvčat ve věku 6 až 14 let. Energetická náročnost pohybových aktivit v průběhu týdne se u neaktivních dětí pohybovala v rozmezí od 1360 kcal (5685 kJ) do 2620 kcal (10952 kJ) (průměr byl 1980 ± 310 kcal - 8276 ± 1296 kJ). U aktivních dětí se energetická náročnost realizovaných pohybových aktivit za týden pohybovala v rozmezí od 7400 kcal (30930 kJ) do 12600 kcal (52670 kJ) (průměr 9800 ± 520 kcal - 40960 ± 2174 kJ). Rozdíly mezi chlapci a děvčaty byly nevýznamné, ale hodnoty u děvčat byly o 5-7% nižší. FFM, tělesná hmotnost, tělesná zdatnost a výkon byly u aktivních dětí vyšší než u neaktivních. Závěrem je možné konstatovat, AŽS signifikantně ovlivňuje TS a tělesnou zdatnost dětí. Současně pak, že TS a tělesná zdatnost mohou být indikátory AŽS.

Klíčová slova: aktivní životní styl, tělesná zdatnost, tělesné složení, pohybové aktivity, děti a mládež

Úvod

Současnost je provázána neustálým poklesem realizovaných pohybových aktivit jak dětí tak i dospělých. Hodnoty platné pro chlapce jsou

uvedeny na obr. 1.

Tato skutečnost je vedle snížení aktuální úrovně zdatnosti a tím i snížením předpokladů pro pracovní

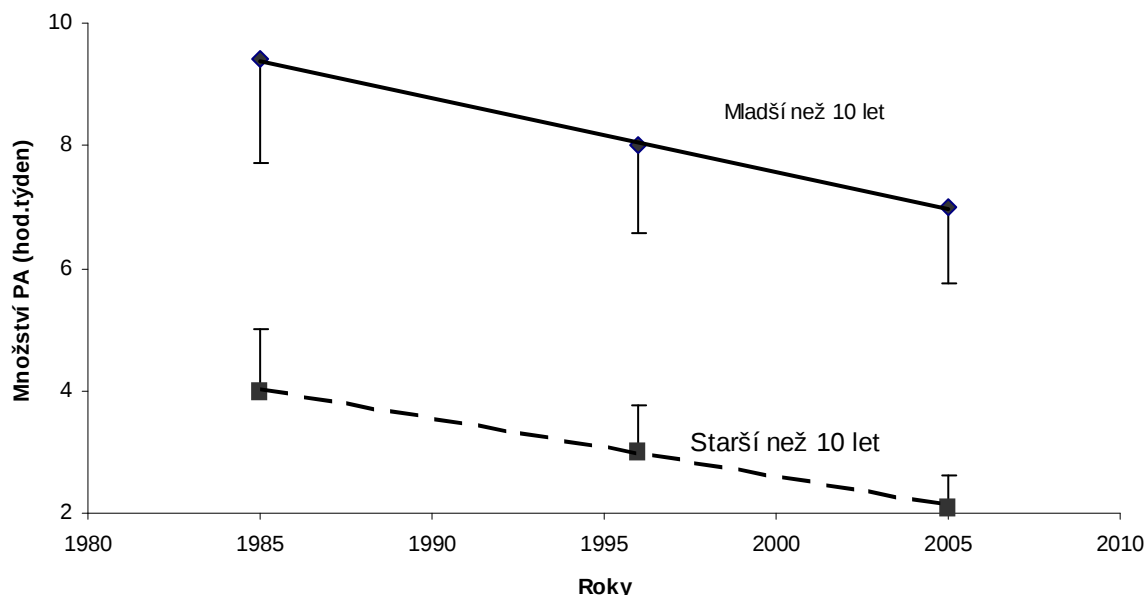
*Studie vznikla s podporou VZ MŠMT ČR MSM 0021620864

i volnočasové aktivity, spojená s nárůstem řady zdravotních rizik. K těm nejčastěji uváděným patří nárůst nadváhy a obezity dětí a mládeže (Brettschneider a Naul 2007, Katzmarzyk a kol. 2008, Pate a O'Neil 2008). Nárůst obezity za posledních dvacet let u chlapců je dokumentován na obr. 2.

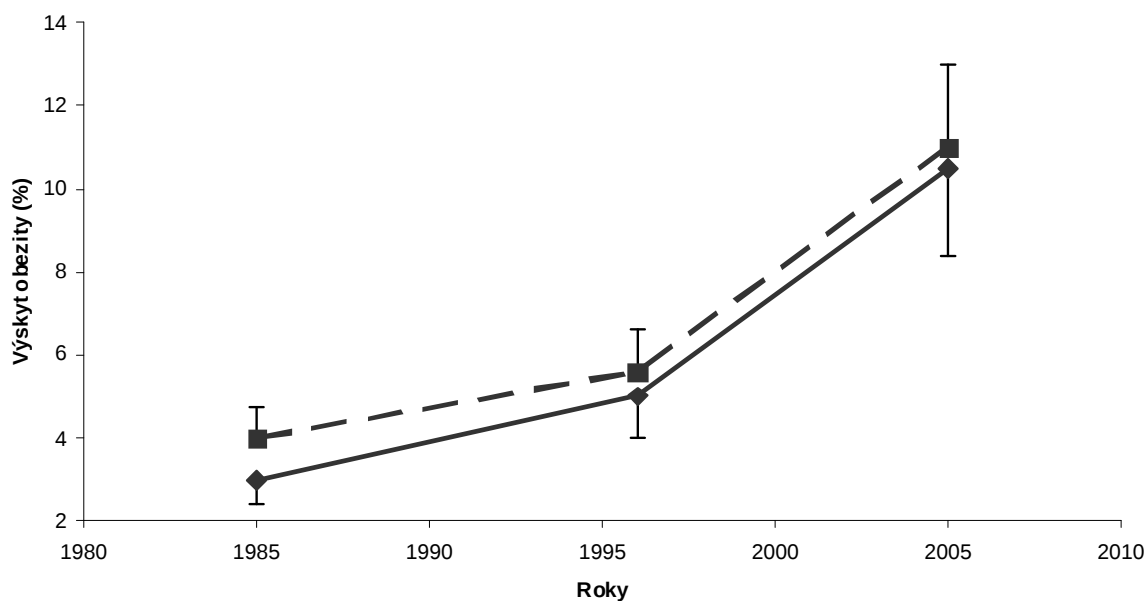
Náprava je možné jedině tehdy, podaří-li se nám

ovlivnit životní styl mladé populace, podaří-li se nám změnit současný životní styl na životní styl aktivní.

Aktivní životní styl (AŽS) je formou životního stylu (ŽS), který charakterizuje interakci mezi jedincem a okolím. Tato interakce v základním přiblížení má dvě složky biologickou a sociální.



Obr. 1. Změny množství realizovaných pohybových aktivit za týden u chlapců v období 1985 až 2005
Fig. 1. Changes of weekly realized movement activities in boys during a period ranged from 1985 to 2005 years



Obr. 2. Změny ve výskytu obezity v procentech u chlapců v období 1985 až 2005
Fig. 2. Changes in boy's obesity during a period ranged from 1985 to 2005 years

Životní styl se mění v průběhu života u jedince i u různých sociálních skupin. Ovlivňuje jeho tělesné, mentální a sociální chování a jednání. Formuje osobnostní vývoj a kompetence jedince, jeho výkonnost a identitu. Je podmíněný jak vnitřními (např. věk, pohlaví, zdraví), tak i vnějšími podmínkami, které reflektují kulturní tradice, sociální, ekonomickou a politickou situaci ve společnosti atd. (Brettschneider a Naul 2007).

AŽS je chápán jako takový ŽS, v němž podstatné místo zaujímá také přiměřená pravidelná pohybová aktivita. Pohybová aktivita přitom není chápána jenom biologicky, ale respektuje i bio-psycho-sociální složky existence a fungování lidského organismu.

Z biologických se ukazují jako limitující změny tělesné hmotnosti a hlavně pak tukuprosté hmoty a z toho vyplývající měnící se schopnost vykonávat svalovou práci.

Protože rozhodující pro realizaci pohybových aktivit je „kvalita“ svalové hmoty, je cílem většiny studií ověřit možnost ovlivnění svalové hmoty přiměřeným pohybovým režimem (Bunc a Štilec 2007, Talluri a kol. 1999). V praxi se ukazuje jako velmi obtížné a u některých skupin jedinců, prakticky nerealizovatelné hodnotit průběžně jejich pohybový režim a z toho vyplývající AŽS. Značná část studií se proto soustřeďuje na hodnocení efektu aplikovaných pohybových aktivit.

Vedle běžných diagnostických metod vesměs založených na posouzení vybraných parametrů jako důsledku aplikovaného zatížení, které mohou v některých případech selhávat, se hledají další metody, které by neohrožily stav jedince a přesto poskytly potřebné informace. Jednou z možností je i hodnocení vybraných proměnných TS a jejich změn v důsledku aplikovaného pohybového zatížení (Bunc a Štilec 2007).

Novější metody hodnocení TS umožňují posoudit nejen množství tělesného tuku a beztukovou hmotu, ale současně umožňují i posoudit „kvalitu“ svalové hmoty (Bunc a Štilec 2007, Heyward a Wagner 2004). Tuto lze pak hodnotit pomocí molekulárního modelu TS.

Rozhodující je velikost koeficientu. ECM/BCM. Pomocí tohoto koeficientu lze také charakterizovat biologický věk a rovněž tak je možné hodnotit efekt pohybového programu, který byl aplikován u daného jedince.

Pro tyto účely se ukazuje jako výhodné využít složky molekulárního modelu tělesného složení, konkrétně poměru mimobuněčné (ECM) a vnitrobuněčné (BCM) hmoty.

Je doloženo, že tělesná cvičení ovlivňují množství a kvalitu svalové hmoty a mohou tudíž zlepšit předpoklady pro tělesnou práci a tím mohou přispět ke zlepšení kvality života jedince (Bunc a Štilec 2007, Spirduso 1995). Z toho lze tedy usuzovat, že parametry TS mohou nepřímo charakterizovat aktivní životní styl.

K důležitým parametrům patří zdatnost jedince. Zdatnost chápeme jako schopnost odolávat vnějšímu stresu. Rovněž tak lze zdatnost chápat jako soubor předpokladů pro danou konkrétní činnost. Aktuální zdatnost je určována genetickým vkladem a dosavadním jednáním nebo tréninkem.

Podstatným cílem většiny pohybových programů ovlivňujících zdatnost je ovlivnění svalovou hmotou a kultivace potřebných pohybových dovedností. Tělesnou zdatnost pak lze charakterizovat úrovní maximální spotřeby kyslíku a maximálním realizovaným pohybovým výkonem.

Na tomto místě je třeba připomenout, že nelze bezesbýtku aplikovat u dětí standardy a doporučení, která jsou platná pro osoby středního věku. Neplatí, že dítě je dospělý v malém těle.

Cílem této studie bylo ověřit možnost posoudit efekt aktivního životního stylu dětí, pomocí vybraných parametrů tělesného.

Sledované osoby a metody

Šetření bylo realizováno u skupin zdravých dětí. 450 chlapců a 340 děvčat bez pravidelného pohybového režimu a 262 chlapců 210 děvčat pravidelně cvičících ve věku 6-14 let. Základní antropometrické a vybrané funkční parametry jsou uvedeny v Tabulce 1

Tab. 1. Průměrné hodnoty vybraných antropometrických i maximálních funkčních parametrů u sledovaných skupin chlapců a děvčat.

Table 1. Means values of selected anthropometric and maximal functional variables in followed groups of boys and girls

	Chlapci 1	Chlapci akt 2	Đevčata 3	Đevčata akt 4
Věk (roky)	10,2±2,7	10,4±2,6	10,1±2,8	10,3±2,9
Hmotnost (kg)	34,2±3,2	36,9±3,6	35,0±4,6	37,1±4,0
Výška (cm)	143,4±4,1	144,9±4,2	145,2±4,6	146,9±4,1
%tuku (%)	19,7±5,3	16,2±5,6	21,7±5,0	18,4±5,2
TBW (l)	22,3±3,3	24,4±3,6	22,0±3,5	23,4±3,3
TBW/hmotnost (%)	65,2±5,9	66,0±5,6	62,9±3,4	63,1±3,6
BCM (kg)	14,7±3,4	17,1±3,6	14,6±3,6	16,3±3,2
ECM/BCM	0,90±0,04	0,81±0,06	0,92±0,05	0,86±0,04
VO _{2max} .kg ⁻¹ (ml.kg ⁻¹ .min ⁻¹)	44,9±5,6	51,8±6,2	40,3±5,2	45,9±5,6
v _{max} (km.h ⁻¹) 5%	13,1±2,3	14,3±2,0	9,8±2,1	12,1±2,4

Tělesné složení bylo hodnoceno pomocí bioimpedanční metody, za využití predikčních rovnic platných pro děti v tetrapolární konfiguraci elektrod umístěných dle doporučení výrobce. Měřicí zařízení (Datainput 2000M) bylo multifrekvenční a měřilo jak kapacitní tak i odporovou složku impedance.

Vedle klasických proměnných jako je množství tělesného tuku jak v absolutní tak relativní hodnotě a beztuková hmotnost, byly určovány i další parametry, které lze stanovit pomocí molekulárního modelu TS (Heyward a Wagner 2004, Talluri et al. 1999). Podstatné je množství hmoty mimo buňku (ECM) a uvnitř buňky (BCM). Jejich součet tvoří beztukovou hmotu (FFM). Protože FFM je ve vztahu s celkovou hmotností jedince, je výhodné pro srovnání osob s různou hmotností, využívat poměru ECM/BCM. Obecně platí, že čím je tato hodnota nižší, tím větší je množství BCM a tím lepší jsou předpoklady pro svalovou práci (Bunc et al. 2000).

Pohybový program u aktivní skupiny dětí byl založen na lokomočních aktivitách a hrách (cca 75%), neaktivní děti absolvovaly v podstatě jen školní TV.

Rozhodujícím údajem, který byl sledován, byla energetická náročnost realizovaných cvičení. Byla hodnocena jednak pomocí vztahu mezi rychlostí lokomoce a spotřebou kyslíku, dále pak na základě individuálních vztahů mezi spotřebou kyslíku a srdeční frekvencí a konečně pomocí Caltraců. Rozdíly mezi sledovanými metodami byly na úrovni 15% (Bunc 1994).

Intenzita zatížení byla kontrolována palpačním sledováním srdeční frekvence pomocí Sportesterů. Funkční parametry byly měřeny na běhacím koberci za využití běhu.

Hodnoty vybraných antropometrických a funkčních parametrů u pohybově aktivní skupina na počátku sledování, před pohybovou intervencí jsou prakticky stejné jako u skupiny bez intervence

(Viz. Tabulka 1).

Výsledky šetření jsou uvedeny ve tvaru průměr a směrodatná odchylka. Věcné významnosti jsou odvozeny z chyby stanovení příslušného parametru a jsou u hmotnosti 1 kg, u % tuku 1,5%, u ECB/BCM 0,05, u spotřeby kyslíku 3 ml a u rychlosti chůze 0,5 km.h⁻¹. K hodnocení rozdílů mezi skupinami byl použit t-test pro nepárové hodnoty, pro hodnocení efektu pohybové intervence u aktivních skupin, t-test pro párové hodnoty. Hladina významnosti byla zvolena p<0,05.

Výsledky a diskuse

Celková doba trvání pohybového zatížení za týden se u neaktivních dětí pohybovala v rozmezí od 120 do 250 min. U aktivních pak v rozmezí 480 – 1200 min. Rozdíly mezi chlapci a děvčaty byly nevýznamné.

Průměrná energetická náročnost se pohybovala u neaktivních dětí v rozmezí 1360 kcal (5685 kJ) až 2620 kcal (10952 kJ) (průměr 1980±310 kcal - 8276±1296 kJ). U aktivních dětí je celková energetická náročnost v pásmu 7400 kcal (30930 kJ) až 12600 kcal (52670 kJ) (průměr 9800±520 kcal - 40960±2174 kJ) opět za týden. Rozdíly v energetické náročnosti jsou nevýznamné i když u děvčat jsou hodnoty o cca 5-7% nižší.

Celkový objem realizovaných pohybových aktivit významně klesá s rostoucím věkem dětí. U dětí mladších (mladší než 10 let) nacházíme v průměru 7.7±1.8 hod.týden⁻¹ u starších pak jen 2.1±1.7 hod.týden⁻¹. Pokles lze popsat lineární regresní rovnicí ve tvaru

$$PA \text{ (hod.týden}^{-1}\text{)} = -0.917 \cdot V\check{e}k \text{ (roky)} + 15.044, r = 0.876, p < 0.0001$$

Hodnoty sledovaných antropometrických a vybraných funkčních parametrů jsou uvedeny v Tabulce 1. V Tabulce 2 jsou uvedeny významnosti rozdílů mezi jednotlivými skupinami.

Tab. 2. Statická významnost vybraných antropometrických parametrů hodnocená dle t-testu pro nepárové a párové hodnoty u sledovaných skupin dětí

Table 2. Statistical significance in selected anthropometric and maximal functional variables assessed by t-test for paired and non-paired data in followed groups of children

	1-2	1-3	1-4	2-3	2-4	3-4
Věk (roky)	--	--	--	--	--	--
Hmotnost (kg)	--	--	--	--	--	--
Výška (cm)	--	--	--	--	--	--
% tuku (%)	*	*	--	*	--	*
TBW (l)	--	--	--	--	--	--
TBW/hmotnost (%)	--	*	*	*	*	--
BCM (kg)	*	--	--	*	--	--
ECM/BCM	**	--	--	**	*	*
VO _{2max} ·kg ⁻¹ (ml.kg ⁻¹ .min ⁻¹)	**	*	*	**	*	*
v _{max} (km.h ⁻¹) 5%	*	**	**	**	**	**

p<0,05, ** p<0,01, -- NS

Průměrné hodnoty výšky a hmotnosti děvčat jsou u dětí bez pravidelného pohybového režimu prakticky stejné jako u chlapců a odpovídají českým populačním standardům. V průměrných hodnotách ještě nenacházíme významné rozdíly mezi děvčaty a chlapci.

Parametry charakterizující tělesné složení, hlavně pak hodnoty BCM a podílu ECM/BCM už jednoznačně odrážejí absolvovaný pohybový režim a jsou významně lepší u aktivních dětí s pravidelným pohybovým režimem. V praxi to znamená, že tyto děti mají významně lepší předpoklady pro svalovou práci než děti neaktivní. Na druhé straně to potvrzuje rovněž předpoklad, že parametry tělesného složení, jsou schopny reflektovat pohybový režim a tudíž i aktivní životní styl.

Lepší předpoklady pro svalovou práci, větší množství BCM a hlavně pak nižší hodnoty koeficientu ECM/BCM, jsou potvrzeny i významně vyšší motorickou výkonností aktivních dětí. Hodnoty maximální rychlosti běhu na běhátku jsou u těchto dětí významně vyšší než u dětí neaktivních. Na tomto místě je třeba poznamenat, že aktuální motorická, ale i funkční zdatnost, je vždy průnikem genetických předpokladů spolu s absolvovaným tréninkem. Oddělit od sebe tyto dvě složky je prakticky nemožné. Současně je rovněž třeba zdůraznit, že jakákoliv interpretace výsledků motorického testování dětí bez znalosti pohybové anamnézy, je velmi obtížná a že nerespektování této skutečnosti může zásadním způsobem znehodnotit vlastní šetření.

Koeficient ECM/BCM se mění v závislosti na věku a na absolvovaném tréninku. S rostoucím věkem dětí klesá a cca od věku 18 let až do 60 let zůstává prakticky konstantní. Hodnoty u dospělých se pohybují v rozmezí 0,75 – 0,80, přičemž hodnoty žen jsou cca o 0,03 až 0,04 vyšší. Příčinou je vyšší podíl pomalu kontrahujících svalových vláken u žen ve srovnání s muži.

Tuto skutečnost potvrzují i významně vyšší hodnoty maximální spotřeby kyslíku, která charakterizuje tzv. aerobní zdatnost. Hodnoty aerobní zdatnosti jak dětí aktivních tak dětí bez pravidelných pohybových aktivit, odpovídají českým standardům.

Závěr

Proměnné, které charakterizují tělesné složení aktivních dětí jsou významně lepší u dětí, které vykazují pravidelné pohybové aktivity.

Aktivní životní styl dětí, který je charakterizován pravidelnou realizací pohybových aktivit, lze charakterizovat pomocí tělesného složení a parametry, které charakterizují aerobní a motorickou výkonnost.

Závěrem lze konstatovat, že Aktivní životní styl významným způsobem ovlivňuje antropometrické a funkční parametry dětí.

LITERATURA

- Brettschneider, W. D., & Naul, R. (2007). Obesity in Europe. Frankfurt am Main: Peter Lang.
- Bunc, V. (1994). A simple method for estimating aerobic fitness. *Ergonomics*, 37, pp. 159-166.
- Bunc, V., & Štílec, M. (2007). Tělesné složení jako indikátor aktivního životního stylu seniorek. *Česká Kinatropologie*, 11 (3), ss.17-23.
- Heyward, V. H., & Wagner, D. R. (2004). *Applied body composition assessment*. Champaign: Human Kinetics.
- Katzmarzyk, P.T., Baur, L. A., Blair, S. N., Lambert, E.V., Oppert, J. M., & Riddoch, C. (2008). International conference on physical activity and obesity in children: summary statement and recommendations. *Appl. Physiol.Nutr.Metab.*, 33 (2), pp. 371-388
- [Pate, R. R.](#) & [O'Neill, J. R.](#) (2008) Summary of the American Heart Association Scientific statement: Promoting physical activity in children and youth: A leadership role for schools. *J.Cardiovascular Nursing*,23(1),pp.44-49.
- Talluri, T., Lietdke, R. J., Evangelisti, A., et al. (1999). Fat-free mass qualitative assessment with bioelectric impedance analysis. In: P.J.Riu, J.Rosell, R.Gragos, O.Casas (Eds): Electrical bioimpedance methods. *Ann.N.Y.Acad.Sci.*, 873, pp. 94-98.

Prof.Ing.Václav Bunc, CSc
děkan
LSM UK FTVS
J.Martího 31
162 52 Praha 6,CZ
e-mail: bunc@ftvs.cuni.cz
Tel.: +420220172288

ÚLOHA ZÁTĚŽE PŘI VÝCHOVĚ

ROLE OF STRESS IN THE EDUCATION

Václav Hošek

Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, Praha, ČR

ABSTRACT

The stress is an adaptation necessity of education. With the development of the civilization, decrease the sum of exertion movement loads. The compensation of this decrease is the role for sport. For the underachievers is attractive non-competitiv sport, with deal of his recreation and experience (flow) characteristic.

Keywords: exertion stress, education, adaptation, discomfort, comfort

SOUHRN

Stres je nezbytnou adaptační součástí výchovy. S růstem civilizace klesá počet pohybově námaňových zátěží. Tento pokles by měl kompenzovat sport. Jeho popularita u průměrně a podprůměrně výkonné populace je limitována neochotou „radovat se z utrpení“. V tomto případě je nutné posilovat zábavé a prožitkové charakteristiky sportu.

Klíčová slova: námaňová zátěž, výchova, adaptace, dialektika diskomfortu a komfortu

Základní pojmy

Ve sportovní oblasti se zátěží obvykle myslí zátěž tréninková. V tomto sdělení chápeme zátěž širěji, jako všechny náročné situace vzbuzující pocitový diskomfort. Psychofyziologicky se tyto situace projevují jako stres a vyvolávají neurohumorální odezvu v organismu. Tradičně se dělí na fyzické zátěže, reprezentované především bolestí a psychické, evokující emoce. Podle Selyeho teorie stresu (1956) jsou spojeny v obecném adaptačním syndromu a prakticky se překrývají. Emoce převládají nelibé (distres) a jistou výjimkou je paradoxní eustres, tj. radostný diskomfort, například v herním zaujetí.

Výchova je širokánský pojem socializace člověka, kde můžeme počítat s biologickým zráním (maturace) a sociálním učením typu nápodoby, doplněném aktivními vlivy sociálních skupin, které korigují své členy především prostřednictvím odměn a trestů.

Problém

Výchova, jako děj, který v sobě zahrnuje adaptační procesy, se bez zátěží neobejde. Zátěže vychylují organismus z rovnováhy a pomocí homeostatických procesů dochází k návratu do

stavů lepších, než stavy východiskové, což je podstata tréninku i zvyšování odolnosti vůči zátěžím. Platí to i na úrovni non-organické, kde například diskomfort trestu změni nežádoucí chování jedince.

Problém je v tom, že s rostoucí civilizační úrovní klesá přirozená incidence zátěží v lidském životě. Evoluce člověka byla poznamenána opakovanými adaptacemi na zátěže hladu, chladu, námaňy a bolesti, které se s rostoucí civilizační úrovní postupně vytrácejí. Zátěže jsou subjektivně nepříjemné, jsou spojeny s diskomfortem a život člověka je veden spíše usilováním o slast (Freud). Proto člověk udělal vše pro to, aby dal dřinu strojům, chlad a horko vyřešil klimatizací a zajistil si nadbytek potravy. K pohybově námaňavým zátěžím není nucen, pracovní aktivity jsou spíše operátorského typu a povaha zátěží se přesunula do intelektuální oblasti (řešení problémů, nedostatek času, konzumní frustrace). Kulturní úroveň se projevuje i v tom, že užívané tresty v lidské společnosti jsou stále mírnější a spojené s nižší úrovní zátěží. Výchovné instituce si stěžují na neúčinnost trestů, vězeňství trpí recidivou a

k proklamované nápravné roli má dost daleko. Lidé si žijí stále pohodlněji a pohodověji.

Ochuzení o určitou podnětovou sféru nazýváme deprivací (např. spánková, senzorická, emoční). Deprivace je považována za jeden z typů zátěžových situací a při určité intenzitě může vést ke stresové odezvě a negativním důsledkům. Zdá se, že nově máme co do činění s pohybovou deprivací, s námahovou deprivací, které začínají přinášet své negativní důsledky. Stoupá počet nešikovných (pohybová debilizace), obézních a neochotných k jakékoli námaze. Rovněž nárůstá množství ortopedických potíží, bolestivosti zad a kardiometabolických poruch. Nečinnost poškozuje živé systémy, člověk má přes 600 svalů a přes 200 kostí, které potřebují činnostní údržbu a když není, dochází k atrofiím, k chátrání.

Návrat pohybových zátěží do výchovy a do života člověka je nesnadno řešitelný problém.

Zátěž, stres, diskomfort, utrpení

Jde o protikladné pojmy k těm, o které člověk usiluje (klid, osobní pohoda, komfort, radost, slast, štěstí). Logicky se těmto stavům lidé vyhýbají a snaží se jejich výskyt minimalizovat. Ve filosofii byl rozpracován koncept hedonismu a v psychologii razil Freud princip slasti. V praxi to ale není tak jednoduché, jak už půl tisíciletí před Kristem naznačil původce dialektického myšlení Herakleitos z Efesu, když prohlásil: „jen choroba činí zdraví příjemným a dobrým, hlad nasycení, únava odpočinek“. Zvláště u biologických potřeb, jejichž intenzita probíhá v závislosti od uspokojování po sinusové křivce, je existence bipolarity zjevná. Nadměrná žádostivost a hypertrofie potřeb byly odedávna považovány za zdroj diskomfortních stavů. Už epikurejci razili pojem ataraxia, což znamenalo jakýsi neotřesitelný klid, nepohnutost a bylo to považováno za základ moudrosti jako odmítání nepřírozeného bažení. Podobně stoikové mluvili o „apathia“, stavu odpoutání od vášnivých zmatků a oprostění od bolesti. I mnohé další filosofické a náboženské směry propagovaly asketismus, jako záměrné odpírání smyslových potěšení, programové zřeknutí se potřeb a ovládnutí vlastní vůle a žádostivosti. Někde se dokonce zavádí kult zkoušky a utrpení, jako předpoklad následné odměny a pozdější blaženosti (biblický Jób). V těchto momentech dnes můžeme vidět myšlenková východiska podpory redukčních diet, či ekonomických teorií trvale udržitelného růstu, se kterými se konzumní společnost vyrovnává tak obtížně. Obecně je možné říci, že neopodstatněná, zbytečná zátěž je obvykle odmítána, zatímco akceptování a absolvování užitečné zátěže patří mezi lidské ctnosti a bere se jako součást kvalitního života.

Zvládání zátěží

Problematika má pro výchovu velký význam.

Ukazuje se, že působící stresor, je-li jedincem zvládaný, může mít stimulující efekt. Stává se příležitostí k sebereflexi a vzestupu sebedůvěry (self-efficacy), dochází k osvojení si nových behaviorálních vzorů a na úrovni tělesné kapacity může dojít k tréninkovému efektu. Na procesuální situační úrovni se v psychologii mluví o copingu, což je anglický termín, vycházející z řeckého „kolapsus“, což bylo označení pro úder v boxu, vedoucí ke zhroucení protivníka (Křivohlavý 2001). Na strukturální úrovni se mluví o odolné osobnosti, která se snáze vyrovnává se zátěžemi a diskomfortem.

Copingové strategie jsou využívány především při zvládání životních krizí a tak se o nich pojednává především v klinické psychologii. Jejich cílem je snížit úroveň stresoru, adaptovat se na nepříjemnost situace, uchovat si pozitivní sebeobraz, zachovat si emoční rovnováhu, navázat na předchozí životní linii, včetně využitelné sociální opory, zregenerovat se po opadnutí zátěže. Historicky vznikly tři školy, tři teorie zvládání zátěží.

První škola zvládání zátěží má kořeny v psychoanalytickém chápání fungování vnitřních konfliktů, do kterých se zátěže promítají. Freud sám mluvil o 9 hlavních ego-defenzivních mechanismech, počínaje známým principem potlačení, popření zátěže, atd., které nastupují, jestliže jedinec nezvládá zátěž. Postupně následovníci přidávali další, až jich bylo zhruba 40, ne vždy úplně jasně vymezených a ohraničených. Postupně byly seskupeny do tří skupin:

1. Agrese a hostilita navenek, tj. útočení především na stresor, na překážku a její původ.
2. Sebeobviňující reakce autoagresivní povahy, úzkost, pesimistické očekávání nejhorší varianty tak, aby když to bude „zlé“, bylo to lepší než očekávání.
3. Projekce – tj. přisuzování vlastních negativních motivů jiným lidem, svalování viny, žárlivost, pověry, vztahovačné chování apod.
4. Vytěšňování a popírání, tj. nebrání zátěže a celé situace v úvahu, paradoxní přehnaná veselost apod.
5. Intelektualizace a racionalizace, tj. široký rejstřík různých výkladů zátěžové situace od bagatelizace, přes různá „filosofování“, až např. k humorné relativizaci „švejkovského typu“.

Každý člověk si během ontogeneze vyzkouší určité sebeobrané mechanismy a ty, které se mu osvědčí, jejichž efekt je pro něj subjektivně nej přijatelnější, stávají se potom jeho oblíbenými a zařazuje je do svého arsenálu technik vyrovnávání s potížemi a krizemi. Jsou potom pro něj osobnostně charakteristické. Samozřejmě dochází i v této oblasti k imitaci autorit. Je dobré, když to má edukátor na paměti a vede své žence v této oblasti přijatelným směrem. Také je dobré, když ví, jakým způsobem bude edukant na zátěžovou situaci pravděpodobně reagovat. Patří to k dovednostem

koučování a psychologické přípravy.

Druhá škola zvládání zátěží je spojena především s pracemi Lazaruse (1966) a dalších. Oproti psychoanalytickému pojetí, které zdůrazňuje nevědomý charakter obranných mechanismů, má tato teorie těžiště ve zdůraznění kognitivních a situačních determinant copingového chování. Rozlišují se dvě hlavní formy copingu:

1. Zvládání zaměřené na problém, kdy je snaha změnit stresor, nebo se jeho dopadu at' už aktuálně, nebo v budoucnosti vyhnout. Alopsychické řešení, které může být buď kapitulantské, nebo konstruktivní.

2. Zvládání zaměřené na emoci, kdy se jedinec snaží zmírnit emoční doprovod zátěžové situace, nebo přeladit negativní emoce na pozitivní (Lazarus, Folkman, 1984). Intrapsychické řešení, které má povahu uplatnění vůle, nebo emoční harmonie.

Třetí škola je představována skupinou teorií, kde každá zdůrazňuje určitý osobnostní rys, související se zvládáním zátěží. Patří sem Rotterova koncepce lokalizace místa kontroly, Wernerové koncepce resilience, Antonovského SOC, Kobasové hardiness a Bandurova koncepce vnímané osobní zdatnosti (self-efficacy). Blíže viz Hošek, 2003, nebo Kebza 2005.

Psychická odolnost a její utváření

Odolnost může být chápána jako absence maladaptivního chování v zátěži, jako udržení standardu výkonu v zátěži, nebo jako účinná kapacita organismu v zátěži. Etymologie pojmu a jeho chápání vychází z historie válek. Pevnost na kopci je dobývána, zdolávána zdola, odtud nezdolnost. Obránci odolávali, byli odolní, odtud substantivum odolnost. V historii bitev vítězil ten, kdo déle odolával strachu, kdo propadl panice prohrál. Odtud úvahy o podstatné roli „ducha vojska“, tj. psychickém faktoru, psychické odolnosti, která se měla podle Napoleona k jeho početnosti a palebné síle jako 3 : 1, tj. byla třikrát významnější než fyzická síla vojska. Z cizích slov má k odolnosti blízko imunita (z latinského „munitus“ –opevněný, chráněný), blízko jsou také resistance, resilience a koherence. Hardiness má spíše význam tuhost, tvrdost v odolávání stresorům. Odolnost vzniká v činnosti postupnou adaptací na zátěž. Platí tady plně Komenského „fabricando fabrikamur“ tj. nezastupitelnost utváření přímo v ději, v přirozeném procesu.

Zůstaneme-li ve vojenském prostředí, hodí se Suvorovův citát: „Těžko na cvičišti, lehké na bojišti“, který vystihuje zátěžovou průpravu v modelových situacích.

Přirozeným biologickým základem odolnosti je kapacita organismu, zdatnost, kondice, potenciál, vitalita. Variabilní psychickou složkou je aktuální psychický stav, tj. především emoční a motivační vyladění, vůle, což je rozsáhlý konstrukt faktorů

kognitivních, morálních, včetně sociálních a motivačních. Participují složky osobnostní, především charakter a jeho postojové pilíře. Zřejmě existuje obecný rys odolnosti a existují i psychodiagnostické postupy jeho zjišťování (Antonovsky, Kobasová). Kromě toho se může vypěstovat odolnost speciální, např. vůči chladu, teplu, bolesti, osamocení apod. Jde o adaptační děje habituální povahy. To také dodává optimismus pro utváření odolnosti.

Odolnost se utváří přirozenou cestou vystavováním dítěte zátěžovým expozicím v průběhu jeho ontogeneze. Především se dítě potýká s problémy své tělesnosti. Uchopuje, dosahuje, bojuje se stabilitou. Učí se. Na neúspěchy reaguje vztekem, pláčem, agresí, opakovanými pokusy atd. Později je na pořadu odolnost vůči klimatickým vlivům. Důležitý je postoj rodičů k dětským pokusům a omylům. Výchova příliš protektivní, kdy se rodič obrazně řečeno snaží „uklidit každé smítko dítěti z cesty“, také se v této souvislosti mluví o výchově „skleníkové“, kdy je minimalizován výskyt zátěží v životě děcka, vede k relativně menší odolnosti dítěte, než výchova k samostatnosti, kdy je dítě ponecháno, aby své problémy vyřešilo až do konce. Rovněž úzkostní rodiče, kteří až příliš dbají na eliminaci všech potenciálních nebezpečí a nenechají dítě shromažďovat pohybové zkušenosti z lezení, skákání, běhání, koupání, sáňkování atp., přispívají k relativně malé odolnosti dítěte při řešení pohybových problémů. Samozřejmě, že v oblasti zatěžování platí zásada přiměřenosti a např. raná sportovní specializace, aplikace „dospělého“ tréninku před pubertou může způsobit řadu potíží, nejen zdravotního, ale i psychického rázu, především v oblasti motivační.

Stejně jako je z hlediska zátěží problematický úzkostný rodič, který má tendenci dítě nezatěžovat a chovat jej „jako v bavlnce“, je na druhém pólu problematický ambiciózní rodič, který naopak dítě velmi zatěžuje návštěvou všech možných kroužků, jazykovou i hudební přípravou. Dítě je přetěžováno, stále trpí nedostatkem času a výsledkem mohou být neurotické tendence v jeho chování.

Velkým problémem dnešní mladé populace je nedostatek zátěží vitálních funkcí (tělesná námaha anaerobní povahy) a s tím spojený nedostatek zátěží v oblasti volných procesů (výdrž v činnosti, když se stává namáhavou, únavnou, bolestivou, monotónní apod.).

Racionální argumentace, mentorování o prospěšnosti (benefitech) cvičení, není u mládeže moc účinná, ta zabírá, když tak, až v pozdním dospělém věku, kdy se začínají objevovat involuční potíže. Motivačně je nutno vsadit na zábavnost aktivit a využívat k zatěžování sport a všechny herní a taneční činnosti. Sport patří spolu s uměním evolučně mezi nejstarší zábavy člověka. Bývá interpretován jako egoprezentace zdatnosti se

sexuálním podtextem (zvýšení atraktivitu). A to je jeho hlavní psychologický problém - je přitažlivý hlavně pro potenciálně úspěšnou, sportovně talentovanou část populace. Nezdání, nevykonní, nešikovní si v něm „koledují“ o reklamu negativní, o neúspěchy, tj. o frustrační zátěže. To organizátoři sportu, zpravidla sportovci, mají tendenci nevidět a nechápat, protože oni sami sport milují a strach ze selhání není jejich problém. Výkonová výzva, spojená často navíc s rizikem, je u potenciálních zájemců podrobována pravděpodobnostnímu kalkulu a v případě pesimistické prognózy je spíše oslyšena.

Cesta ke zvýšení atraktivitu sportu pro širší populaci je v omezení meziosobní soutěživosti a uplatňování intraindividuálního hodnocení, kdy člověk soutěží se svými standardy, minulým výkonem apod. Emocionalita sportu je nejen v soutěživém prvku, ale i v prostředí sportu, v přírodní kulise, v sociálním podpůrném prostředí, v dynamice průběhu činnosti, v jeho nečekaných a humorných momentech, v endogenních opiátech při zátěžovém průběhu aktivity a v radosti spojené s momentem dosažení, ukončení, absolvování. Je to často tak, že čím zátěžovější a diskomfortnější je průběh aktivity, tím radostnější, nadšenější a vášnivější bývá její završení. Vysvětluje to zvrátová teorie emocí, popisující, jak se emoce za určitých okolností mění ve svůj kvalitativní protiklad. (Kerr, 1997). Výsledkem je paradoxní vysvětlovací slogan: „Diskomfortem ke komfortu“.

Závěr

Z adaptačního hlediska jsou zátěže žádoucí součástí výchovy. Rozvoj civilizace má tendenci ze života lidí i z výchovy vytlačovat zátěže spojené s tělesnou námahou. Pohybová a námahová deprivace může negativně ovlivňovat vitální funkce člověka a omezovat jeho psychiku především oblasti rozvoje vůle. Východiskem vyššího zapojení zátěží do výchovy může být širší využití zábavného potenciálu sportu, nesetrvávání na jeho výkonovém paradigmatu a větší směřování k jeho prožitkovosti.

LITERATURA

- Antonovsky, A. (1985). *Health, Stress and Coping*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Freud, S. (1991). *Vybrané spisy*. Praha: Naše vojsko.
- Herakleitos z Efesu (1993). *Řeči o povaze bytí*. Praha: Herman a syn.
- Hošek, V. (2003). *Psychologie odolnosti*. Praha: Karolinum.
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia.
- Kerr, J.H. (1997). *Motivation and Emotion in Sport: Reversal Theory*. Chichester: Wiley.
- Kobasa, S.C. (1979). *Health, Stress and Coping*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Křivohlavý, J. (1989). Obranné mechanismy a strategie zvládání těžkostí. *Čsl.Psychol.* XXXIII./4, ss. 361-368.
- Křivohlavý, J. (2001). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Lazarus, R.S. (1966). *Psychological Stress and Coping Process*. N.Y.: McGraw Hill.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. N.Y.: Springer.
- Selye, H. (1956). *The Stress of Life*. N.Y.: McGraw-Hill.

Prof. PhDr. Václav Hošek, DrSc.
rektor
VŠTVS Palestra
Pilská 9
198 00 Praha 14, CZ
e-mail: hosek@palestra.cz
Tel.: +420281932013

PROFESNÍ SPOKOJENOST UČITELŮ TĚLESNÉ VÝCHOVY

THE PROFESSIONAL SATISFACTION OF THE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Petr Jansa

UK FTVS v Praze, ČR

ABSTRACT

In the article we show the comparison of the opinion and attitude of the graduates of the physical education and sport programs from two Czech faculties of physical education who graduated in 1990 – 2005. When taking the questionnaire survey results, we focused on the common collections of the physical education teachers – graduates of the physical education and sport programs at the Faculty of Physical Education and Sport in Prague and Faculty of Physical Culture in Olomouc, taking into consideration the compatible questions concerning the career satisfaction or dissatisfaction, only. In the first questionnaire survey from 1990 – 1996 670 physical education teachers were addressed with a rate of return 31%, i.e. 207 persons. The second collection from 1998 – 2005 from the same faculties included 761 teachers with a rate of return 60% (!), i.e. 405 filled in questionnaires. It is apparent from the results that the leading dissatisfaction expressed by physical education teachers concerns the salary appreciation. In the first survey 81% of the teachers are dissatisfied with their salary, in the second one 47% , but 31% of the answers was expressed in a neutral item „ yes and no“. Further information about the satisfaction or dissatisfaction is mentioned in detail in texts. The comparison study unambiguously illustrates that the collection observed in the second survey (1998 – 2005) show much more satisfaction than the collection from 1990 – 1996.

Keywords : graduates, physical education and sport program, teachers, satisfaction and appreciation

SOUHRN

V článku uvádíme komparaci názorů a postojů absolventů programů tělesné výchovy a sportu ze dvou tělovýchovných fakult v České republice s ukončením studia v letech 1990 – 2005. Z výsledků dotazníkového šetření jsme se zaměřili na společné soubory učitelů tělesné výchovy - absolventy programu tělesné výchovy a sportu UK FTVS v Praze a UP FTK v Olomouci - a to jen v kompatibilních otázkách spokojenosti nebo nespokojenosti v zaměstnání. V prvním dotazníkovém šetření v letech 1990 – 1996 bylo osloveno 670 učitelů tělesné výchovy, návratnost dotazníků - 207 osob tj. 31% Druhý soubor 1998 – 2005 na stejných fakultách měl 761 učitelů s návratností 405 dotazníků tj. více jak 60% (!) .Z výsledků je patrné, že největší nespokojenost vyjadřují učitelé tělesné výchovy s platovým ohodnocením. V případě prvního šetření 1990 - 1996 je s platem nespokojeno 81% učitelů, ve druhém se vykazovalo 47% nespokojených, ale 31% odpovědí bylo vyjádřeno v neutrální položce „ano i ne“. Další informace o spokojenosti či nespokojnosti podrobně uvádíme v textu. Komparativní studie nám jednoznačně ukazuje, že soubor sledovaný ve druhém šetření (1998 – 2005) je mnohem více spokojenější než učitelé tělesné výchovy z let 1990 – 1996.

Klíčová slova : absolventi, program tělesné výchovy a sportu, učitelé, spokojenost a hodnocení

Problém

České školství nyní prochází velkou změnou v oblasti kurikulární dokumentace - srov. Národní program rozvoje vzdělávání (2001), Strategie lidských zdrojů(2001) aj., které směřují přes rámcové vzdělávací programy k tvorbě a ověřování školních vzdělávacích programů. Jedná se o modernější zpracování obsahu vzdělávání na

jednotlivých typech škol se zdůrazněním hlavních směrů vzdělávání dětí a mládeže včetně tělesné výchovy a výchovy ke zdraví. Především je věnována pozornost obsahu, ale i rozsahu procesu učení žáků a studentů zaměřených na „učit se“ - poznávat, asertivnímu chování a jednání, žít ve společnosti a být samostatný, ale i soběstačný.

Dále vybavit žáky a studenty souhrnem klíčových kompetencí, které můžeme chápat jako komplexní způsobilosti, nezbytné existenci člověka. Jedná se konkrétně o vědomosti, schopnosti a dovednosti, postoje a zájmy, hodnotovou orientaci aj. jako klíčové kompetence (Tupý, 2003 a Spilková, 2005). To samozřejmě klade zvýšené nároky nejenom na činnost učitelů, ale také na jejich přípravu v rámci příslušných fakultách vysokých škol.

Štech (2007) upozorňuje i na vlivy, které pocházejí z OECD, EK či Světové banky, nazývané jako vdělávací neoliberalismus. Základní postuláty tohoto trendu ve školství jsou : - vzdělání je zboží, jehož hodnotu určuje spravedlivě a objektivně jedině trh, - individualizace jako nadřazení individuálního zájmu společnému, - deregulace, tj. svobodná a odpovědná volba s přenášením na školy a de facto na učitele. Ve sportu nám nejsou neoliberální tendence tak vzdálené, zejména v některých sportovních hrách. Přenášení těchto praktik do školského prostředí je však více než absurdní.

V posledních letech se objevují velmi často výzkumné zprávy, které sledují uplatnění absolventů vysokých škol na trhu práce v regionálním, celostátním nebo i mezinárodním měřítku. Např. Horáčková et al. (2000), Kozel (2002), Brenda a Lewis (2005), Kaucký a Zelenka (2006) aj. V oblasti programů a oborů tělesné výchovy a sportu se to týká především tělovýchovných a pedagogických fakult v rámci vysokých škol České republiky. Dříve byly tradičními studijními obory „tělesná výchova s druhým předmětem“, snad s výjimkou UK FTVS - studium tělesné výchovy a sportu bez kombinace. V současné době se zavádí jednooborové bakalářské studium i na pedagogických fakultách. Novými fenomény v systému vzdělávání v ČR, jimž společnost postupně přivýká, je také kreditní způsob studia, strukturovanost vzdělávání na VŠ v úrovni Bc., dále navazujícího Mgr., s poměrně odlišnými výstupy do praxe a profesním uplatněním. Také možnost absolvovat část studijního oboru v zahraničí je novou skutečností.

Pro akreditaci zmíněných studijních oborů se vyžadují zdůvodnění o uplatnění absolventů na trhu práce, objektivní analýzy reálných situací jsou vzácné, případně se orientovaly pouze v dílčím pohledu uplatnění oborového studia.

Sledování uplatnění absolventů učitelství tělesné výchovy v praxi má v České republice velmi dobré zázemí. Výzkumy byly koncentrovány na UK FTVS nebo UP FTK, popř. probíhaly v kooperaci. Např. práce, které se kumulovaly v tématu „Osobnost učitele TV“ (Hodaň, Válková, Svoboda, Kocourek), návazně pak v mezinárodním projektu „Výchova a vzdělávání tělovýchovných pracovníků“ (Svoboda, Kocourek, Válková, Jansa). Inspirativní projekty z FRVŠ nám ukázaly nutnost opakování obdobných projektů s aktualizací variant

nových studijních oborů a profesních možností či limitů, na nutnost řešení v součinnosti s pedagogickými fakultami v ČR s akreditovanými obory programu tělesná výchova a sport. K tématu se vztahují citace, např. Janák et al. (1993), . Havel a Horkel (1996), Jansa a Kocourek (1998; 1999), Tilinger, Kovář, Hlavatá a Lejčarová, (2003) a Jansa, Válková et al. (2008). Na Slovensku zejména Šimonek (2002).

Článek zaměřujeme na komparaci výsledků dotazníkového šetření, které jsme uskutečnili na absolventech programu (dříve studií) tělesné výchovy a sportu v Praze (UK FTVS) a Olomouci (UP FTK). První dotazování se provádělo 1997 v rámci grantového projektu FRVŠ u těch, kteří ukončili studium v letech 1990 – 1996, druhé pak jako výzkumný projekt GAČRu s ukončením v roce 2007, zahrnující učitele TVS s ukončením 1998 – 2005. Uváděné informace se týkají jen těch absolventů FTVS a FTK, kteří působili v uvedených letech na školách – ZŠ, SŠ, SOU, VOŠ a VŠ z jednooborového studia nebo dvouoborové TVS. V dalším pojednání budeme analyzovat spokojenost nebo nespokojenost v učitelské profesi.

Metodika dotazníkového šetření

Dotazník pro absolventy programu tělesná výchova sport

Dotazník zahrnoval čtyři tématické celky:

- identifikační údaje,
- současná zaměstnání ve státních, komunálních nebo tělovýchovných službách včetně soukromého sektoru aj.,
- motivace ke studiu programu tělesné výchovy a sportu,
- spokojenost se současným zaměstnáním z různých hledisek (plat, spolupracovníci, pracovní prostředí, náplň práce, množství práce, kvalifikace, celkové hodnocení aj.)
- hodnocení studia programu tělesné výchovy a sportu,
- hodnocení předmětových dotací podle využití v praxi.

Dotazník byl verifikován pilotážní studií a následně upraven pro potřeby celostátního výzkumu.

Charakteristika základního souboru

V prvním šetření 1990 – 1996 jsme vyhledali 2968 absolventů z tělovýchovných pedagogických fakult, druhé šetření 1998 – 2005 pak vykazovalo 4330 osob, kteří ukončili studium tělesné výchovy a sportu na zmíněných fakultách, podrobnosti uvádíme v publikaci Jansa, Válková et al. (2008). Celkem bylo nalezeno 7298 absolventů za období cca 15 let, chybí rok 1997 - viz. tab. č. 1. Údaje se dají jen obtížně verifikovat v republikovém měřítku, ÚIV registruje neúplné údaje cca od r. 1996.

Tab. 1. Absolventi pedagogických a tělovýchovných fakult v ČR od r. 1990 – 2005

Table 1. Graduates of the physical education and sport programs from Czech faculties (graduated 1990 – 2005)

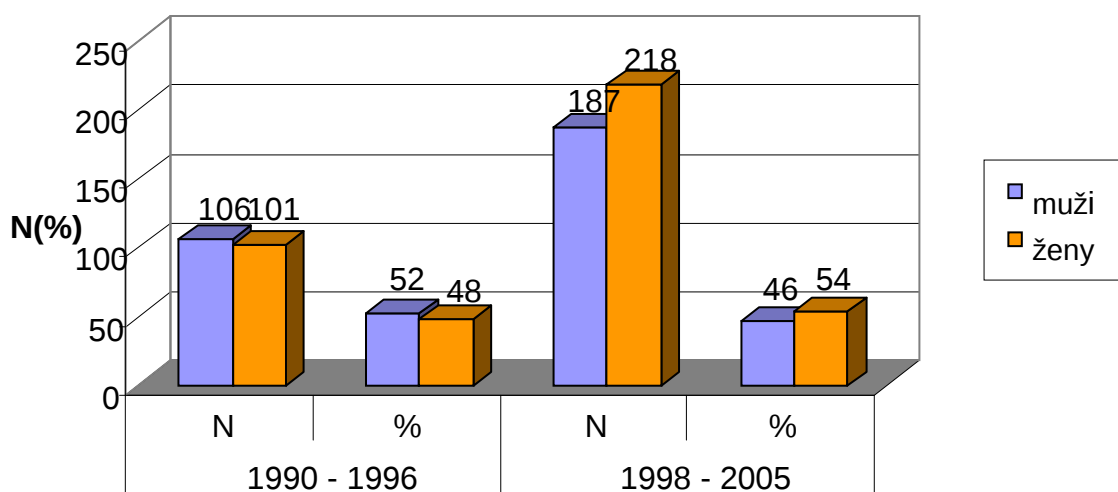
Fakulty 90 -96	N	%		Fakulty 98 - 05	N	%
UK FTVS Praha	1209	40,7		UK FTVS Praha	901/*	20,8
PF MU Brno	465	15,7		MU FSS Brno	659	15,2
UP FTK Olomouc	284	9,6		UP FTK Olomouc	909	21
PF Liberec	25	0,8		TU PF Liberec	397	9,2
ZU PF Plzeň	247	8,3		ZU PF Plzeň	254	5,9
JU PF České Budějovice	111	3,7		JU PF České Budějovice.	313	7,2
OU PF Ostrava	233	7,9		OU PF Ostrava	308	7,1
UJEPPF Ústí n. L.	185	6,2		UJEP PF Ústí n. L.	241	5,6
PF Hradec Králové	167	5,6		VU PF Hradec Králové	195	4,5
UK PF Praha	42	1,4		UK PF Praha	153	3,5
Σ	2968	100		Σ	4330	100

/* bez oboru fyzioterapie

Pro komparativní studii jsme mohli z výsledků obou šetření využít pouze soubory učitelů TV - absolventů UK FTVS, a UP FTK - a to jen v některých otázkách. V prvním dotazníkovém šetření v letech 1990 – 1996 bylo osloveno 670 učitelů TV, návratnost dotazníků byla celkově 31%, v rámci toho s rozložením 52% mužů a 48% žen. Druhý soubor 1998 – 2005 na stejných fakultách vykázal 761 učitelů s návratností více jak 60% (!) při rozložení 48% mužů a 52% žen, srov. graf č. 1.

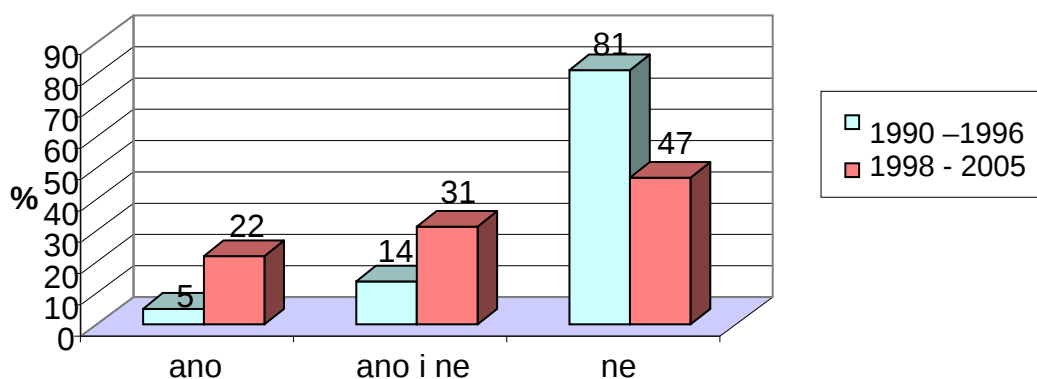
Výsledky a diskuse

V grafu č. 2 vyjadřujeme na škále „ano“, „ano i ne“ a „ne“ u obou souborů v položce - spokojenost s platem. V případě prvního šetření 1990 - 2005 je s platem nespokojeno 81% učitelů, ale zvyšuje se spokojenost v druhém šetření z 5% na 22%, nespokojenost klesá pod padesát procent. Tyto rozdíly jsou signifikantní. Podívejme se však na některé odpovědi učitelů TV v anketním dotazování.



Graf 1. Dotazníky od absolventů UK FTVS a UP FTK

Graph 1. Questionnaires filed by graduates UK FTVS and UP FTK



Graf 2. Spokojenost s platem 1990 - 1996 (n=207) a 1998 - 2005 (N=405)
Graph 2. Satisfaction with salary 1990 - 1996 (n=207) a 1998 - 2005 (N=405)

Stesky absolventů FTVS UK :

-Pracoval jsem ve státním školství šest let. Práce byla velmi zajímavá a bavila mě. Nicméně i moje děti potřebují každou zimu boty a bylo na čase řešit bytovou otázku. Je mi líto, ale dále nemohu ve školství pracovat.

-Poslední změny ve školství nás posunuly o krok zpět. Z mladších nezůstane ve školách nikdo. Z mých spolužáků, stejně jako já, tak učinili všichni.

-Po čtyřech letech na gymnáziu jsem odešel kvůli nízkému platu, jako zástupce prodejny s lepším finančním ohodnocení.

-Toto povolání můžete v současné době vykonávat jedině v případě, že ho máte rádi, a že jako chlap snesete sponzorování od manželky, případně rodičů. Já to však už letos neunesl.

-Učitelská profese neumožňuje žít, ale přežívat. Proto hlavně mladí lidé hledají zaměstnání mimo školství aj.

Stesky absolventů FTK UP:

-Práce mě baví a jsem spokojená se svým uplatněním v oboru na SŠ. Platové podmínky jsou velmi nepříznivé, musím si vydělávat vedlejším pracovním poměrem.

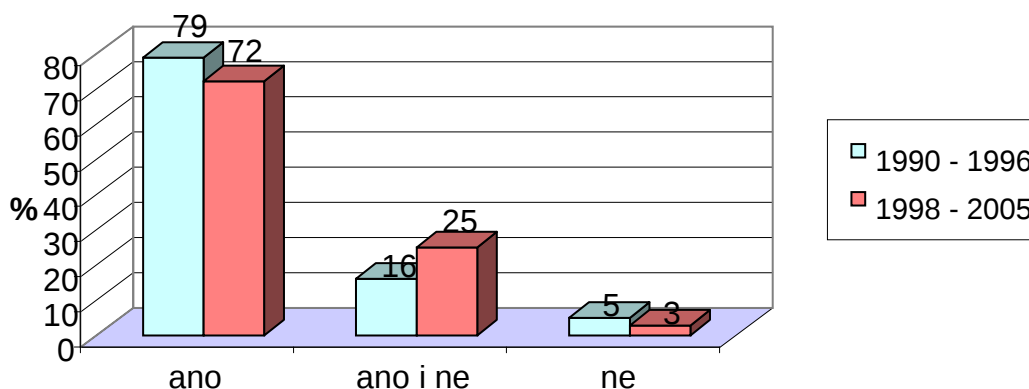
-Učím čtvrtým rokem na ZŠ, práce mě baví, ale z finančních důvodů budu muset změnit zaměstnání.

-Ve svém oboru setrvávám dodnes, ale upřímně mohu říci, že hledám příležitost mimo školství.

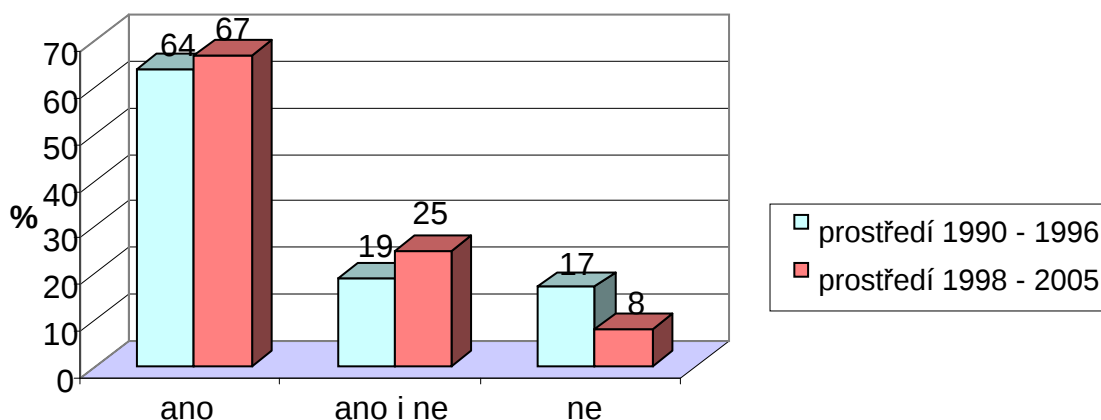
-Do školství se rád vrátím, při lepším ohodnocení. Nyní podnikám v oboru oční optiky.

Zdá se však, že s učitelskými platy se situace zlepšuje, přesto zdaleka nedosahuje slíbených 30% nad průměrným platem v ČR od r. 2005.

Spokojenost s náplní práce našich absolventů na školách se snižuje ze 79% na 72%, neutrální „ano i ne“ je vyšší u souborů z druhého šetření. Nespokojenost s náplní práce je u učitelů TV nepatrná, srov. graf. č. 3.



Graf 3. Spokojenost s náplní práce 1990 -1996 (N=207) a 1998 - 2005 (N=405)
Graph 3. Satisfaction with job 1990 -1996 (N=207) a 1998 - 2005 (N=405)

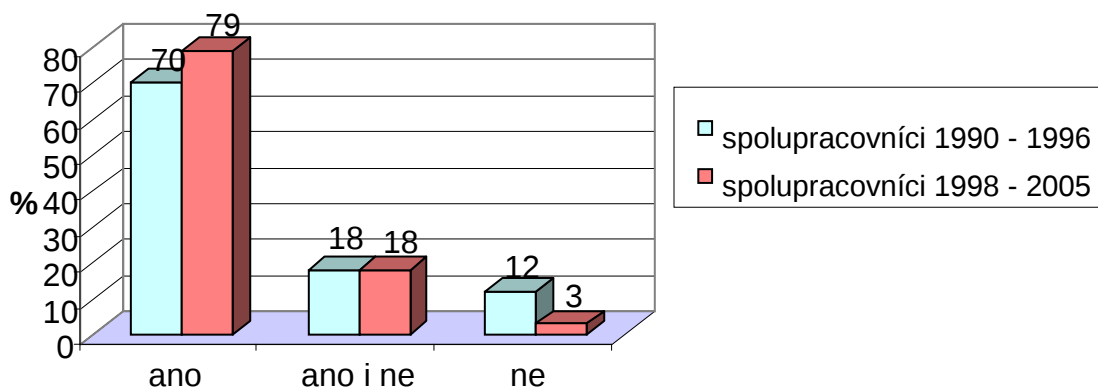


Graf 4. Spokojenost s pracovním prostředím 1990 - 1996 (N=207) a 1998 - 2005(N=405)
Graph 4. Satisfaction with occupational environment 1990 - 1996 (N=207) a 1998 - 2005(N=405)

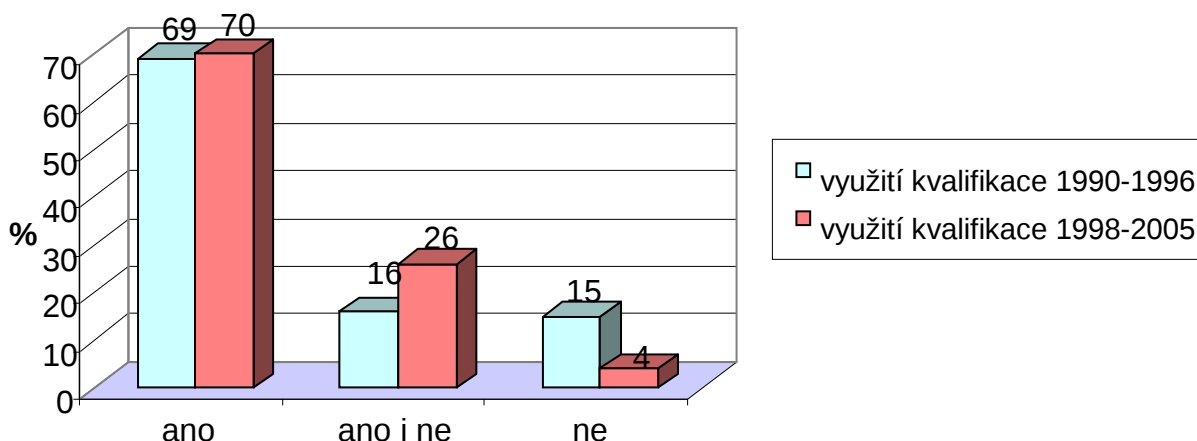
Graf č. 4 vypovídá o spokojenosti učitelů TV s pracovním prostředím. Rozdíly mezi prvním a druhým šetřením jsou v souhlasném vyjádření a celkem vyrovnané (64% a 67%), více se liší nespokojenost - a to téměř o 9%, více u souboru z let 1990 – 1996. Pracovním prostředím bylo myšleno vybavení tříd, kabinetů, pomůcek, v tělesné výchově pak možnosti využití tělovýchovných zařízení včetně vybavení v dostupnosti školy, ale také náradí, náčiní apod. Z grafu je patrné, že cca 1/3 souboru učitelů

částečné nebo úplné námitky k pracovnímu prostředí vyjadřuje.

Spokojenost se spolupracovníky je v prvním případě z let 1990 – 1996 70%, v druhém šetření pak 79%. Určité rozpory mezi kolegy učitelé sboru vykazuje první soubor učitelů TV až 12%, shodně pak v položce „ano i ne“ – 18%. Kolegialita mezi tělocvikáři a učiteli jiných oborů je v učitelských sborech poměrně vysoká - srov. graf č. 5.



Graf 5. Spokojenost se spolupracovníky 1990 - 1996 (N=207) a 1998 - 2005 (N=405)
Graph 5. Satisfaction with follow workers 1990 - 1996 (N=207) a 1998 - 2005 (N=405)

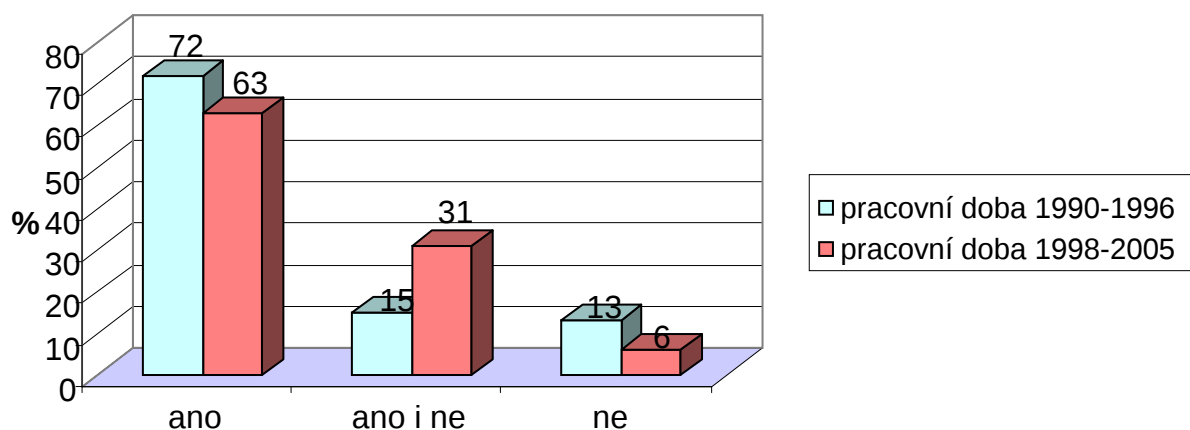


Graf 6. Spokojenost s využitím kvalifikace 1990 - 1996 (N=207) a 1998 - 2005 (N=405)
Graph 6. Satisfaction with qualification 1990 - 1996 (N=207) a 1998 - 2005 (N=405)

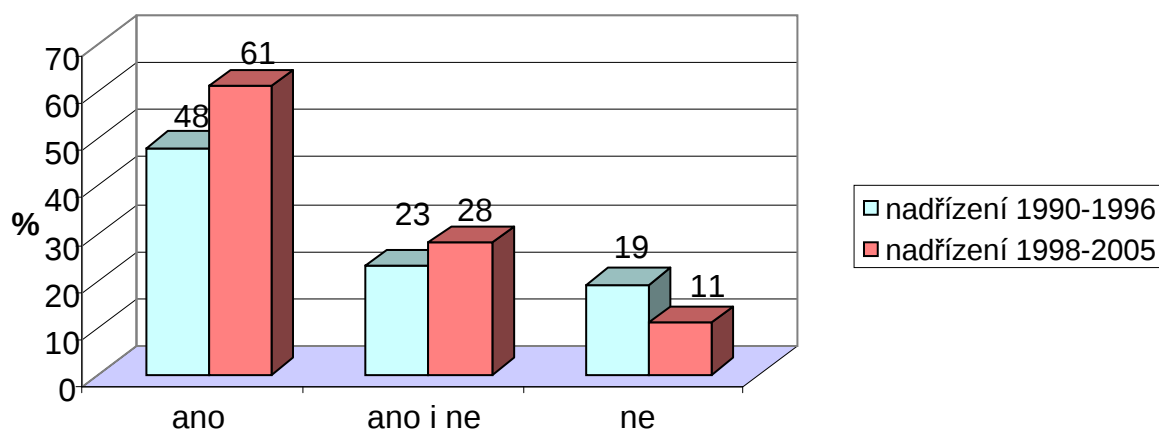
Graf č. 6 dokládá využití kvalifikace, která je téměř shodná u obou souborů okolo 70%, neutrální "ano i ne" s poměrně vysokou procentuální hodnotou u souborů UK FTVS a UP FTK v druhém šetření – 26%, nespokojenost byla zaznamenána u prvního šetření v 15%. Můžeme říci, asi 30% učitelů není příliš nebo zcela spokojeno s využitím kvalifikace, a to především ze dvou důvodů: první spočívá v obsazování jiných předmětů tělocvikáři, nejčastěji občanská výchova, druhý pak

v nasazování menšího počtu hodin tělesné výchovy ve prospěch druhého aprobovaného předmětu.

Za posledních 15 let se zlepšila spokojenost s rozsahem pracovního zatížení o 13% ve prospěch souborů z druhého šetření. – viz graf č. 7. První šetření vykazuje hodnotu 15% nespokojenost, poměrně vysoká je i položka neutrální. Příčinu lze hledat v nízkém finančním ohodnocení, které nutilo učitele TV k nabírání dalších hodin nad normu nebo k hledání vedlejších úvazků.



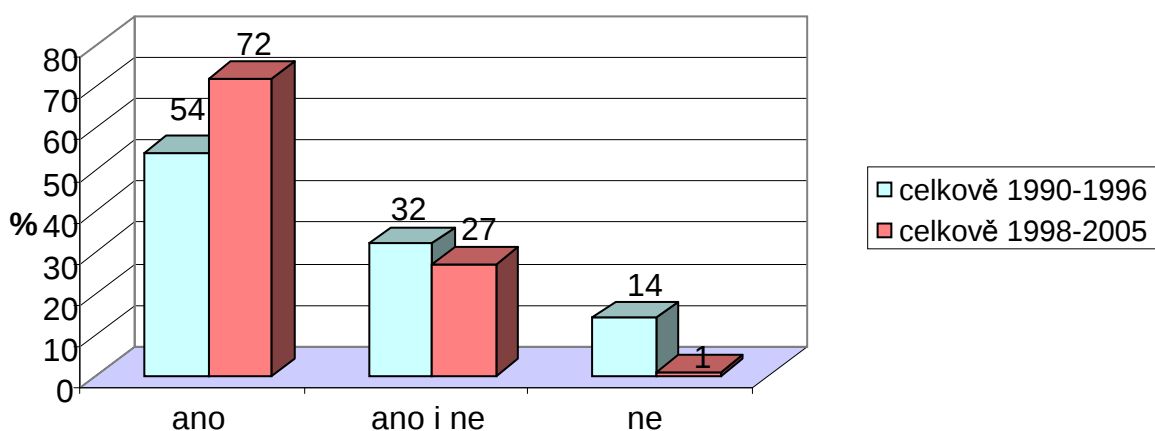
Graf 7. Spokojenost s využitím pracovní doby 1990 - 1996 (N=207) a 1998 - 2005 (N=405)
Graph 7. Satisfaction with work time use 1990 - 1996 (N=207) a 1998 - 2005 (N=405)



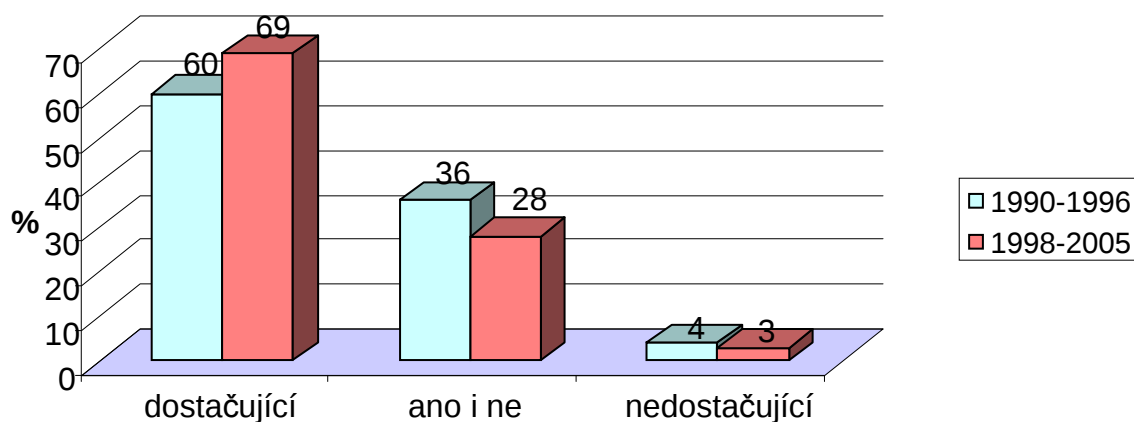
Graf 8. Spokojenost s nadřízenými (ředitelé škol) 1990 - 1996 (N=207) a 1998 - 2005 (N=394)
Graph 8. Satisfaction with superiors (directors) 1990 - 1996 (N=207) a 1998 - 2005 (N=394)

Graf č. 8 znázorňuje spokojenost s nadřízeným, tj. řediteli škol, popř. jejich zástupci, naznačuje zlepšení v položce „ano“ o 13% signifikantně, ve prospěch soborů z druhého šetření 1998 – 2005. Úplná nespokojenost s řediteli se týká 19% učitelů TV v prvním šetření. I přesto, že dotazník byl anonymní, shledáváme vyšší procentuální hodnoty v neutrálních položkách jako výraz určité opatrnosti k jednoznačnému názoru.

Graf č. 9 se zaměřuje na celkovou spokojenost učitelů tělesné výchovy s vlastní profesí. V položce úplné spokojenosti se posouvá z prvního (54%) na 72% do druhého šetření 1998 – 2005, tj o 18% s vyšším neutrálním hodnocením. V celkovém pohledu nejvíce ovlivňuje tento „skok“ zvýšení platů, a tím snad i větší spokojenost s profesí u sledovaných souborů, zejména po roce 2000.



Graf 9. Celková spokojenost s profesí 1990 - 1996 (N=205) a 1998 - 2005 (N=395)
Graph 9. Whole satisfaction with profession 1990 - 1996 (N=205) a 1998 - 2005 (N=395)



Graf 10. Považujete získané vzdělání v programech TVS za dostačující? (1990 - 1996 N=205; 1998 - 2005 N=405)

Graph 10. Do you suppose your education in TVS programmes adequate? (1990 - 1996 N=205; 1998 - 2005 N=405)

V grafu č. 10 se dotazujeme absolventů obou zmíněných fakult na dostatečnost vzdělání programů tělesné výchovy a sportu pro jejich učitelskou profesi. První soubor z let 1990 – 1996 je považuje za dostačující 60%, druhý pak z let 1998 – 2005 zvyšuje hodnotu na 69%, tj. v rozdílu o 9%. Neutrální položka se pohybuje okolo 36%. Tato tendence naznačuje určité zlepšení, resp. zkvalitnění přípravy učitelů TV na tělovýchovných fakultách. Lze konstatovat i určité změny ve struktuře a obsahu vzdělávacích programů, snižování počtu výukových hodin atd. Přesto klesá zájem o učitelské studium tělesné výchovy s druhou abrobací tak, že fakulty nenaplní požadované počty uchazečů. Problém zřejmě spočívá v nepřímém učitelském uplatnění po ukončení bakalářského studia (přímé může být až po magisterském), ale i v náročnosti studia.

Další informace dokumentují, že se zlepšila možnost sportovních specializací z 63% - v druhém šetření pak 86% se signifikantním rozdílem. Domníváme se, že obě tělovýchovné fakulty sledují i změny, ke kterým dochází ve vývoji sportovních odvětví, zařazují i některé nové sporty do studijních programů.

Závěry

Článek je komparací názorů a postojů absolventů programů tělesné výchovy a sportu dvou tělovýchovných fakult, kteří ukončili studium v letech 1990 – 2005.

Z výsledků obou dotazníkové šetření jsme se zaměřili pouze na společné soubory učitelů tělesné výchovy - absolventů UK FTVS v Praze a UP FTK

v Olomouci - a to jen v kompatibilních otázkách spokojenosti či nespokojenosti v zaměstnání. V prvním dotazníkovém šetření v letech 1990 – 1996 bylo osloveno 670 učitelů tělesné výchovy, návratnost dotazníků byla od 207 osob, tj. 31% - rozložení 52% mužů a 48% žen. Druhý soubor 1998 – 2005 na stejných fakultách čítal 761 učitelů s návratností 405 dotazníků, tj. více jak 60% (!) - rozložení 48% mužů a 52%.

Z tabulek a grafů je patrné, že největší nepokojenost vyjadřují učitelé tělesné výchovy s platovým ohodnocením. V případě prvního šetření 1990 - 2005 je s platem nespokojeno 81% učitelů, ve druhém pak 47%, přitom 31% bylo vyjádřeno v neutrální položce „ano i ne“.

Na druhém místě se objevuje položka „spokojenost s množstvím práce“, a to ve prospěch učitelů 1998 – 2005 o 15% než 1990 – 1996. Podobně se zvyšuje ve prospěch mladších učitelů i „spokojenost s nadřazenými“ o 13% a celkové hodnocení učitelské profese o 18%. Spokojenost se spolupracovníky a využitím kvalifikace se procentuálně též nepatrně zvyšuje.

Komparativní studie jednoznačně ukazuje, že soubor sledovaný ve druhém šetření (1998 – 2008) je mnohem více spokojenější než učitelé tělesné výchovy působící na školách v letech 1990 – 1996.

LITERATURA

Brenda, J., Lewis, E. (2006). German UK briger education and graduate employment: intraface

between systematic tradition and graduates views. *Comparative education*, 41 (3), pp. 351 -373.

Havel, Z., Horkel, V. (1997). Názory učitelů tělesné výchovy – absolventů PF v Ústí n. L. In *Sborník „Tělesná výchova a sport na přelomu století“*, ss. 388-391. Praha : UK FTVS.

Janák, V. (1993). *Požadavky na profil vysokoškolských odborníků v oblasti TVS podmínkách tržního hospodářství*. Výzkumná zpráva. Praha: UK FTVS.

Jansa, P., Kocourek, J. et al. (1998). *Uplatnění absolventů pedagogických a tělovýchovných fakult ČR v učitelství a jiných zaměstnání*. Výzkumná zpráva. Praha: UK FTVS.

Jansa, P., Kocourek, J. (1999). Absolventi studia tělesné výchovy a sportu 1990 – 1996 v ČR – profesní uplatnění, ss. 127-132. In *Sborník „ 60 roků přípravy tělovýchovných pedagogů na Univerzite Komenského“*. Bratislava: UKo FTVŠ.

Jansa, P., Kocourek, J. (1999). Uplatnění absolventů pedagogických a tělovýchovných fakult v ČR. *Česká kinantropologie*, 3 (2), ss. 29 – 44.

Jansa, P., Válková, H. (2008). *Uplatnění absolventů programu tělesná výchova a sport na trhu práce v České republice 1998 – 2005*. Praha: UK FTVS.

Koucký, J. (1999). České vzdělání & Evropa. Strategie rozvoje lidských zdrojů při vstupu do Evropské unie. *Program Phare*. Praha: Sdružení pro vzdělávací politiku.

Koucký, J., Zelenka, M. (2006). *Postavení vysokoškoláků a uplatnění absolventů VŠ na pracovním trhu 2006*. Praha: SVP UK PF. Web: <http://www.fm.vse.cz/other/studievs.pdf>

Kozel, R. (2002). *Uplatnění absolventů VŠB-TU Ostrava na trhu práce*. Disertační práce. Ostrava: TU Vysoká škola Báňská.

Národní program rozvoje vzdělávání v české republice. Praha: MŠMT, 2001

Spilková, V. (2005). Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání v kontextu transformace českého školství. *Pedagogika*, 40 (1), ss. 20 - 26.

Strategie rozvoje lidských zdrojů. Praha: Národní vzdělávací fond, 2001.

Šimonek, J. (2002). Uplatnenie absolventov vysokoškolského studia tělesnou výchovou na slovenských školách. *Phys. Educ. Sport.*, 12 (4), ss. 2 – 5.

Štech, S. (2007). Profesionalita učitele v neo-liberální době. *Pedagogika*, 4, ss. 326 – 327.

Tilinger, P., Kovář, K., Hlavatá, P., Lejčarová, A. (2003). *Uplatnění absolventů UK FTVS na trhu práce*. Výzkumná zpráva. Praha: UK FTVS.

Tupý, J. (2003). Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání. *Komenský*, 128 (1), ss. 2 -8

doc. PhDr. Petr Jansa, CSc.
FTVS UK Praha
J.Martího 31
16252 Praha 6, CZ
e-mail: jansa@ftvs.cuni.cz

PROFESNÍ KOMPETENCE V UČITELSTVÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY* (OBECNÝ ZÁKLAD)

PROFESSIONAL COMPETENCES IN PHYSICAL EDUCATION TEACHING** (GENERAL FUNDAMENT)

Hana Váľková

Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého, Olomouc, ČR

ABSTRACT

The development of professional competences of the teachers since the beginning of compulsory education is presented in the article. The special part of the article is oriented on recent discussion and opinions related to professional competences. Formal, exact side of competences (education, certificate, license) which can be measured versus personal competences - measurement, assessment is difficult but very important in inter-active professions are in the center of discussions. Key competences related to education in general recommended by European Commission are mentioned. Professional competences of PE teachers are explained on the background of general teachers' competences. Some examples of persons without formal competences are presented (Jakub Jan Ryba). In the end the importance of formal competences definition is underlined but warning against their overvaluation specially if they are composed with power of institutions without the relation toward practice.

Keywords: key competences; definition of competences; education; inter-active profession; PE teacher

SOUHRN

Ve stati je prezentován vývoj profesních kompetencí učitele obecně od počátků povinného vzdělávání. Část práce je orientována na současné diskuse a názory na profesní kompetence. Diskuse se týká formální, exaktní stránky kompetencí (vzdělání, certifikát, licence) a osobnostní, která je obtížně měřitelná, ale podstatná pro profesní interakci. Jsou zmíněny klíčové kompetence, doporučené Evropskou komisí pro oblast vzdělávání. Profesní kompetence učitele Tv jsou vysvětleny na pozadí obecných kompetencí učitelů. Jsou uvedeny i příklady některých významných osobností, které formálních kompetencí nedosáhly (Jakub Jan Ryba). Závěr podtrhuje nutnost definic formálních kompetencí, ale také varuje před jejich přeceňováním, především jsou-li tvořeny mocenskými institucemi bez vztahu k praxi.

Klíčová slova: klíčové kompetence; formulace kompetencí; vzdělání; interakční profese; učitel Tv

Úvod

Škola je fenomén společenský, na nějž se celoživotně nezapomíná. Školní prostředí, učitel, studenti jsou fenomény, které v našich zeměpisných šířkách jsou zdrojem anekdot, historek, legend. Nejen historek, ale i vděčným zdrojem četných veseloher...

Školské prostředí se neobejde bez tělesné výchovy. I tento fakt bývá zdrojem veselí. Ať už je to tělesná výchova jako taková, nebo směšné

pohyby nebo učitel tělesné výchovy. Tradované je pojetí modální osobnosti učitele tělesné výchovy, aniž bychom věděli, odkud toto pojetí pochází. I když – modální osobnost má vždy nějaký vztah k realitě a sumují se v ní náhodné, epizodní, avšak výrazné jevy: opálená, hypermotorická, nepřilíživě oduševnělá postavička s píšťalkou v zubech (Váľková, 1983). V lichotivějším provedení – bez píšťalky v zubech, ale se stopkami na krku.

*Stat' vznikla za podpory grantového projektu GAČR I406/05/2670 Uplatnění absolventů studijního programu tělesná výchova a sport na trhu práce v České republice

**This study was supported by research grant No GAČR I406/05/2670 Possibilities of graduates of Physical Education and Sports Program in the job market in the Czech Republic

(Moderní televizní seriály ještě nezaznamenaly, že už dávno existují digitální stopky.) Nesetkali jsme se ve dvouoborových studiích tělesné výchovy s přehlížením studentů Tv ze strany „fakult vyšší vědy“? Na druhé straně jsou klasické filmy, v podstatě vzdávající hold učitelům, nepocházejí ovšem z české domácí produkce (Sbohem, pane učitelé; Panu učitelé s láskou; Džungle před tabulí; Hráči z Indiany).

Odkud tedy pramení tyto percepční stereotypy? Je tomu tak proto, že u nás v určitém věku působí obranný mechanismus vzpomínkového optimismu, že se zvyrazňuje příjemné, veselé a z paměti vytěšňuje či bagatelizuje nepříjemné?

Nebo - náš vývoj školství je natolik školometský, konservativní, že je zdrojem ironie? Proč je učitel po staletí v málo prestižním postavení společenském, ale především ekonomickém? V čem je rozdíl, vzhledem k dobovému kontextu, mezi nezbedným bakalářem Zdeňka Štěpánka a současným bakalářem (alias pedagogickým asistentem)?

Příčinu bude dobré hledat v exkursu do historie učitelských rolí a učitelských kompetencí. Zdrojem poznatků jsou publikace Kovářička (1984) a Morkese (1999) a v souladu s nimi podtrhnou některá fakta o učitelských kompetencích v pěti základních etapách.

Exkurs do historie učitelských rolí a učitelských

1. Období neorganizovaného vzdělávání učitelů (do roku 1773)

První etapou nebudou tradiční „již staří Řekové či Římané“, ale etapa vzdělávání existujícího, leč ne zcela institucionálně organizovaného. Od 9. století a působení věrozvěstů-učitelů Cyrila a Metoděje existuje vzdělávání především při klášterech, ve 12.-14. století bouřlivě vznikají vzdělávací instituce – univerzity, které potřebují učitele, ale i učitele-bakaláře také vzdělávají. Základními kompetencemi bylo čtení, práce s texty, memorování, víra. Etapa vrcholí známými snahami Komenského (1592-1670) a formulováním některých principů, z nichž mnohé jsou platné dodnes, včetně aplikací do tělesné výchovy. Po sedmileté válce (1756-1763) bylo zapotřebí rychlého obnovení osvěty pro obnovu zrušené země. Je vydán arcibiskupský dekret Per omnia necessarius (v překladu „potřebných pro všechno“), považovaný za dekret o potřebě kantorů (1767). Vyučujícími mohli být kněží nebo řeholníci s alespoň částečným univerzitním vzděláním, bakaláři, tj. studenti-čekatelé na hodnost mistra, ale i „studenti zběhlí“, dále laici s původem z vyšších společenských vrstev s univerzitní přípravou, ale i např. vysloužilí vojáci, u nichž kvalifikací byla zcestovalost a znalost světa, životní moudrost. V neposlední řadě to mohl být i kdokoliv moudrý. Základními požadavky způsobilosti, v dnešní terminologii kompetencemi, pro něž mohl být

občan vybírán, byly rozumové schopnosti, morální vlastnosti, ale také hra poctivá (alias kvalifikace hudební). Vyučovalo se sedmero svobodných umění, a to 5 tělesných (jízda na koni, plavání, střelba z luky, zápas a lov) a 2 intelektuální (skládání básní a šachy). Dále se vyučovalo, jako již jinde ve světě, trivium : čtení, psaní počítání (v angličtině 3 R: reading, writing, rowing, ve středověké terminologii: gramatika, rétorika, dialektika).

2. Období počátků organizovaného vzdělávání učitelů (léta 1774-1848)

V roce 1774 - Marie Terezie uvádí Všeobecným řádem školním povinnost školní docházky. Smyslem tohoto řádu byl požadavek, aby se každému poddanému dostalo vzdělání, aby na školách učili učitelé, kteří by byli schopni:

- zvýšit elementární vzdělání a zajistit, aby se dostávalo prostému lidu,
- pozdvihnout primitivní zemědělství,
- vyhovět potřebám vznikajícího průmyslu
- podpořit centralistické a germanizační snahy monarchie

Kromě trivie se vyučovalo i quadrivium (aritmetika, geometrie, astronomie, hudba), vzdělávací institucí byla převážně tzv. preparandia. Absolvent „preparandia“, učitelský pomocník:

- měl mít výborný způsob čtení,
- měl pěkně, hbitě psát,
- měl mít úplnou znalost pravopisu a řeči,
- měl mít dostatečnou znalost počtů,
- měl mít dobrou znalost křesťanského náboženství.

Roku 1782 bylo zavedeno kreslení, neboť byla potřeba kreslit plány a číst plány (reforma zemědělství, etapa sčítání pozemků a budov). Postupně se přidávaly požadavky další, tudíž se pevněji koncipovaly požadavky na další znalosti (znalost přírody, zeměpisu, ovocnářství, zpěv a budoucí varhanická práce učitele v kostele). Vzdělávání se stává institucionalizované včetně formulace kvalifikačních požadavků a výstupních kompetencí. Po etapě vzdělání následovala praxe učitelského pomocníka a po roce, příp. půlroce, mohl uchazeč podstoupit zkoušky učitelské způsobilosti. A v podstatě od této doby až po dnešek se vleče diskuse, nebo dokonce bojůvky, jak do učitelské kompetence zakomponovat formalizované vzdělání a vlastní praxi, která utvrzuje (či bourá) didaktické znalosti, mění postoje a zvnitřňuje zkušenosti, jako základ učitelské kreativity, ochoty experimentovat.

Zde cituji z Kovářička (1984) trefnou formulaci tehdejších kompetencí, uvedených v Rádci pro školní čekance, pomocníky a učitele v císařsko královských zemích. V Brně a Holomauce vytištěný u Jana Jiřího Kastla, knihtiskaře a prodáváče, 1814. Vlastnosti toho, jenž se školnímu stavu oddati chce:

Ze strany rozumu: mládenec, an se školnímu úřadu oddati chce, nevyhnutelně zdravý rozum a

dobrou paměť a nějaký podíl přirozeného vtipu mítí musí.

Ze strany srdce: sem obzvláště náleží: poctivost v smešlení a jednání, rozumná láska k dítkám, mírnost, spokojenost s málem. ..

3. Období snah o vyšší vzdělání učitelů zahrnuje léta 1848 – 1939

Tato etapa už se dotýká vzdělávání učitelů Tv a vývoje požadavků studijních i profesních. Kovářiček(1984) etapu rozděluje na 3 vývojové části. Prezentovány budou především fakta, dotýkající se Tv a sportu.

a) léta 1848-1869 (období ojedinělých snah) jsou spojována s letopočty a jmény:

1832 - J. Svoboda - školka s vyučováním tělocviku,

1848 - zvláštní tělocvičný ústav,

.... cvičení v Malypetrově míčovně,

1851 - nepovinný tělocvik, tudíž učitelské kursy,

1867 - ministerský výnos, aby učitelé byli připravováni i na výuku tělocviku, včetně výuky hluchoněmých a slepých

Počátky Tělesné výchovy (Tv) kolem roku 1948 jsou spojovány se jmény J.E. Purkyně, K. Havlíček-Borovský. O prosazování Tv do škol a ústavních zařízení se zasloužili především lékaři. Jestliže Tv byla akceptována ve spolcích či ve školním konceptu, pak nutná kvalifikace učitelů, cvičitelů byla logickým vyústěním. Tělesná výchova a pohybové aktivity také sehrávaly důležitou roli v Národním obrození: vycházky, výlety (K.H.Mácha je považován za největšího českého průkopníka turistiky). Završením spolkové činnosti byl vznik Sokola se vzdělávacím systémem po vlastní linii.

b) léta 1869-1918 (období vzniku a rozvoje učitelských ústavů, teoretického ujasňování akademického vzdělání, první formulace učitelské způsobilosti a profesních kompetencí). Popisovaná etapa začíná rokem 1969, kdy vstupuje v platnost Říšský školský zákon. Stanovuje 2 povinné hodiny týdně Tv ve všech třídách (pozn.: současná dotace je stejná, bez ohledu na proklamace o inovacích a modernizaci), podtrhuje zakládání učitelských ústavů a vzdělání i pro ženy (1890 Minerva). V učitelských ústavech je Tv taktéž povinná u mužů (2 hod. týdně) i u žen (1 hod. týdně). Mimo oficiální vzdělávání v učitelských ústavech se utváří prostor pro vyučování nepovinné (metodika vyučování slepých, hluchoněmých a abnormálních) a vzdělávání mimo hlavní systém (porady, besedy, publikování v časopisech). Za všechny průkopníky této doby podtrhuji jméno Slavoj Amerlinga (s odkazem na učitelský ústav Amerlingův ve 20. století) a Josefa Lindnera, nazývaného ve své době učitelem učitelů (70. a 80. léta 19. století). Novela z roku 1883 sice posilovala hudební vzdělání na úkor všeobecných předmětů, současně však formulovala Úřední osvědčení o tělesné způsobilosti pro učitelství (vylučovala uchazeče s vadou řeči). Kvalifikací k vyučování byla

dospělost, vzdělání prověřované formou zkoušky písemné a ústní a způsobilost pro praxi. Ekonomická situace opět neodpovídala důležitosti profese a nárokům na kvalifikaci. Plat učitelský byl nejdříve v naturáliích, které si učitelé museli vymáhat sami, později je vybírali rychtáři. Zákonně pevný plat dostávali učitelé cca od roku 1870. V tu dobu už byly placené zámecké kapely, církevní a šlechtická hudební tělesa či zpěváci.

Nabízí se tedy úvaha, zda to historické „opozdění Tv“ a učitelského vzdělávání v Tv (1969) oproti hudbě, která ve vzdělávání funguje od počátků a přetrvává dodnes, kreslení a výtvarné výchovy od roku 1972 nesouvisí se současnou situací v Tv: diskuse ke kompetencím, Tv až na posledním nedůležitém místě, proklamace o pohybu a zdraví, ale minimální politická a ekonomická podpora (mimo špičku soutěžního sportu). I v této etapě je patrné, že kompetence jsou formulovány k požadavkům dobového kontextu.

c) léta 1918-1939 (období stagnace učitelských ústavů, hledání zákonných cest a realizace svépomocných akcí vysokoškolského rázu). Stručně se tato etapa nazývá etapou „úsilí za uznání předmětu Tv“, za rovnoprávnost Tv ve vzdělávání, neboť ve školské legislativě byl zařazen mezi předměty „jiné“. Završené vzdělávání učitelů Tv bylo stále na úrovni středoškolských, nikoliv vysokoškolských graduantů. Různé typy (kursy, tříleté vzdělání) kombinovalo středoškolská studia Tv se studiem na přírodovědných nebo filosofických fakultách, včetně druhého aprobačního předmětu. Opět se ptáme, jestli v nás nezůstal zakořeněn anachronismus z této doby při současném kombinování dvouoborových studií („vyšší druhý předmět“ a „nižší Tv“, s pejorativním dovětkem – tady studují ta švihadla). Doba studia na učitelských ústavech (od roku 1924) byla čtyřletá pro muže i ženy se 2 hod. Tv týdně po celé 4 roky. Způsobilost pro přijetí uchazeče byla vymezena: 15 let dovršeného věku, zdravé a dostatečné tělo, bezúhonné mravy a náležité vzdělání přípravné. Po dvouleté praxi a zkoušce způsobilosti učitelské, která sestávala z teorie (vypracování odpovědi či řešení situace) a z vyučovacího pokusu se absolvent stal učitelem. Vnější formální princip byl uplatněn i v období německé okupace (3 hod. Tv), ovšem mimo to součástí způsobilosti byl árijský původ, bezúhonné mravy se zúžily na loajalitu s okupantským režimem, výuka v jazyce německém.

Předchozí tézi, že „kompetence jsou formulovány k požadavkům dobového kontextu“ doplňujeme, že jsou formulovány také k požadavkům politického a mocenského aparátu.

4. Období realizace vysokoškolského vzdělání učitelů (od roku 1945 až po 90. léta)

Učitelské vzdělávání i vzdělávání učitelů Tv je zásadně vysokoškolské. Formulace způsobilosti odpovídala danému systému a akceptovala ideje,

např. morální kodex občana socialistické společnosti, harmonický rozvoj osobnosti. Podřizovala se vnějším reformám organizačním ve změně stupňů škol (čtyřletý či pětiletý 1. st. ZŠ, osmi nebo devítiletá základní škola, škola pro 5.-12. ročník), dále ve změně roztrídění škol všeobecně vzdělávacích či odborných a speciálních, počtu povinných let školní docházky, a také zakomponování Tv do vzdělávacího systému (sportovní třídy, tréninková střediska mládeže, apod.). Byly pokusy o vědecké uchopení tématu např. v dlouhodobě řešeném tématu „Osobnost učitele“ Tv (Hodaň od 70. let, Svoboda v 80. letech, pak Válková), ovšem vzhledem k dobovému kontextu a unifikovanému vzdělávání obtížně řešitelné v praxi.

Způsobnost k profesi je definována jednak délkou vzdělávacího procesu učitelství (4-5 let) a praxí v terénu, ať už jako součást studia nebo mimo studijní program (především u tzv. dálkového studia). Součástí způsobnosti jsou i obecné proklamace, jako v obdobích předchozích, např. zásady přiměřenosti, postupnosti, individuálního přístupu, bezpečnosti (především v Tv), atd. K nim se přidružuje např. vhlad do situace a empatie, organizační dovednosti, aj. (Čáp, 1979).

Při posuzování způsobnosti uchazeče o studium učitelství rozhodovaly více měřitelné, technokratické postupy (přijímací zkouška vědomostní, dovednostní) a politická bezúhonnost a angažovanost. Zůstává formulace zdravotní způsobnosti na úrovni roku 1883 a vyloučení vady řeči. Paradoxně z uchazečů o učitelství pracovní výchovy a technické výchovy byly vyloučeny i leváci. Postojové předpoklady ke studiu a navazující profesi byly hodnoceny angažovaností (vedení kroužků, táborů), které mohly mít dobré postojové jádro, ovšem byly často opět kontaminovány formálním potvrzením. Přes veškeré snahy diskuse o formulaci kompetencí pokračuje i následující etapě.

5. Současné hledání profesních kompetencí v relaci k požadavkům Boloňských dohod (v konci 90. let a v počátku 21. století).

a) změny ve vzdělávacím systému jsou nastoleny tzv. strukturovaným studiem Bc – Mgr – PhD. Přesto, že přechod na strukturovaná vysokoškolská studia, včetně studií učitelských, byl zahájen už v konci 90. let, teprve školský zákon, platný od ledna 2005 a navazující vyhláška 563 o regulovaných profesích ve školství vymezuje uplatnění bakalářů, a to jako vysokoškoláků s přímým výstupem do praxe a s přípravou pro magisterský stupeň studia. V realitě je jejich uplatnění (z hlediska Tv) v pozici pedagogického asistenta a pracovníka ve volnočasových aktivitách populace různých věkových stupňů a různých organizačních forem. Bližší vymezení kompetencí chybí, součástí je tzv. pedagogická způsobnost, vyžadovaná v podstatě u všech profesí interakčních.

Pracovní ani ekonomická pozice absolventů Bc. není tudíž zcela lákavá a většina absolventů usiluje o studia magisterská (Jansa a Válková, 2007), kterou se získává způsobilost učitelská. Ani ta není blíže formulována. Vůbec bez povšimnutí zůstává specifikace kompetencí absolventů Ph.D v oboru kinantropologie. I zde existuje formulace – příprava pro vědeckou činnost. Dalším problémem, který vymezení kompetencí komplikuje je to, že studijní obory v programu Tv a sport dnes nejsou jen „učitelství Tv“, ale značná šíře dalšího možného profesního uplatnění. Mimo tradiční dvouoborová studia učitelství tělesná výchova a druhý předmět se studuje např. rekreologie, management sportu, animátor pohybových aktivit, regenerace a výživa ve sportu, specializace jako edukace bezpečnostních složek, ochrana obyvatelstva, Tv pro armádní složky, aplikované pohybové aktivity, vychovatelství či sociální práce se zaměřením na Tv a samozřejmě „čistý obor“ tělesná výchova a sport se zaměřením buď na volnočasové aktivity nebo na trenérskou činnost. Je logické, že asi půjde o kompetence obecné, nutné pro jakoukoliv interakční profesi, pro učitelskou profesi. Otázkou je, zda budou nutné na kompetence obecné v profesních dimenzích kinantropologických navázat ještě formulací kompetencí speciální vzhledem k užšímu profesnímu vymezení. Nebo půjde v užším profesním uplatnění spíše o dovednosti? Kdo ví? Téma je jistě zajímavé pro akademické pracovníky a diskusi v publikacích, pro praktické využití se zdá dost nepodstatné.

b) formulace profesních kompetencí je další akademicky zajímavé téma: co si pod tímto termínem představit. Téma profesní kompetence zpracovával Bělka pro využití ve své disertační práci (Bělka 2007). Z přehledu jeho práce (str. 20-22) jsou zde vybrány některé formulace. Kompetence jako schopnost člověka chovat se způsobem odpovídajícím požadavkům jeho práce v parametrech daného prostředí (Armstrong 1999), přičemž se může jednat jak o schopnosti, uplatňované v měnícím se prostředí a v ne-rutinních činnostech, tak i o dovednosti, získané výcvikem. Furnham (1990) definuje kompetence jako základní schopnosti potřebné k úspěšnému výkonu práce. Obdobně Woodruff (1990) chápe kompetence jako dimenze chování, které ovlivňují pracovní výkon. Vroom (1992) definici ještě zužuje na schopnost plnit pracovní úkoly. Definice širší podtrhují kompetence jako jakékoliv individuální vlastnosti, které mohou umožnit výrazné rozlišení mezi efektivním a neefektivním výkonem a mohou být měřeny. Podotýkám, že toto je velmi obtížné u interakčních a tvůrčích profesí. Murphy (1993) uvádí, že kompetence je jakýkoliv osobní rys, vlastnost nebo dovednost, která bezprostředně souvisí s efektivním, případně mimořádným pracovním výkonem. Everard a Moris (1996) chápou profesní kompetence jako kombinaci

znalostí a dovedností, mohou ovšem obsahovat i motivy, očekávání a hodnoty, vztahující se k úspěšnému nasazení k vyřešení, zvládnutí problému, úkolu. Situace v češtině je komplikována tím, že se v angličtině uvádí jak „knowledge“ (věděni, poznání, spojené s naučeným poznatkem) a „competence/competencies“, mající spíš význam obecnější schopnosti, potenciálu adekvátně a úspěšně reagovat (Vašutová, 2004). Přes úctu k uvedeným zahraničním autorům (Bělka, 2007) se vracím ke klasikům české pracovní psychologie (Matoušek a Růžička, 1978). Profesní kompetence je v jejich pojetí formulována jako způsobilost k jednání, činnosti, která je vymezena určitými standardy. Tyto standardy jsou dále vymezeny a) standardy edukačně a profesně legislativními; b) standardy osobnostními. Standardy legislativní jsou dobře uchopitelné, hodnotitelné či dokonce měřitelné a jsou v moci zákonodárců či nadřízených. Standardy osobnostní, jako např. hodnotová orientace, etika jednání, motivační záběr, jsou v době přijímání ke studiu, k profesi obtížně uchopitelné, tudíž jsou v pozadí. Příklad z praxe kinantropologické: dovedeme formulovat kapacitu zdatnosti uchazeče o studia Tv, ovšem těžko posoudíme, zda se nejedná o osobu s psychiatrickým pozadím nebo potenciálního pedofila, který má děti určitě rád. Predikce skutečně realizovaného profesního výkonu, resp. výkonnosti, je pak dána celkovou kapacitou jedince, složenou z vnitřních i vnějších činitelů. Mezi vnitřní činitele počítáme

- a) kapacitu odbornou: kvalifikace, vědomosti, dovednosti - většinou legislativně vymezené,
- b) kapacitu motivační: osobní a skupinové aspirace, potřeby, zájmy,
- c) kapacitu výkonovou: psycho-fyzická zdatnost, odolnost a zvládání zátěží, životní tempo, osobní režim
- d) kapacita osobnostní: osobní vlastnosti, morální profil,
- e) kapacita společenská: status, pozice, interpersonální síť v profesi.

Vnější činitelé nejsou *apriori* součástí formulace způsobilosti, ale jsou formulovány jako důsledky způsobilosti či výkonu a mohou realizaci způsobilosti ovlivňovat (pracovní postupy, plat, sociální zvýhodnění). Profesiografické studie však s těmito vnějšími činiteli počítají. V celkové kapacitě profesních kompetencí jde pak o komplementárnost jednotlivých složek. U profesí tvůrčích, kam profese interakční patří, je obtížné stanovit proporce v jednotlivých složkách. Zde je naprostá analogie mezi výkonem profesním a výkonem sportovním. Proto v pracovní (i sportovní) psychologii platí heslo: výkonnost je způsobilost násobená ochotou.

c) změt' chápání termínu „profesní kompetence“ se plně projevuje v oblasti kompetencí učitelských. Jistý podíl mají podmínky, popsány v bodě a), ale

příčina je také (dle mého osobního názoru) i v publikační erudici akademiků-pedagogů, kteří však formulace a dopady ne vždy konfrontují s praxí. Zásadní problém je širší vnímání pojmu jako kompetence životní (životně důležité), kompetence obecné pro profese interakčního charakteru a tzv. klíčové kompetence žáků i učitelů, které jsou tvořeny souborem znalostí, dovedností, postojů s výstupem do patrného chování. Vašutová (2001; in Bělka, 2007, s. 22) zastává názor koncepčního a vývojového modelu profesionalizace učitelů, v němž se používají tři zásadní pojmy: standard, kompetence, kvalita. Dále by se spíše mělo hovořit o dovednostech (Hučinová, 2004; Vašutová, 2001; Vašutová, 2004). Nutné je rozlišovat i pojem kompetence a kompetentnost (schopnost dané kompetence v praxi ve variabilních situacích). Jestliže profesní kompetenci (viz definice výše) můžeme shrnout jako zdatnost, způsobilost, v nichž jedinec prokazuje sobě samému i okolí, že to či ono zvládá, umí, že je na něj spolehnutí, nemůže pak jít jen o vzdělání, ale i osobnostní prvky. Hovoříme o tzv. biografické kompetentnosti (Helus, 1998), což je vyrovnanost se svým vlastním životem, adaptace na životní podmínky a prostředí, osobnostní zralost. Biografická kompetentnost vytváří podmínky pro kompetentnost profesní. (Příklad autorky: stejné škody vyvolá v dětské duši vzdělanec v Tv s vyznamenáním, ať je to perfekcionista neurotická učitelka nebo extrovertní alkoholik.)

Boom formulací typicky pedagogických, učitelských, didaktických kompetencí v literatuře nastupuje v konci 80. let a v letech následujících až po současnost. Čebišová et. al. (1988) zastávají názor, že kompetence jsou jevem neukončeným, procesuálním. Profesní způsobilost je pak v rovinách získávání a rozvíjení. Kompetence nejsou shodné u začátečníka a profesionála po xy letech praxe. Stejný názor je prezentován v knize *Psychology for physical educators* (Auweele, 1999). Z výčtu různých prezentovaných kompetencí, bez ohledu na to, zda se jedná skutečně o kompetence, standardy nebo už detailnější požadavky didaktické, vyjímám ilustrační příklady: Čebišová et al. (1998): 1. způsobilost morální; 2. předmětová; 3. pedagogická; 4. sebevzdělávací; 5. zdravotní.

Švec (1999): rozlišuje tři na sebe navazující a rozšiřující se vrstvy kompetencí, které se odvíjejí od kompetencí a) osobnostních, b) následně rozvíjejících se a v nejširší vrstvě c) kompetence k výchově a vyučování. Tento model pak konkretizuje: a) osobnostní – shodně s Matouškem a Růžičkou (1978) ; b) rozvíjející se – ochota autoregulativní a adaptivní, seberefektivní, informační (realistická), výzkumná; c) kompetence k vyučování a výchově – tvorba programů, postupů, schopnost komunikace, diagnostické kompetence. Obecně pak pedagogickou kompetenci vymezuje

modulově, nevychází z pojetí výuky předmětů, ale témat. Poskládání informací, poznatků a dovedností v ucelený modul zajišťuje pravděpodobnost realizaci dané kompetence v praxi. V tomto smyslu podtrhuje kompetenci jako *dimenzi kvality učitele* v rovinách spouštěcí (začátečník s výbavou základního vzdělání), růstová (učitel na sobě pracuje, je schopen analýzy a prognózy) a výzkumné (s akcentem na terénní výzkum). Tradičně jsou u nás vymezeny vzdělávací požadavky odborné, předmětové, méně didaktické a nejhorší je situace v přípravě pedagogicko-psychologické. Je otázkou, zda vůbec lze v této oblasti dospělého člověka připravit, neboť už je silně zakotven ve své kompetenci biografické. Dále do kompetencí řadí přístupnost ke změnám jako schopnost reflektovat změny, reflektovat vývoj osobnosti, a to jak žáka, tak i vlastní.

Vašutová (2001) uvádí: 1. kompetence oborově předmětové; 2. k. didaktické a psychodidaktické; 3. k. obecně pedagogické; 4. k. diagnostické a intervenční; 5. k. sociální, psychosociální a komunikativní; 6. k. manažerská a normativní.

Weiss a Weiss (1998, Bělka 2007, str. 28) zdůrazňují následující: 1. schopnost a dovednost sebehodnocení, sebereflexe, sebekontroly, předcházení syndromu vyhoření; 2. sociální orientace, zdůrazňování a respektování osobnosti dítěte z hlediska jeho individuálních potřeb a práv; 3. schopnost správné pedagogicko-psychologické diagnostiky; 4. komunikativní schopnosti s dětmi, rodiči, kolegy v práci; 5. organizační schopnosti; 6. dodržování etických principů jednání.

Spilková (2004) užívá termín „klíčové odpovědnosti učitele“, které zahrnují: 1. znalosti a porozumění předmětu, vývojových zákonitostí, procesů učení, výchovného systému, učitelských rolí; 2. plánování a projektování celků a dílčích činností; 3. vyučovací strategie a metody zprostředkovávající učivo pro smysluplné naučení; 4. třídní management vztahující se k vyučovacím situacím, klimatu ve třídě, utváření hodnotových orientací; 5. hodnocení žákovy učební aktivity, výsledků a pokroku v učení i v osobnostním rozvoji; 6. další profesní rozvoj učitele, sebereflexe a sebeutváření. Průcha (1997 a 1999), Koucký (1999) a bylo by možné pokračovat dále.

Shrnující názor autorky

Slova, slova, slova jsou namixována ve výčtech kompetencí bez ohledu na přisuzování rozdílných obsahů tomuto termínu nebo naopak směřováním kompetencí s obsahem jiných slov. S jistou skepsí odhaduji, že se o kompetencích více píše než čte, a hlavně – než se koná či vytvářejí podmínky pro konání. S nostalgií lze se vrátit ke Komenskému a snažit se jednat podle jeho staříčkových pedagogických zásad. S optimismem k řešení budoucnosti lze vystačit se třemi prioritami pro rozvoj klíčových kompetencí, které byly

formulovány v rámci Lisabonského procesu (Rychtecký 2006).

- osobní naplnění a rozvoj jedince v průběhu celého života, určit si své cíle, postupně je dosahovat, usilovat o celoživotní vzdělávání,
- aktivní občanství a zapojení do společnosti, včetně rodinného života,
- „lidský kapitál“, rozvíjený především pro získání pracovního uplatnění a flexibility v profesi.

Dále se ztotožňují s obsahem zprávy Mezinárodní komise UNESCO „Vzdělávání pro 21. století“ (Delors, 1992), v níž jsou charakterizovány 4 pilíře životních kompetencí, které by škola, resp. učitel, měli zajistit:

a)učit se poznávat, vnímat, nalézat techniky a způsoby strategií chování včetně nových informačních zdrojů a technologií, umožňujících rozvinout dovednosti učit se,

b)učit se jednat, vstupovat do dění, umět být aktérem, umět zasahovat adekvátně do společenského přírodního prostředí, umět jednat hned, ale i postupovat trpělivě ke vzdálenějším cílům,

c)učit se žít společně, vyjádřit názor a postoj, akceptovat jiné, řešit konflikty, umět vyhrávat i prohrávat, vést i naslouchat, hledat konsensus,

d)učit se být, porozumět sobě samému, uvědomovat si vlastní potenciál a tvořivě ho rozvíjet v souladu s obecně přijímanými hodnotami, být schopen sebereflexe, ale realizovat se i pro druhé.

Výzvy k udržení 4 pilířů při výchově žáků převedl Helus (1998) do formulací pro instituce vzdělávajících učitele, a to:

- pochopit žáka v současných proměnách rodiny,
- analyzovat tradiční prohřešky školy a reagovat na ně,
- pochopit spektrum alternativ, které škola může poskytovat,
- být schopen sebereflexe,
- být schopen komunikace a týmového jednání,
- adekvátně reagovat na zavádění moderních technologií.

Rada Evropy (Lisabon 2002) doporučila členským zemím EU přijmout ve vzdělávání následující kompetence, s nimiž se také ztotožňuji. Pro nepřesnost četných překladů jsou uvedeny v originále.

- communication in mother tongue (komunikace v mateřském jazyce)
- communication in foreign language (komunikace v českém jazyce)
- mathematical competence and basic competences in science and technology (matematické, technologické)
- digital competence (užívání informačních technologií)
- learning to learn (umění učit se učit)
- social and civic competences (občanské kompetence)

-sense of initiative and entrepreneurship (manažerské, organizační)
-cultural awareness and expression (kulturní uvědomění a schopnost prožitku).

Devátá kompetence, motorická, zde chybí a již bylo vyvinuto úsilí, aby tento nedostatek byl doplněn (Kongres FIEP, Bratislava 1997). Motorická kompetence je podtržena jako fenomén kvality běžného denního života, součást výchovy ke zdraví a prevence civilizačních chorob, i jako fenomén socializační prostřednictvím zájmové pohybové činnosti.

Závěr

Obecné snahy o formulaci způsobilosti jsou vedeny snahami po kvalitě, po ovlivňování efektivitu profesního pedagogického výkonu v každé historické etapě. Proto se stanovují standardy edukačně a profesně legislativní. Jsou měřitelné a kontrolovatelné. Standardy, resp. kompetence osobnostní, jsou obtížně měřitelné, projevují se až někdy v budoucnosti, navíc jsou časově neohraničené. Proto se v historickém kontextu objevují nejrůznější požadavky na způsobilost učitelů dle toho, co bylo prakticky potřebné a teoreticky zdůvodnitelné:

- hudba - hra na varhany,
- náboženství (jen určité v určitou dobu),
- ovládání jazyka (nejdříve latina, pak němčina, pak mateřský jazyk a další cizí jazyk),
- tělesná a zdravotní (omezená na vadu řeči – který politik nemá vadu řeči, případně leváctví, nebo formulována velmi vágně vzhledem např. k současným diagnostickým možnostem),
- pohlaví (nezpůsobilost žen - celibát a rozvolnění po 1. válce pro nedostatek mužů),
- příslušnost k většině (rasový árijský původ, národnost, ideologie náboženská nebo politická),
- morální bezúhonnost (ovlivnění dobovou výhodností, loajalitou až podlézavostí),

Další příklady formulovaných kompetencí byl např. věk (dle směrnice z roku 1919 nemohla být ustavena učitelem osoba mladší než 18 let a starší 40 let), psaní v linii krasopis - psaní na stroji - psaní na počítači, ovládání didaktických technologií a počítačová gramotnost, apod. Dodržování těchto kompetencí se rozvíjelo dle aktuální situace při nedostatku učitelů. Např. tříleté vzdělávání učitelů po 2. světové válce, různé typy doplňujících a rozšiřujících kursů v obdobích populačních vln, které měly nahrazovat plně univerzitní vzdělávání a které, leckdy při změněné situaci, se zase anulovaly. Toto vedlo (a stále přetrvává), že někteří učitelé neustále doplňují různé typy kursů, někteří od absolutoria neabsolvovali vzdělávání žádné a před penzí jsou na tom platově stejně.

Pojetí způsobilosti formulované legislativně, redukováné na délku vzdělání (dnes na absolvování předmětů, zkoušek, limitů, resp. na počet kreditů) je nedostatečné a zavádějící. Získat „glejt“, papír, se

pak stává základní motivací pro dosažení způsobilosti. Formální standardy způsobilosti (učitelské způsobilosti) jsou určovány společenskými, kulturními, ideologickými, ekonomickými, ale i kulturně tradičními konservativními tlaky. Legislativní požadavky formuluje instituce, představovaná osobnostmi: někdy kultivovanými, někdy orientovanými mocensky a tudíž z jakýchkoliv důvodů některou formulaci prosazující (napoleonský či jiný komplex, hra na vytahování žebříků, ekonomické benefity).

Na druhé straně formulace kompetencí dává řád, jistotu, stabilitu, případně motivaci, současně však je konservativní. Svazuje to, co je v interakčních profesích progresivní: tvořivost, samostatnost, odpovědnost za svá rozhodnutí. Kde chybí odvaha (a selský rozum), nastupuje předpis.

Problém formulování způsobilosti je záramován i vývojem lidského poznávání a vývojem společenským. Bohužel za tímto vývojem pokulhává. Kopíruje, dohání společenské požadavky, místo aby je anticipoval. PROČ? Protože anticipace, odvaha, dělat něco jinak není populární. Vždy je to riziko a navíc, úspěch se neodpouští. Tímto záramováním trpí i formulace kompetencí v učitelství Tv, včetně přetrvávajícího chápání školní Tv jako něčeho nedůležitého (Tv byla z posledních „výchov“ zařazených do školního vzdělávání), jako něco z hlediska uznávaného kognitivního, akademického vzdělávání „nižšího“ (původ ve středoškolském vzdělávání v Tv), koncentrace na tradiční medicínský (biologický) základ (zakladatelé Tv byli především lékaři) a dnes již konservativní pojetí výběru dovedností, resp. sportů. Navíc – požadavky na způsobilost nekomunikují s hodnocením. Také akademické požadavky akcentují kompetence výzkumného charakteru.

Glejt, alias naplnění legislativních kompetencí nepredikuje uplatnění v profesi. Bill Gate nedosáhl vysokoškolského vzdělání. Mortimer G. Adler (informace z rozhlasového pořadu dne 28.4.2001), pokračovatel v editorství Encyclopedia Britannica (založena 1786), měl zájem studovat Tv. Nedosáhl ani bakalariátu, protože neudělal zkoušku z plavání. Naštěstí, neboť pro Encyklopedii byl zachráněn.

Jakub Jan Ryba (1732 – 1792) obohatil kulturní svět. Jeho jméno i dílo je věhlasné. Ti, kteří v tehdejší době vymezovali učitelské kompetence, kterých Jakub nikdy nedosáhl, jsou zapomenuti. Byl příliš pokrokový v danou dobu, avšak nikdy nezískal úřední učitelskou způsobilost. V době, kdy úřady zakazovaly „koupání, plavání i klouzání pro školní dítky“, vštěpoval svým žákům základy hygieny a zdravotní péče, větral třídu, chodil s nimi do přírody a cvičil. Dbal o jejich fyzickou kondici a varoval před přepínáním fyzických sil, o vyrovnaní fyzické námahy a odpočinku. Jako odměnu či trest používal právě povolení či zákaz koupání, klouzání,

procházky (Berkovec, 1995). Ve svém životopise uvedl, že ponechá nestranným příštím generacím soud o tom, jak dostal svým zásadám.

LITERATURA

Alfa Revue: Československé školství 1991, 1992.
Auweele, Y. V., Bakker, F., Biddle, S., Durand, M. & Seiler, R. (1999). *Psychology for physical educators*. FEPSAC, Human Kinetics Publishers.
Berkovec, J. (1995). *Jakub Jan Ryba*. Praha: Nakladatelství H&H.
Bělka, J. (2007). Uplatnění absolventů z vybraných fakult studijního programu „Tělesná výchova a sport“ v praxi. *Nepublikovaná disertační práce*. Olomouc: Fakulta tělesné kultury.
Crum, B. (1995). Physical education teacher education: a conceptual re-orientation and clues for improvement. In Svoboda & Rychtecký (Eds.), *Physical activity for life: East and West, South and North*. Proceedings of 9th Biennial Conference ISCPES, Praha (pp.55-56). Aachen: Meyer&Meyer Verlag.
Čáp, J. (1979). *Psychologie pro učitele*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
Delors, J. (1992). *Our Europe: the community and national development*. London: Verso.
Helus, Z. (1998). Aktuální problémy učitelského vzdělávání a fakult vzdělávajících učitele. In *Sborník z konference o přípravě učitelů, Hradec Králové*, leden 1998.
Hučinová, L. (2004). Identifikace klíčových kompetencí – „klíčová osmička“. *Učitelé listy* 2003/2004, 6, 8-9.
Jansa, P. & Válková, H. et al. (2008). *Uplatnění absolventů studijního programu tělesná výchova a sport na trhu práce v České republice*. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu.
Kastl, J. J. (1814). *Rádce pro školní čekancy, pomocníky a učitele v císařsko královských zemích*. V Brně a Holomauce vytištěný u Jana Jiřího Kastla, knihtiskaře a prodáváče, 1814.
Čebišová, M., Jančurová, J. & Paulík, K. (1998). Účinnost přípravy socialistického učitele. *Výzkumná zpráva úkolu RS III-02-01: Teoretické a metodologické otázky účinnosti vzdělávání pedagogických pracovníků*.
Kováříček, V. (1984). Cesty učitelského vzdělávání. In *Acta univ. Palackianae Olomucensis, facultas paedagogica, series monographica VI*. Stát.ped. nakl., Praha 1984.
Koucký, J. (1999). České vzdělání & Evropa. Strategie rozvoje lidských zdrojů při vstupu do Evropské unie. *Program Phare*. Praha: Sdružení pro vzdělávací politiku.
Matoušek, O., & Růžicka, J. (1978). *Psychologie v práci s lidmi*. Nakladatelství Svoboda, Sociologická knižnice, Praha.

Meakin, D.C. (1990). How physical education can contribute to personal and social education. In *Physical Education review*, vol.13, No 2, autumn. Studies in Education Ltd. Driffield, North Humbershire, s.108-120.
Morkes, F. (1999). *Učitelé a školy v proměnách času*. Pedagogické centrum Plzeň.
Průcha, J. (1997). *Moderní pedagogika*. Portál Praha.
Průcha, J. (1999). *Vzdělávání a školství ve světě*. Portál, s.r.o. Praha.
Rychtecký, A. (2006). Trendy v přípravě učitelů v evropském kontextu. In *Mezinárodní vědecká konference Sport a kvalita života*. Brno: Univerzita Masarykova.
Sparkes, A.C. (1990). The emerging relationship between physical education teachers and school governors: a sociological analysis. In *Physical Education review*, vol.13, No 2, autumn. Studies in Education Ltd. Driffield, North Humbershire, s.128-137.
Spilková, V. (2004). *Současné proměny vzdělávání učitelů*. Brno: Paido.
Štech, S. (1994). Co je to učitelství a lze se mu naučit? *Pedagogika*, 44, č.4, s.310-320.
Švec, V. (1999). *Pedagogická příprava budoucích učitelů: problémy a inspirace*. Paido, Brno.
Templin, T.J. & Schempp, P.G. (1989). *Learning to teach*. Brown & Benchmark, Dubuque,.
Učitelé noviny: Odborný růst pedagogického pracovníka.
Vágnerová, M. a kol. (1994). *Psychologie handicapu*. Praha: Pedagogická fakulta univerzity Karlovy.
Válková, H. (1983). *Psychologie tělesné výchovy (pro 1. st. ZŠ)*. Olomouc: Univerzita Palackého.
Válková, H. (2008). Profesní dimenze kinantropologické, učitelství Tv a strukturovanost studia. In Jana Coufalová (Ed.) *Redukce bariér při získávání učitelské kvalifikace*. Sborník z konference ESF, Srní. pp. 105-111.
Vašutová, J. (2001). *Kompetence v teorii a praxi učitelské profese*. Brno: Paido.
Vašutová, J. (2004). *Profese v českém vzdělávacím kontextu*. Brno: Paido.
Wade, M. G. & Baker, J. A.W. (1990). The changing framework of physical education: new name, new responsibilities. In *Physical Education review*, vol.13, No 2, autumn. Studies in Education Ltd. Driffield, North Humbershire, s.138-145.
Weiss, E. M. & Weiss, S. G. (1998). *New directions in teacher evaluation*. Washington, DC: Eic Digest.
Zákon o VŠ (1998).

Prof.PhDr. Hana Válková, CSc.
FTK UP Olomouc
Tř.Míru 115
771 11 Olomouc, CZ
e-mail: hana.valkova@upol.cz
Tel.: +420585636399

DALŠÍ REFERÁTY

OTHER SPEECHES

PROBLEMATIKA DIAGNOSTIKY TĚLESNÉHO A MOTORICKÉHO VÝVOJE U DĚTÍ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

DIAGNOSTIC PROBLEMS OF PHYSICAL AND MOTOR DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN

Vendula Baboučková

Jihočeská Univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy a sportu, České Budějovice, ČR

ABSTRACT

The aim of this contribution is to summarize and discuss researches of physical and motor development of preschool children. Monitoring of physical and motor development can give us important information about healthy physical growth of children population. Evaluation of physical development has a long tradition in the Czech Republic and its measurement standards are centile growth charts of body length. For evaluation of motor development are used motor tests which diagnose particular physical abilities. We can find a wide range of those tests but for children categories are quite non-uniform.

Keywords: physical development, motor development, motor abilities, preschool children

SOUHRN

Tento příspěvek pojednává o problematice hodnocení tělesného vývoje a motorického vývoje. Diskutuje a sumarizuje studie, které se zabývaly měřením a hodnocením vývoje tělesného a motorického, zejména u předškolní věkové kategorie. Sledování těchto dvou linií nám poskytuje zásadní informaci o zdravém tělesném růstu dětské populace. Hodnocení tělesného růstu má v českých zemích dlouholetou tradici a jeho základním měřítkem jsou růstové percentilové grafy. Pro hodnocení motoriky nám slouží motorické testy, které diagnostikují jednotlivé pohybové schopnosti. Můžeme jich nalézt celou řadu, ale pro dětské kategorie jsou poměrně nejednotné. Experimentálně jich bylo vyzkoušeno mnoho, ale mnohé z nich jsou však nerealizovatelné z důsledku nedostatečného vývinu dětského organismu, složitosti realizace, atp.

Klíčová slova: tělesný vývoj, motorický vývoj, pohybové schopnosti, předškolní věk

Tělesný růst

Růst lze popsat jako soubor kvantitativních změn, během kterých dochází ke zvětšování organismu jako celku nebo jeho částí. Vývoj představuje kvalitativní změny, proces vzniku nových funkcí. Je založen na diferenciaci buněk, tkání a orgánů. (Romanovský et al., 1985). Tělesný růst a vývoj je ve vztahu k mnoha endogenním i exogenním faktorům, které růst a vývoj dítěte ovlivňují, v pozitivním i negativním smyslu. (Romanovský et al., 1985). Růstové a vývojové procesy jsou sice do značné míry naprogramovány geneticky, přesto však je rychlost těchto změn, nástup a intenzita jednotlivých růstových fází výsledkem integrace genetických a environmentálních faktorů.

Problematika diagnostiky tělesného růstu

Pro diagnostiku tělesného růstu slouží sledování antropometrických parametrů. V 60. a 70. letech 20. století probíhaly studie zabývající antropometrickými indikátory, převážně změnami v tělesné výšce a váze (Vlastovskiy 1963, Dattoli et al. 1966, Fetter 1966, Opitz 1966, Zhukovskaya 1971, Gabrielli et al. 1968, Jackson 1969, Zorin 1970, Hamill et al. 1970, Fryer et al. 1972, Buzina 1976 atd. in Pařízková 1986). Několik studií však zahrnovalo větší počet somatických znaků (Stanishev 1970, Jordan et al. 1975 in Pařízková 1986) nebo sledovaly růst dětí v longitudinálních studiích (Simmons 1944, Reed and Stuart 1959 in Pařízková 1986).

V Čechách se v roce 1895 uskutečnilo první rozsáhlé antropometrické měření pod vedením

Matiegky. (Hajniš et al., 1989). Výsledky výzkumu se staly podkladem pro porovnání tělesného stavu mládeže po dalších desetiletích (do té doby se u nás používaly normy některých zahraničních autorů). Ve dvacátých letech 20. století byly výzkumy zaměřeny hlavně na somatické údaje o tělesné výšce a hmotnosti (Hrdlička, Lukášová). Měření v roce 1949 (Hladká) potvrdilo po porovnání s výsledky Matiegky trend nárůstu tělesné výšky i hmotnosti.

I. celostátní antropologický výzkum (CAV) dětí a mládeže (od 3 do 18 roků) pod vedením V. Fettera a J. Lába v roce 1951 (in Hajniš et al., 1989) prokázal časově omezenou platnost růstových norem a v desetiletých intervalech pak navazovaly další výzkumy. Opakovaná měření potvrzují značné přírůstky dětí a mládeže v tělesné výšce (Hajniš et al., 1989).

III. CAV (1971) dále potvrzuje přírůstky tělesné výšky dětí a mládeže a jsou zde podchyceny i vlivy sociálně ekonomických podmínek na vývoj jedince. Součástí CAVu IV. (1981) a CAVu V. (1991) byl i nově zpracovaný dotazník pro rodiče za účelem možnosti objektivnějšího posouzení rodinného zázemí dítěte (Lhotská et al., 1995). Dotazník umožnil prozkoumat vliv některých sociálních faktorů (např. vzdělání rodičů, počtu dětí v rodině, pořadí narození) na růst dětí. Výsledky dotazníku také ukazují souvislosti s tělesným vývojem a charakteristikami dítěte (porodní hmotností a porodní délkou, počtem pořadí narození dítěte, délkou kojení). Oba poslední CAVy potvrdili stále pozitivní působení sekulárního trendu ve zvyšování postavy. Dále bylo zjištěno (Fraňková, Odehnal a Pařízková, 2000), že vzdělání matky (do jisté míry i otce), ovlivňuje stravovací návyky a tím i BMI dětí a byl potvrzen předpoklad, že vzdělání matky se významně uplatňuje i v tělesných proporcích dětí. Nejvyšší průměrné hodnoty BMI byly zjištěny u matek se základním vzděláním, nejnižší u matek s ukončeným studiem na vysoké škole.

Měření v roce 2001 zjišťuje zpomalování pozitivního sekulárního trendu tělesné výšky a nárůst počtu obézních dětí. Dále uvádí, že prevalence nadváhy a obezity u dětí je významně svázaná s hodnotou BMI rodičů, pohlavím dítěte v neprospěch chlapců a s úrovní vzdělání rodičů – čím vyšší vzdělání, tím nižší prevalence nadváhy

Výzkum Berdychové a Pařízkové 3 - 6ti letých předškolních dětí proveden v sedmdesátých letech dvacátého století v České republice uvádí souvislosti spojené se zdravým tělesným růstem a motorickým vývojem, tělesnou zdatností, držením těla a rodinným zázemím dětí předškolního věku. Uvádí, že děti sportovně aktivnější a z ekonomicky vyspělejších rodin jsou zpravidla vyšší a těžší, jejich motorická výkonnost je ale menší. Nadváha je v negativním vztahu k některým motorickým testům (skok do dálky z místa, hod míčkem a běh na 20m) a dále uvádí pozitivní vliv harmonické

fungující rodiny, ekonomického zázemí rodiny a sportovně aktivních rodičů na motorický výkon dítěte. Poukazuje také na zjištění, že děti navštěvující mateřskou školu dosahují lepších výsledků než děti, které mš nenavštěvují.

Charakteristika pohybových schopností

Informace o míře tělesného růstu a motorického vývoje, jakožto významného ukazatele vývoje dítěte a zároveň zdraví, můžeme získat pomocí diagnostiky konkrétních pohybových schopností, které jsou chápány jako realizace předpokladů pro pohybovou činnost. Pohybové schopnosti se vytvářejí na základě složitých vztahů (biomechanických, fyziologických, psychologických a dalších).

Psycholog Schmidt (1991) definuje schopnost (ability) jako trvalý, převážně geneticky určený rys (vlastnost), která pokládá nebo podporuje různé druhy motorických a kognitivních aktivit (Měkota, Novosad 2005). Na obecnou definici schopností navazuje definice motorických schopností, která dle Burtona a Millera (1998) zní: Motorické schopnosti jsou obecné rysy (vlastnosti) či kapacity, které podkládají výkonnost v řadě pohybových dovedností. (In Měkota, Novosad 2005)

Charakteristika motorických dovedností

Pokud hovoříme o pohybových schopnostech jako o motorickém předpokladu, nesmíme opominout motorické dovednosti, které zvláště u předškolní kategorie mají souvislost s motorickým výkonem.

Pohybová dovednost je motorickým učněním a opakováním získaná pohotovost (způsobilost, připravenost) k pohybové činnosti, k řešení pohybového úkolu a dosažení úspěšného výsledku. (Měkota, Cubera 2007). Měkota spolu s Belejem dále upřesňuje, že se jedná s způsobilost vykonávat pohybovou činnost správně, úsporně a vhodným způsobem, a to i při změněných podmínkách (Měkota, Cubera 2007).

Problematika diagnostiky motorického vývoje

Pro diagnostiku jednotlivých pohybových schopností nám slouží motorické testy, které mají dlouholetou tradici zejména v USA. Sledováním rozvoje motorických schopností se zabývali výzkumy již od třicátých let 20. století. (Hicks 1930, Falles 1937, Wellman 1926, 1932, 1936, 1937, Popov 1963, Farfel 1957, Hintnaus 1962, 1968, Linke 1969, Wolański et al 1980 a další). Ke konci dvacátého století nacházíme studie zaměřené na úroveň motorického vývoje u předškolních dětí. Mezi nejpoužívanější testy v USA patří tyto: Test vývoje hrubé motoriky 2 (Test of Gross Motor Development 2 = TGMD 2) (Ulrich 2000) - Jedná se o test s normami pro běžné úkoly s použitím hrubé motoriky. Je jedním z nejpoužívanějších testů, kterými se měří. Je vhodný pro věkovou

kategorii 3-11 let. Test hrubé motoriky (The Gross Motor Function Measure = GMFM) (Russell, Rosenbaum et al.) - Je prvním testem určeným pro kvantifikaci změn ve schopnostech hrubé motoriky u dětí s dětskou mozkovou obrnou. Testová baterie pro pohyb dětí (Assessment Battery for Children = Movement ABC) (Henderson, Sugden 1992) - Určen pro děti s DMO ve věku 4-12. Test Bruininkse a Oseretského (The Bruininks-Oseretsky - Test of Motor Proficiency) (Bruininks 1978) - Je vhodný pro děti od 4 do 15 let. Test poskytuje standardizované výsledky pro dané věkové skupiny pro každý ze subtestů hrubé motoriky, jemné motoriky a také standardizované kompozitní výsledky a procentuální výsledky pro různé věkové skupiny. Vývojová motorická škála Peabody 2 (The Peabody Developmental Motor Scales - 2 = PDMS-2) (Folio, Fawell) - Test je motorickým programem pro útlý věk, který poskytuje detailní diagnostiku a výcvik hrubé a jemné motoriky.

Pro zjištění zdatnosti předškoláků je používán test Kid-Fit, jehož součástí je testování koordinačních schopností (stoj na jedné noze, dribling), explozivní síly dolních končetin (skok do dálky z místa), síla horních končetin (kliky), flexibilita zádového svalstva a svalstva zadní strany dolních končetin (hluboký ohnutý předklon v sedu). Autoři Oja a Jurimae (1997, 2002) používají testy: člunkový běh 4 x 10 m (rychlostní schopnost), skok do dálky z místa (explozivní síla), 3-minutový běh (vytrvalost), sedy-lehy po dobu 30 vteřin (síla a vytrvalost břišního svalstva), hluboký ohnutý předklon v sedu (flexibilita), hod míčkem (koordinace a explozivní síla). Běh na půl míle, hluboký ohnutý předklon v sedu, sedy-lehy po dobu jedné minuty a modifikované kliky je součástí testové baterie Physical Best Fitness Program (Amhold 1994).

U nás patří mezi nejznámější a nejužívanější testy pro identifikaci rychlostních schopností běh na 20m (Pařízková, Kábele 1986, Junger, Belej 1995, 98, Bala 1997), běh 10x5m (Junger, Belej 1999). Pro diagnostiku rychlostních schopností jsou užívány testy skok do dálky z místa (Pařízková 1982, Junger, Belej 1995, 98, Bala 1997), lehy-sedy (Kovář, Měkota 1993, Bala 1997), ruční dynamometrie (Pařízková, Kábele 1986, Junger 1994), hod tenisovým míčkem (Pařízková, Kábele 1986). U testů vytrvalostních schopností nacházíme určitou nejednotnost. Běh na 500m, resp. 600m preferují Pařízková, Kábele (1982), Dvořáková (1994, 95) a dochází k závěru, že pro zjištění aerobní zdatnosti dětí je vhodný běh v trvání nad 2,5min. Vícestupňový vytrvalostní běh na 20m (Prukner 1993) popřípadě dle podmínek běh na 12min. doporučují Junger-Belej-Feč (1995). Pro testování koordinačních schopností je často užíván test stoj na jedné noze (Berdychová 1972, Fleischman 1964), přechod přes kladinku, kotoul

vpřed, házení a chytání míčku (Berdychová, Pařízková 1982).

Při výběru motorických testů pro dětskou kategorii je zejména nutné znát brát v úvahu fyziologické a anatomické zákonitosti vývoje a zralosti dětského organismu. Je tedy otázkou zda například testy sedy-lehy či kliky jsou vhodné pro předškolní věkovou kategorii. Nicméně v zahraničí se běžně používají.

Závěr

Informace o míře tělesného růstu a motorického vývoje jsou významným ukazatelem vývoje dítěte a zároveň zdraví. Získané a shromážděné hodnoty jsou cennou informací a ukazatelem růstu dětské populace. Měření a testování má ve světě i v našich zemích dlouholetou tradici. Pravidelné antropometrické výzkumy se staly podkladem pro tvorbu růstových grafů, které jsou v dnešní době nepostradatelnou pomůckou pediatrii. Motorické testy pro předškolní děti jsou poměrně nejednotné a při výběru je nutné brát ohled na věkové zvláštnosti této dětské kategorie.

LITERATURA

- Amhold, P., A. (1994). *An assessment of selected fitness components of preschool children*. Eugene, Oregon : Microform Publications, Int'l Institute for Sport and Human Performance, Univ. of Oregon.
- Bacáš, A. (2004). *Vaše dítě ve věku od 3 do 6 let*. Praha: Portál.
- Belej, M., Junger, J. (1999). Dynamika rozvoja pohybových schopností 4 -6 ročných detí. In *Zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie*, 5, ss.60-66. Prešov:SVSTVŠ.
- Bláha P., Lhotská L., Vígnerová, J., Bošková, R. (1993). *V. celostátní antropologický výzkum dětí a mládeže v roce 1991 (České země) – vybrané antropometrické charakteristiky*. Praha: SZÚ.
- Bláha, P., Vígnerová, J., Riedlová, J., Kobzová, J., Krejčovský, L., Brabec, M. (2005). *VI. celostátní antropologický výzkum dětí a mládeže 2001*. Praha: SZÚ.
- Bláha, P., Bošková, R., Zemková, D., Riegerová, J., Riedlová, J. (1990). *Antropometrie českých předškolních dětí ve věku od 3 do 7 let*. Praha: ÚSM.
- Blahuš, P.(1975). *K teorii testování pohybových schopností*. Praha: UK.
- Čelíkovský, S. (1979). *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu*. Praha: SPN.
- Dvořáková, H. (2001). *Základní motorika*. Praha: UK PeF.
- Chow, S. M. K., Hsu, Y. W., Henderson, S. E., et al. (2006). The Movement ABC: A Cross-Cultural Comparison of Preschool Children From Hong Kong, Taiwan, and the USA. In *Adapted Physical Activity Quarterly*, (31-48).

Chow, S. M, K., Henderson. S. E., Bamett, A. L. (2001). *The Movement Assessment Battery for Children: A comparison of 4-year old to 6-year-old children from Hong Kong and the United States*. American Journal of Occupational Therapy, pp.55-61.

Committee on Sports Medicine and Fitness et al. (1992). Fitness, Activity, and Sports Participation in the Preschool Child. In *Pediatrics*, 90.

Junger, J. (2000). *Tělesný a pohybový rozvoj dětí předškolního věku*. Prešov: Fakulta humanitných a prírodných vied PU.

Junger, J., Belej, M. (1999). Motorika dětí předškolního věku. In *Zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie*, 5, ss.8-16. Prešov: SVSTVŠ.

Junger, J., Belej, M. et. al. (1999). Pohybové schopnosti dětí předškolního věku a pohledu ich pohybových režimov. In: *Zborník z medzinárodnej vedeckej konferencie č.5*, ss.39-43. Prešov: SVSTVŠ.

Kovář, R., Blahuš, P. (1970). *Stručný úvod do metodologie*. Praha: UK.

Krásničanová, H., Zemková, D. (1991). *Růst a biologický věk*. Čs. Pediatr., 46, ss. 525-530.

Měkoto, K.(1983). *Kapitoly z antropomotoriky I*. Olomouc: PedF UP.

Měkoto, K., Blahuš, P. (1983). *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: SPN.

Neuman, J. (2003). *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. Praha: Portál.

Oja, L., Jurimae, T. (1997). Assessment of motor ability of 4- and 5-year-old children. In *American Journal of Human Biology*, 9 (5), 659-664.

Pařízková, J., Berdychová, J. (1981). *Tělesný a pohybový vývoj dětí od 4 do 6 let v Čechách, na Moravě a ve středoslovenském kraj*. Metodický dopis VMR ČÚV ČSTV. Praha:ČSTV.

Pařízková, J., Berdychová, J.(1982). *Vztah pohybového a somatického vývoje k účasti na tělesné výchově a rodinným ukazatelům*. Metodický dopis VMR ČÚV ČSTV. Praha: ČSTV.

Pařízková, J., Berdychová, J. (1982). *Úloha tělesné výchovy v harmonickém vývoji dítěte*. Metodický dopis VMR ČÚV ČSTV, ss. 7-15. Praha: ČSTV.

Riegerová J., Přidalová M., Ulbrichová M. (2006). *Aplikace fyzické antropologie v Tělesné výchově a sportu (příručka funkční antropologie)*. Olomouc: Hanex.

Romanovský et al. (1985). *Obecná biologie*. Praha: SPN.

Shapiro, L. R., Crawford, P. B., et al. (1984). Obesity prognosis: a longitudinal study of children from the age of 6 months to 9 year. In *American Journal of Public Health*, 74 (9), pp. 968-972.

Internetové zdroje:

<http://csts.cz/www/clanky/dance/lit.htm>

http://www.zdrava-rodina.cz/med/med0200/med200_52.html

<http://www.kid-fit.com>

Mgr. Vendula Baboučková

KTVS PF JU

Jeronymova 10

371 15 České Budějovice, CZ

e-mail: ybabouckova@pf.jcu.cz

Tel.: +420 387 773 176

NORDIC WALKING JAKO POSTREHABILITAČNÍ POHYBOVÝ REŽIM*

NORDIC WALKING AS THE MODE OF HUMAN MOVEMENT ACTIVITY AFTER PHYSIOTHERAPY

Radka Bačáková, Petra Tlašková, Bronislav Kračmar

Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, ČR

ABSTRACT

The aim of the thesis is to compare muscle timing in shoulder girdle during the Nordic Walking, and during a free bipedal walk. It all to compare with muscle timing when the crawling by Vojta's reflex locomotion. Methods - surface electromyography combined with kinematography analysis used synchronized video recording. As the research shows, there is a difference in muscle timing between the NW and free bipedal walk. It was proved that the activity NW has more locomotive character than in free bipedal walk. We have found the muscle timing during the NW consistent with the phenomenon of cocontraction of the Musculus biceps brachii, caput longum and Musculus triceps brachii, caput longum connect in parallel with the contraction of the Musculus latissimus dorsi. This result of our research corresponds with the Theory of the Vojta's reflex locomotion.

Keywords: Nordic Walking, free bipedal walk, shoulder girdle, surface electromyography, kinematics analysis, Vojta's reflex locomotion

SOUHRN

V příspěvku je porovnávána koordinace svalové práce v pletenci ramenním při volné bipedální chůzi a při chůzi s holemi. Porovnání je srovnáno s aktivitou při Vojtově reflexní lokomoci. Jako analytická metoda je použita povrchová elektromyografie se synchronizovaným videozáznamem. Výzkum ukázal rozdíl v koordinaci práce sledovaných svalů v pletenci ramenním při volné chůzi a při chůzi s holemi. Při chůzi s holemi je charakter práce svalů lokomoční, byla nalezena kokontrakce dlouhých hlav pažních svalů a musculus latissimus dorsi. Koordinace práce svalů v pletenci ramenním se tak blíží charakteristikám Vojtovy reflexní lokomoce.

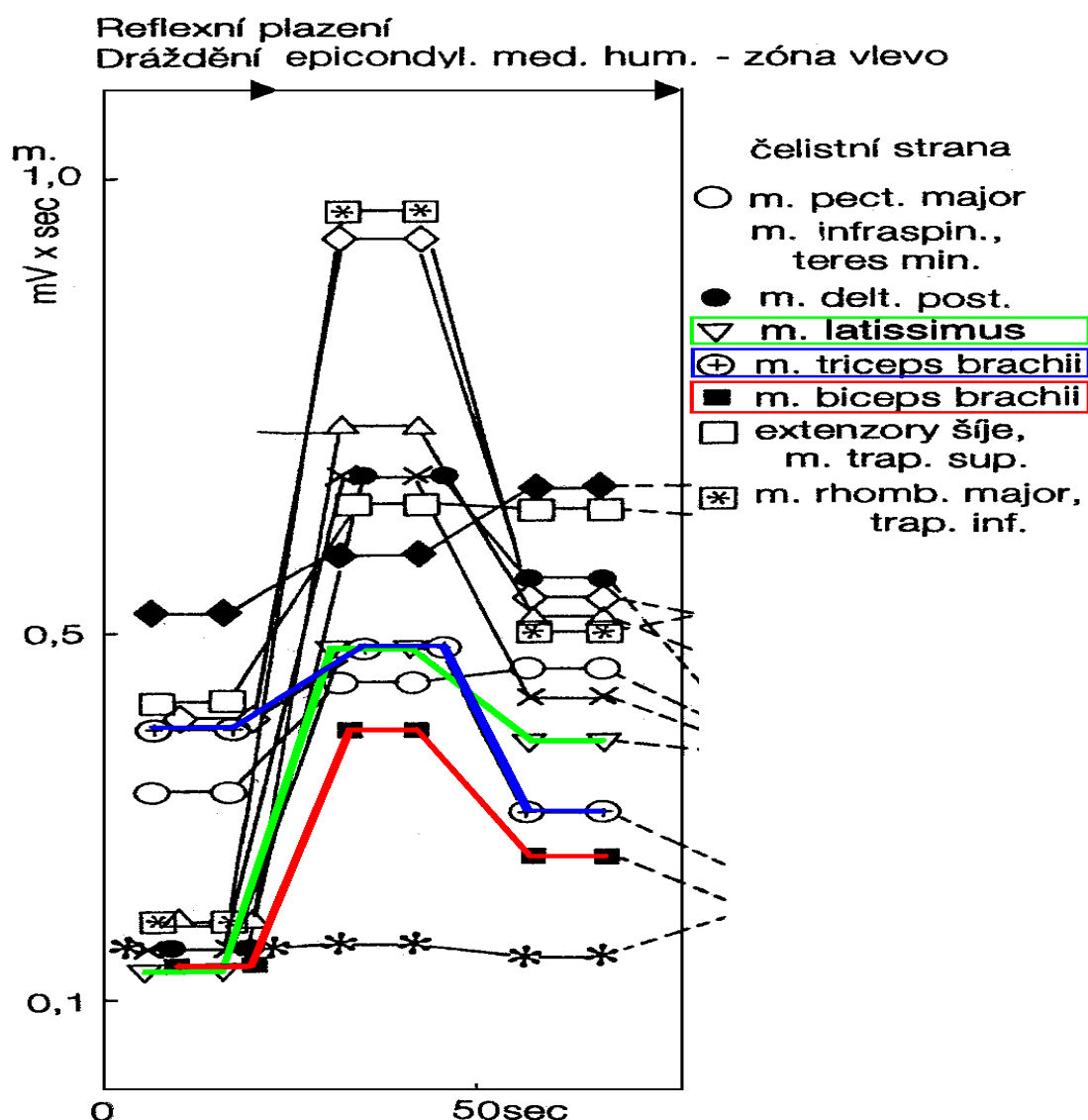
Klíčová slova: nordic walking, chůze, pletenec ramenní povrchová elektromyografie, kinematická analýza, Vojtova reflexní lokomoce

Úvod

Volná bipedální chůze člověka stojí na aktuálním konci evoluce lokomoce suchozemských obratlovců (D' Amore et al., 2001) a je zřejmě příčinou humanizace druhu homo sapiens (Véle, 2008). I když se zdá, že Haeckelova teorie (Starr, Taggart, 1998) popisující intrauteriní vývoj a ontogenezi jako zkrácené opakování fylogeneze je překonána (Wells, 2000), existuje obsáhlá experimentální práce Vojty s bohatými empirickými zkušenostmi fyzioterapeutů, nazývaná jako Vojtův princip (Vojta, Peters, 1995). Ten se implicitně dotýká samotné podstaty evoluce lokomoce a víceméně

dokazuje, že v lidských pohybových programech, rozvíjených (nikoliv naučených) v průběhu posturálně pohybové ontogeneze nacházíme primitivní formu lokomoce obratlovců, nazývanou jako bazální kvadrupedie (Vančata, 1996, Kračmar et al., 2007). Pohybový vzor reflexního plazení v lidské ontogenezi přímo sice obsažen není, ale nalézáme jeho ekvivalenty ve spontánním plazení, tzv. tulenění a podle nejnovějších poznatků i ve sportovních aktivitách (Novotný, 2007, Vystrčilová et al., 2007). Což jinými slovy znamená, že v ontogenezi lokomoce člověka se nacházejí

*Výzkum byl vytvořen v rámci podpory GAČR 406/08/1449



Graf 1. Polyelektromyografický záznam svalové aktivity v ramenním pletenci při reflexním plazení. Upraveno podle Vojty (Vojta, 1993), m. triceps brachii vyznačen dodatečně modře, m. biceps brachii červeně a m. latissimus dorsi zeleně, všechny svaly na čelistní straně.

Graph 1. EMG record of muscle activity in the shoulder girdle during reflexive crawling. Adjusted according to Vojta (Vojta, 1993), m. triceps brachii marked blue, m. biceps brachii marked red and m. latissimus dorsi marked green, all muscles on the jawbone side.

podstatné prvky evolučně překonané bazální kvadrupedie, projevující se v kvadrupedálním zkříženém lokomočním vzoru, ovlivňujícím jak strukturu pohybové soustavy člověka, tak jeho motoriku.

Pletenec ramenní je na počátku pohybového vývoje dítěte v rámci vztahu pletenec ramenní - pletenec pánevní vedoucí strukturou podle kraniokaudálního principu zrání CNS. Lokomoční funkce ramenního pletence se ve čtvrtém trimenonu stává z lidského

hlediska funkcí sekundární. Lokomoci zajišťuje pletenec pánevní, pletenec ramenní zajišťuje pak funkci humanizační, tedy funkci manipulace a úchopu (Véle, 2006).

Součástí kineziologického obsahu pohybu při reflexním plazení je kokontrakce funkčních antagonistů (Kolář, 2006). Reprezentantem této 150kokontrakce m. triceps brachii, caput longum a m. biceps brachii, caput longum ve fázi lokomočního působení v rámci krokového cyklu.

EMG záznam svalové aktivity v ramenním pletenci při reflexním plazení ukazuje graf 1 (Soerjano et al., 1984, Vojta, 1993).

Problém

V poslední době byly prezentovány výsledky studií pohybových aktivit člověka, realizovaných pomocí pletence ramenního - běh na lyžích, pádlování, sportovní lezení, NW, in line bruslení s holemi (Novotný, 2007). Tedy aktivit, při kterých je vytvořeno další punctum fixum na akru horní končetiny. Zde se obecně ukazuje, že hlavním svalem, zajišťujícím lokomoce v oblasti pletence ramenního je m. latissimus dorsi. Podle Vojtovy teorie reflexní lokomoce by měl tento sval pracovat ve fázi shodě s výše jmenovanými dvěma dlouhými hlavami pažních svalů (Vojta, Peters, 2005).

Při chůzi s holemi, NW je práce dolních končetin v podstatě totožná s běžnou rychlou chůzí (Kukkonen-Harjula, 2007) a činnost trupu a horních končetin by se dala připodobnit pohybu při klasické technice v běžeckém lyžování (Kračmar et al., 2007). Úchop holí je identický s držním holí pro běh na lyžích (Karlsson, 2007). Tělo je mírně nakloněno vpřed, jsou aktivovány zádové svaly podporující vzpřímené držení páteře (Morsø et al., 2006) a svaly pletence ramenního, zvyšuje se rotační pohyb trupu (Karlsson, 2007). Technikou severské chůze a následně jejím popisem se zabývá Leiper (2008), Vystrčil (2005), Tlašková (2008). Při chůzi s holemi je trup držen v mírném předklonu, hlava v prodloužení páteře (brada mírně zasunutá vzad), pohled směřuje přibližně 20m dopředu. Ramena jsou „stažena od uší“ a posazena dozadu. Hrudník i ramena jsou uvolněná, aby střídavý pohyb horních končetin v ramenních kloubech nebyl omezován zapojením svalů v oblasti horního hrudníku. Pohyb rukou v poutkách holí je přirozený. Začíná za tělem z propnutého lokte, horní končetina se pohybuje vpřed a vzhůru s postupnou flexí v lokti až do fáze opory o hůlku, poté se cyklicky vrací zpět za tělo. Až do závěrečné fáze odrazu hůlky svírají prsty pevně rukojeť, pak se dlaň otevírá a odrazová síla je přenášena přes poutko, loket i prsty jsou natažené. Horní a dolní část trupu rotují kontralaterálně při každém kroku (Vystrčil, 2005).

Reflexní lokomoce, reflexní plazení, případně spontánní plazení, tzv. tulenění probíhá u dítěte v horizontální poloze těla. Chůze s holemi je lokomocí ve vertikále, kdy se lokomoční režim jakoby vrací směrem ke kvadrupedii. Styčnými body obou forem lokomoce pro oblast pletence ramenního jsou: formulace puncta fixa distálně, fáze lokomoce - nalezení opory, přenášení hmotnosti těla, odraz, nákok.

Cíl

Cílem práce je pokusit se nalézt styčné koordinační

atributy lokomoce v horizontále a lokomoce ve vertikále v oblasti pletence ramenního u vybraných svalů. Jako lokomoce v horizontále předkládáme paradigma kineziologického obsahu reflexního plazení Vojtovy reflexní lokomoce jako modelu fylogeneticky determinovaných pohybových programů s úrovní obecnosti suchozemských obratlovců. Jako lokomoce v horizontále jsou předloženy výsledky průběžného výzkumu pohybové aktivity člověka, při níž jsou v uzavřeném kinematickém řetězci sekundárně zapojeny horní končetiny. Analýza chůze s holemi, NW do mírného kopce (10°) je doplněna analýzou volné chůze na stejném terénu. Chůze do kopce s holemi a bez holí zvýrazní změny v koordinaci pohybu v oblasti pletence ramenního ve dvou mezních situacích: 1. otevřený kinematický řetězec, fázi práce horní končetiny pro torzní vyrovnávání a 2. uzavřený kinematický řetězec s formulací puncta fixa na akru horní končetiny uchopením chodecké hole.

Nášim cílem bylo analyzovat právě specifickou lokomoci ve vertikále a získané výsledky porovnat se svalovými souhrny ve Vojtově reflexní lokomoci, která je obecně uznávána jako metodika léčebné rehabilitace.

Metody

Výzkum byl koncipován jako srovnávací případová studie. Intraindividuální srovnávací analýza volné bipedální chůze a NW je postavena na EMG sledování se synchronizovaným videozáznamem. Bylo použito přenosné měřicí zařízení pracující na bázi EMG potenciálů, nesené na těle probanda o celkové hmotnosti 1,3 kg se vzorkovací frekvencí 200 vzorků za sekundu, filtry nastaveny na měřicí frekvenci 30 – 1200 Hz. Bližší údaje o přístroji a přesném umístění elektrod jsou k dispozici u autorů. Nalepení elektrod obdobným postupem jako viz (Yanac Paredes, 2006). U každého probanda bylo analyzováno 8krát 20sec každé pohybové aktivity. První 3 měření každého probanda u NW i u volné chůze nebyla vyhodnocována, byla považována za zácvik. Měření každé aktivity bylo hodnoceno 5krát. Větší počet měření nebyl realizován pro vyloučení vlivu únavy. Mezi každým měřením 20sec úsekem byla povinná 5min přestávka. Soubor činilo 6 probandů, 4 ženy, 2 muži v průběhu 4 měření, věk 22 - 53 let, učitelé běhu na lyžích na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze a závodníci v běhu na lyžích, studenti stejné fakulty. Všichni probandi zdraví bez subjektivních potíží. Synchronizace ve videosekvencích provedena programem Darfish.

Lokalizace timingu svalů byla realizována stanovením lokálních maxim EMG křivky a stanovením významné amplitudy EMG signálu pro určení začátku a konce aktivace svalu podle metodiky 10% relativního lokálního maxima (De

Luca, 2003) ve spojitosti se synchronizovaně přiřazenými pozicemi probanda. Byl posouzen charakter EMG křivky ve smyslu výskytu lokálních maxim.

Po kvantitativní srovnávací analýze vždy u jednoho probanda byly střední hodnoty pod EMG křivkou krokového cyklu podrobeny sekundární analýze, byly vytvořeny korelační matice timingů všech 3 měřených svalů, ty posléze byly převedeny programem Matlab na matice průměrných korelačních koeficientů timingu svalů u všech 6 probandů. A to zvlášť pro volnou chůzi a zvlášť pro NW. Z velikosti plochy pod EMG křivkou (související s amplitudou) usuzujeme na aktivaci

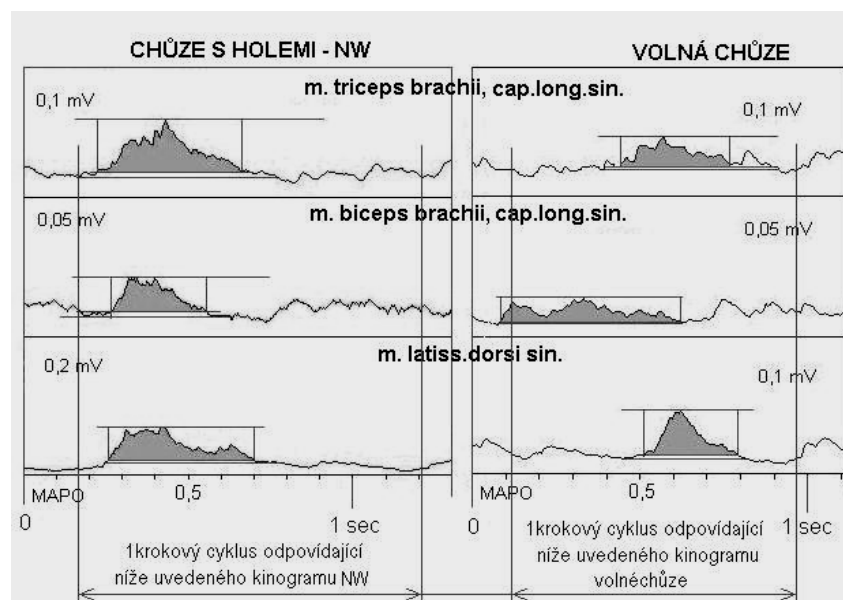
svalu a z míry aktivace svalu pak na vykonanou práci. Tato pravděpodobnostní metoda není sama sobě schopna formulovat velikost nutné chyby měření, ale je to aktuálně jediný dostupný způsob objektivizace práce pohybové soustavy v terénních podmínkách mimo laboratoř.

Výsledky

Obrázek 1 ukazuje výřez z kinogramů NW a volné chůze probandky M. Ch.. Graf 2 ukazuje vybraný úsek EMG grafů probandky M. Ch. při NW a volné chůzi. Krokový cyklus z předcházejícího výřezu z kinogramu odpovídá úsekům označeným na grafu.



Obr. 1. Kinogramy NW a volné chůze 1 vybraného krokového cyklu odpovídající následujícímu grafu
Fig. 1. Cine-graph of Nordic Walking and free walking, 1 step



Graf 2 . Vybraný dvojkrok u probandky M.Ch. U chůze je opuštěna fázická shoda aktivace m. biceps brachii sin., cap. longum a m. latissimus dorsi sin
Graph 2. Selected double step of the tested person M. Ch.

Tab. 1. Matice průměrných korelačních koeficientů timingů svalů u všech 6 probandů při volné chůzi a při NW. Je doplněna o procentuálně vyjádřenou průměrnou směrodatnou odchylku u všech probandů
Table 1. Average correlation coefficients of mutual muscle timing in all 6 tested persons during free walking and NW

Matice průměrných korelačních koeficientů timingu svalů			
chůze s holemi, NW			
měř. sval	m. latiss.	m. tric. br.	m. bic. br.
m. latiss.	x	0,936	0,921
m. tric. br.	0,936	x	0,897
m. bic. br.	0,921	0,897	x
průměrná interindiv. směř. odch.			
všech členů matice 14,2%			
volná chůze			
měř. sval	m. latiss.	m. tric. br.	m. bic. br.
m. latiss.	x	0,675	0,269
m. tric. br.	0,675	x	0,512
m. bic. br.	0,269	0,512	x
průměrná interindiv. směř. odch.			
všech členů matice 41,8%			

Diskuse

Z výsledků vyplývají dvě důležité skutečnosti: Všimněme si nejdříve směrodatných odchylek u všech probandů, které nám ukazují stabilitu pohybových stereotypů. V tabulce 1 jsou směrodatné odchylky upraveny do poměrové podoby (%), aby nám ukázaly, v jaké míře si udržely nebo měnily polohu v rámci dvojroku náboje jednotlivých svalů. A to v průběhu všech pohybových cyklů (dvojroků). U volné chůze, kdy nebylo formulováno na akru horní končetiny nové, další punctum fixum, je variabilita provedení vysoká - variabilita timingu sledovaných svalů na hladině 41,8%. Při NW formulace nového puncta fixa sjednotila koordinaci práce pletence ramenního i interindividuálně, snížila se variabilita timingu až na 14,2%. Mohli bychom spekulovat o tom, že fixace fylogeneticky determinovaných pohybových vzorů v oblasti pletence ramenního (bazální kvadrupedie) se nachází v mnohem menší šíři variačního rozpětí nežli vyšší forma lokomoce člověka, která prošla posturálně pohybovou ontogenezí individua se svými vlivy strukturálními (individuální strukturální stavba) i sociálními (např. odzírání typu chůze od rodičů). I když pletenec ramenní při volné chůzi přímo nevytváří propulzní sílu, jeho zapojení do celého stereotypu je velmi důležité. A právě mnohem delší doba „užívání“ volné bipedální chůze oproti formě bazální kvadrupedie v hlubokém dětství výrazně diverzifikuje pohybový stereotyp ramenního

pletence v rámci populace. Co zatím necháváme bez komentáře, je bezesporu změna stabilizačních poměrů při opoře horních končetin.

Další skutečností vyplývající z tabulky 1 a ilustrované na vybraném příkladě na grafu 2 jsou velmi zajímavé korelační koeficienty fázické spolupráce sledovaných svalů. U všech probandů byly při NW nalezeny velmi vysoké korelační koeficienty ve sledovaných krokových cyklech, pohybující se kolem hodnoty 0,9. Naopak velmi nízká korelace mezi fázemi práce svalů byla nalezena při volné chůzi, mezi m. latissimus dorsi a m. biceps brachii, cap. longum dokonce pod úrovní 0,3. Výsledky korelačních matic velice silně podporují naše domněnky o koordinační příbuznosti práce svalů ve fázi vytváření propulzní síly při dětském plazení, tulení a při NW. Je zajímavé, že vliv směru gravitace vůči poloze těla nehraje významnou úlohu. Ve studii ovšem nejsou zahrnuty svaly, které více souvisejí s antigravitační funkcí (např. m. pectoralis major).

Pozitivní dojem z výsledků studie musí být zmírněn konstatacím o malém počtu probandů, nedovolující zatím širší zobecnění. Rovněž určitá homogenita souboru, související s velmi dobrou úrovní osvojení pohybového stereotypu při běhu na lyžích může hrát svoji roli.

Závěr

Na šesti probandech byla zjištěna bez výjimky bazální změna timingu svalů v oblasti pletence

ramenního při vytvoření puncta fixa na horní končetině použitím chodeckých holí. Vysoká korelace fázické práce všech tří sledovaných svalů při NW odpovídá tvrzení Vojty o kokontrakci funkčních antagonistů, zde tedy dlouhých hlav pažních a hlavního lokomočního svalu pletence ramenního m. latissimus dorsi, vytvářejícího propulzní sílu. U všech šesti probandů byla dokázána změna koordinace svalů z režimu fázické práce pro vyrovnávání torzních sil při volné chůzi do režimu lokomoční fázické práce pro vytváření hnací, propulzní síly směrem k nově formulovanému punctu fixu. Koordinační změna, která sjednotila fáze aktivity všech tří sledovaných svalů při chůzi s holemi, je podložena komplexním řízením lokomoce v rámci CNS. U všech našich probandů došlo k vybavení svalových souher, popisovaných Vojtou při reflexní lokomoci, samozřejmě v řádově odlišných časových úsecích. Podobný kineziologický obsah pohybu při chůzi s holemi jako při Vojtově reflexní lokomoci, tedy při obecně uznané metodě léčebné rehabilitace, nám umožňuje formulovat závěr:

U všech našich šesti probandů je chůze s holemi optimálním pohybovým režimem po ukončené rehabilitaci pohybové soustavy, např. (Mucha, 2007), především pro oblast paží, pletence ramenního a trupu.

LITERATURA

- D'Amore, G., Frederic, P., Vančata, V. (2001). Process of Encephalization in Hominid Evolution: Preliminary Results of Biostatistic Analysis of Brain Size Phylogenetic Changes. *Antropologie*, 39 (2-3), pp. 223-234.
- De Luca, C. J. (2003). *The use of Surface Electromyography in Biomechanics*. The international Society for Biomechanics. [on-line]. [cit. 10.11.2007]. Dostupné na: <<http://www.delsys.com/>>
- Leiper, I. (2008). *The 3 Levels of Nordic Walking*. [on-line]. [cit. 05.03.2008]. Dostupné www: <http://www.scottishnordicwalkingassociation.co.uk/4.html>>
- Karlsson, E. (2007). *Tekniikka kuntoon*. [on-line]. 2007 [cit. 08.11.2007]. Dostupné na www.: <<http://www.suomenlatu.fi/hilavitkutin/hilavitkutin.cgi?S031903>>
- Kolář, P. (2006). Vertebrogenní obtíže a stabilizační funkce svalů – diagnostika. *Rehab. fyz. lék.*, 13 (4), ss. 155-170.
- Kračmar, B., Vystrčilová, M., Psotová, D. (2007). Sledování aktivity vybraných svalů u nordic walking a chůze pomocí povrchové EMG. *Rehab. fyz. lék.*, 14 (3), ss. 101 – 106.
- Kračmar, B., Novotný, P. O., Mrůzková, M., Dufková, A., Suchý, J. (2007). Lidská lokomoce

přes pletenec ramenní. *Rehabilitácia*, 44 (1), ss. 3 – 13.

[Kukkonen-Harjula, K.](#) et al. (2007). Self-guided brisk walking training with or without poles: a randomized-controlled trial in middle-aged women. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 17(4), pp. 316-323.

Morsø, L. et al. (2006). *Nordic Walking and chronic low back pain: desing of a randomized clinical trial BMC Musculoskelet Disord*. 2006, October 2, p77. [on-line] [cit. 22.01.2008]. Dostupné na:

<http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=1610114>>

Mucha, C. (2007). Chronologická funkčná analýza k pooperačnej intenzite cvičenia po luxačnej zlomenine ľavka. *Rehabilitácia*, 44(2), ss.116-122.

Novotný, P. O. (2007). *Fylogenetické souvislosti sportovní lokomoce ramenním pletencem*. Disertační práce. Praha: UK FTVS.

Sedliská, V. et al.(2007). Terénní kineziologická analýza zapojení vybraných svalů dolních končetin při pohybové aktivitě - zatáčení na carvingových lyžích. *Rehabilitácia*, 44(3), ss. 145-151.

Starr, C., Tadggart, R. (1998). *Biology: The Unity and Diversity of the Life*. Belmont: Wadseorth Publishing Company.

Vančata, V. (1996). Ontogeny of Primate Locomotion and the Origin of Hominid Bipedality. *Folia Primatologica*, 67, pp. 213 - 214.

Véle, F. (2006). *Kineziologie*, 2. vyd. Praha: Triton 2006.

Vojta, V. (1993). *Mozkové hybné poruchy v kojeneckém věku: včasná diagnóza a terapie*. Praha: Grada.

Vojta, V., Peters, A. (1995). *Vojtův princip*, s. 25, 39, 95. Praha : Grada.

Vystrčil, M. (2004). *Severská chůze*. Diplomová práce. Olomouc : Univerzita Palackého, FTK.

Vystrčilová, M., Kračmar, B. (2007). Nové pohledy na pohybové aktivity člověka – III. Chůze. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 73(5), ss. 2-8.

Wells. J. *Icons of Evolution*. p. 73. Washington,DC: An Eagle Publishing Copany,

Yanac Paredes, E., Opavský, J., Branžovská, R., Smékal, D. (2007). Hodnocení pohybového stereotypu extenze v kyčelním kloubu palpací a povrchovou elektromyografií. *Rehabilitácia*, 43(4), s. 215.

Internetové odkazy:

[http://www.nordicwalking.com/portal/nordic walki ng/english/nordicwalkers/](http://www.nordicwalking.com/portal/nordic_walki ng/english/nordicwalkers/)

PaedDr. Bronislav Kračmar, CSc.

FTVS UK Praha

J.Martího 31

162 52 Praha 6, CZ

e-mail: kracmar@ftvs.cuni.cz

VYTVOŘENÍ MODERNÍ MULTIMEDIÁLNÍ UČEBNICE SPORTOVNÍ GYMNASTIKY A OVĚŘENÍ EFEKTIVITY JEJÍHO POUŽITÍ VE VÝUCE

CREATING A MODERN MULTIMEDIA SPORTS GYMNASTICS COURSE BOOK AND VERIFICATION OF THE EFFICIENCY OF ITS USE IN EDUCATION

Gustav Bago

Pedagogická fakulta Jihočeské univerzity, katedra tělesné výchovy a sportu, České Budějovice, ČR

ABSTRACT

This work deals with creating a modern multimedia sports gymnastics course book and with the verification of its use in the education of students at the Department of Physical Education, Faculty of Education, University of South Bohemia. As there had been significant differences in their presumptions to master the subject matter, students (both male and female) were based on an entry test divided into control and experimental groups. Training with the help of multimedia methodical materials was applied to lesson during two semesters of sports gymnastics education. At the end of the second semester, based on the evaluation of compulsory exercises, outlet tests were processed and the work hypothesis was verified by the method of single – factor experiment. Students were given a questionnaire to evaluate they attitude towards the new teaching methods. This relation proved to be very positive. The results confirmed the hypothesis of the increasing efficiency of the educational process along with introducing the new multimedia materials into the training system.

Keywords: change in the system of education, change in the level of motor skills, efficiency of education, physical education, sports gymnastics, multimedia materials

SOUHRN

Tato práce se zabývá vytvořením moderní multimediální učebnice sportovní gymnastiky a ověřením efektivity jejího použití ve výuce studentů oboru tělesná výchova na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity. Z důvodů značných rozdílů v předpokladech pro zvládnutí učiva byli studenti (ženy i muži) rozděleni do kontrolních a experimentálních skupin na základě vstupních testů. Výuka s pomocí multimediálních metodických materiálů byla aplikována po dva semestry výuky sportovní gymnastiky. Na konci druhého semestru byly na základě ohodnocení povinných gymnastických sestav zpracovány výstupní testy a ověřena pracovní hypotéza metodou jednofaktorového experimentu. Na základě dotazníku byl zhodnocen vztah studentů k novým učebním postupům ve výuce. Vztah studentů k těmto postupům byl velmi pozitivní. Výsledky potvrdily hypotézu o zvýšení efektivity vyučovacího procesu sportovní gymnastiky při zařazení moderní multimediální učebnice do systému výuky.

Klíčová slova: změna v systému výuky, změna úrovně pohybových dovedností, efektivita výuky, tělesná výchova, sportovní gymnastika, multimediální materiály

Úvod

Společenský a vědeckotechnický pokrok se dotýká a ovlivňuje všechny oblasti života společnosti. Nemůže se tedy vyhnout ani tělesné kultuře a jejím složkám. Zde nám v současnosti vyvstává velmi naléhavý problém efektivnosti a modernizace výchovně vzdělávacího procesu.

Při novém pojetí výchovně vzdělávacího procesu je nutné uplatňovat moderní didaktické

přístupy, které jsou pro žáky přitažlivější a napomáhají k efektivitě výchovně vzdělávacího procesu ve školní tělesné výchově. V současné době probíhá zavádění internetu do škol, budují se školní počítačové učebny a sítě. V souvislosti s tím je možno zaznamenat nárůst multimediálních učebních pomůcek a rozvoj výuky po internetu (e-learning). Jako příklad můžeme uvést kooperativní

e-learningové mezinárodní studium předmětu Fitness and Wellnes na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci (Mazal et al., 2006).

Nové přístupy a metody ve výuce sportovní gymnastiky pomohou učitelům, trenérům a studentům získat nebo zpřesnit správné představy o výuce či tréninku tohoto technicko-estetického sportu s velkým počtem pohybových dovedností.

Problém

Otázkou je, zda tyto nové metody práce s použitím této multimediální učebnice ve výuce zvýší efektivitu vyučovacího procesu.

Otázkami efektivitu učení se u nás zabývali například Kulič (1980), nebo Frömel (1987). Frömel (1987) definuje efektivitu v tělesné výchově jako míru úspěšnosti v plnění zadaných úkolů. V souladu s tím se zaměříme na projekt tělesné výchovy, na modernizaci obsahu a metod práce. Ostatní činitelé, kteří ovlivňují efektivitu výchovně vzdělávacího procesu – učitel, žáci, podmínky zůstanou v experimentu konstantní. Jako kritérium efektivitu použijeme úroveň pohybových dovedností ze sportovní gymnastiky.

Předchozí výzkumy pokud se týká vyučování a učení se gymnastice, které integrovaly počítač a videotechniku (Koh & Anwar, 2004) potvrdily pozitivní výsledky při používání těchto technologií.

Cíle a hypotézy

Hlavním cílem tohoto projektu bylo vytvoření moderní multimediální učebnice sportovní gymnastiky a ověření efektivitu jejího použití ve výuce u studentů oboru tělesná výchova na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity.

Dílčí cíle

- 1) Na základě dostupných vědeckých poznatků a obdobných zahraničních materiálů vytvořit moderní multimediální učebnici sportovní gymnastiky.
- 2) Zařadit tyto multimediální materiály do systému výuky experimentálních skupin studentů pedagogické fakulty oboru tělesná výchova po dva semestry, tím ověřit jejich použitelnost v praxi a na základě dotazníku zhodnotit vztah studentů k novým učebním postupům ve výuce.
- 3) Ověřit stanovené hypotézy o efektivitě vyučovacího procesu metodou jednofaktorového experimentu kdy vstupní nezávislou proměnnou bude změna systému výuky a výstupní závislou proměnnou bude změna úrovně osvojených pohybových dovedností.

Hypotéza 1:

Předpokládáme, že zařazení multimediálních materiálů do systému habituální výuky sportovní gymnastiky mužů zvýší efektivitu tohoto vyučovacího procesu. To znamená, že experimentální skupina mužů zvládne nacvičit

pohybové dovednosti v daném časovém úseku na kvalitativně vyšší úrovni než skupina kontrolní.

Hypotéza 2:

Předpokládáme, že zařazení multimediálních materiálů do systému habituální výuky sportovní gymnastiky žen zvýší efektivitu tohoto vyučovacího procesu. To znamená, že experimentální skupina žen zvládne nacvičit pohybové dovednosti v daném časovém úseku na kvalitativně vyšší úrovni než skupina kontrolní.

Výzkumná otázka:

Jak budou studenti hodnotit tyto nové učební postupy, tedy zařazení multimediálních metodických materiálů do habituální výuky sportovní gymnastiky?

Metodika

Hypotézy byly ověřeny na studentech KTVS PF JU během dvou semestrů výuky sportovní gymnastiky. Experimentální a kontrolní skupiny tvořily paralelní skupiny druhého ročníku studia mužů i žen. Celkem se jedná o 26 mužů a 30 žen. Velikost celého souboru byla tedy 56 jedinců ve věku kolem 21 let.

Z důvodů značných rozdílů v předpokladech pro zvládnutí učiva se studenti pomocí 5 vstupních testů (test obratnosti, Brace test, opakované výmky, skok do dálky z místa a jednoduchá akrobatická sestava rozdělili na dvě stejně početné skupiny mužů (experimentální a kontrolní) a dvě paralelní skupiny žen (experimentální a kontrolní) s přibližně stejnými dispozicemi pro zvládnutí gymnastického učiva. Výběr testů odpovídá nárokům na studenty tělesné výchovy při výuce gymnastiky na pedagogických fakultách. Pro výkonnostní gymnastiku by musely být doplněny například o testy flexibility a podobně.

Základní princip pokusu spočíval v ověření stanovené hypotézy metodou jednofaktorového experimentu. Jako typický příklad může být uvedena změna v úrovni motorické výkonnosti (změna zkoumaného jevu) v důsledku změny vyučovací metody (změna jednoho faktoru) (Kovář, 1989), což byl tento případ.

„Snažíme se manipulovatelnou změnou vstupních proměnných (tzv. experimentálních faktorů), podle naší hypotézy, vyvolat změnu výstupních proměnných (tzv. experimentální efekt). Tím se experiment blíží možnosti zjistit příčinný vztah (kauzální vztah)“ (Blahuš, 1996, 211).

V našem experimentu byla vstupní nezávislou proměnnou změna metody výuky u experimentálních skupin. Výstupní závislou proměnnou potom změna úrovně osvojených pohybových (sportovních) dovedností experimentálních skupin oproti skupinám kontrolním.

Pro ověření byla využita jednofaktorová analýza rozptylu, doplněna o U-test Manna a Whitneyho (Chrástka, 1998). „Některé úkoly můžeme ověřovat

jak parametricky, tak neparametricky, shodné výsledky pak zvýší váhu našich závěrů“ (Kovář & Blahuš, 1989, 37).

Z časového hlediska byl postup prací následující:

- byla vytvořena multimediální učebnice pohybových dovedností ze sportovní gymnastiky
- u studentů druhého ročníku KTVS PF JU byly provedeny vstupní standardizované testy (5 testů), na jejich základě bylo provedeno rozdělení skupin na kontrolní a experimentální
- byly zpracovány tématické plány výuky experimentálních skupin mužů i žen se zařazením multimediální učebnice gymnastiky a tento výukový program byl aplikován do výuky experimentálních skupin po dva semestry
- poté proběhlo výstupní měření kontrolních a experimentálních skupin na základě ohodnocení povinných gymnastických sestav na jednotlivých nářadích nezávislou komisí rozhodčích
- verifikovaným dotazníkem byl zjišťován vztah studentů experimentálních skupin k použitému novému učebnímu postupu s využitím multimediálních materiálů
- na základě získaných údajů došlo k porovnání skupin a bylo provedeno statistické zpracování výsledků měření pomocí jednofaktorové analýzy rozptylu, doplněné o U-test Manna a Whitneyho

Výsledky a diskuze

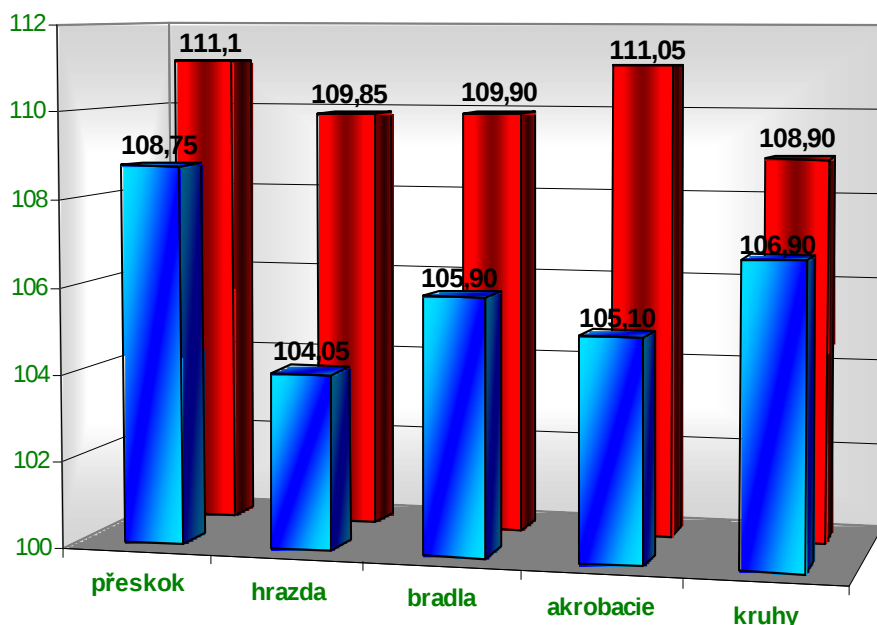
Pro porovnání výkonů na jednotlivých nářadích mezi skupinou experimentální a kontrolní u mužů jsme využili grafického znázornění. Z něho je vidět, že nejmenší bodový rozdíl byl na přeskoku a na kruzích (Obrázek 1).

U přeskoku mají muži (obor TV) obecně už výchozí předpoklady velmi dobré (rychlost, odraz, nebojí se). Proto je nárůst zlepšení menší. U kruhů se jedná o poměrně jednoduchou sestavu z hlediska techniky, proto ani kvalitnější vstupní informace u experimentální skupiny nevede k výraznějšímu rozdílu.

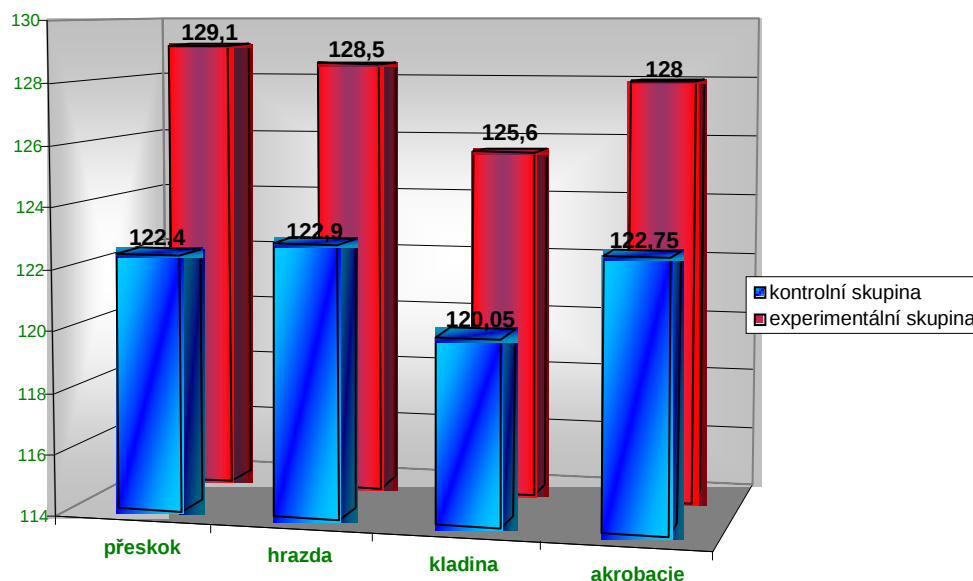
Naopak největší rozdíly byly u hrazdy a akrobacie. Zde nejvíce „skórují“ technicky náročné prvky jako je vzepření jízmo na hrazdě a přemet vpřed na prostných, které experimentální skupina zvládla mnohem lépe.

Pro porovnání výkonů na jednotlivých nářadích mezi skupinou experimentální a kontrolní žen jsme opět využili grafického znázornění (Obrázek 2). Z něho je vidět, že na rozdíl od mužů byl největší bodový rozdíl na přeskoku.

Opět to ovšem vychází z předpokladů pro zvládnutí tohoto náradí u žen. Co skóruje u mužů, zde neskóruje. Rychlost, odraz a strachové zábrany.



Obr. 1. Rozdíl bodů na jednotlivých nářadích u experimentální a kontrolní skupiny mužů
Fig. 1. Difference in scores in single apparatus in experimental and control groups of men



Obr. 2. Rozdíl bodů na jednotlivých náradích u experimentální a kontrolní skupiny žen
Fig. 2. Difference in scores in single apparatus in experimental and control groups of women

Rozbor videoklipu s tímto prvkem, jeho opakované zhlédnutí umožní „vcítění“ se do optimální rychlosti rozběhu a částečně může odbourat strach. Proto největší rozdíl bodů. Celkově nízké bodové součty na kladině u obou skupin jdou na vrub pádům z kladiny, které jsou hodnoceny bodovou srážkou 0,5 bodu.

U hrazdy má kontrolní skupina nejvyšší dosažený počet bodů oproti ostatním svým náradím. Je to z toho důvodu, že v sestavě není žádný prvek, který by dělal studentkám velké problémy.

U akrobacie je situace podobná a bodový rozdíl proti mužům není také tak výrazný, protože nejtěžší prvek přemet vpřed zvládají ženy po technické stránce přece jen lépe.

Obecně je vidět, že multimediální materiály, které maximálně možným způsobem přibližují správnou techniku zvládnutí gymnastických dovedností, se uplatní nejvíce právě u technicky náročnějších disciplín. Uplatní se ale také tam, kde umožní rychlou a celkovou představu o pohybové operaci. Rozběh – odraz – skok, správně načasováno, ve správné rychlosti.

Závěry

Hlavním cílem tohoto projektu bylo vytvořit moderní multimediální učebnice sportovní gymnastiky a ověřit efektivitu jejího použití ve výuce u studentů oboru tělesná výchova na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity. Tento cíl byl splněn.

1) Na základě dostupných vědeckých poznatků a obdobných zahraničních materiálů byla vytvořena moderní multimediální učebnice sportovní gymnastiky. Její použití bylo ověřeno v praxi. Zkonstruované a využitě multimediální materiály se ukázaly pro tento typ školy jako vhodné a dostačující.

2) Na základě dotazníku byl zhodnocen vztah studentů k novým učebním postupům ve výuce. Tím byla zodpovězena výzkumná otázka, jak budou studenti hodnotit zařazení multimediálních metodických materiálů do habituální výuky sportovní gymnastiky. Celkově se studenti, kteří se učili podle těchto nových učebních postupů, vyjádřili k učebním postupům pozitivně a ve většině by přivítali výuku s využitím multimediálních materiálů i při jiných činnostech.

3) Byly ověřeny stanovené hypotézy o efektivitě vyučovacího procesu metodou jednofaktorového experimentu, kdy vstupní nezávislou proměnnou byla změna systému výuky a výstupní závislou proměnnou byla změna úrovně osvojených pohybových dovedností.

Získané výsledky umožňují přijmout hypotézu (H1) týkající se experimentu u mužů i hypotézu (H2) týkající se experimentu u žen. Zařazení multimediálních materiálů do systému habituální výuky sportovní gymnastiky mužů i žen zvýší efektivitu tohoto vyučovacího procesu. To znamená, že experimentální skupiny mužů i žen zvládnou nacvičit pohybové dovednosti v daném časovém úseku na kvalitativně vyšší úrovni než skupiny kontrolní. Potvrzení hypotéz (H1, H2) u

mužů i žen zvyšuje váha shodných závěrů parametrických i neparametrických metod jednofaktorového experimentu. (Kovář & Blahuš, 1989).

LITERATURA

- Blahuš, P. (1996). *K systémovému pojetí statistických metod v metodologii empirického výzkumu chování (Vybrané kapitoly pro doktorandy)*. Praha: Karolinum.
- Frömel, K. (1987). *Efektivita výchovně vzdělávacího procesu v tělesné výchově*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Chrástka, M. (1998). *Základy výzkumu v pedagogice*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého.
- Koh, M., & Anwari, K. (2004). Integrating video and computer technology in teaching – An example in gymnastics initial PE teacher training programmes in Singapore. *British Journal of Teaching Physical Education*, 35(3), 43–46.
- Kovář, R., & Blahuš, P. (1989). *Aplikace vybraných statistických metod v antropomotorice*. Praha: SPN.
- Kulič, V. (1980). Některá kritéria efektivity učení a vyučování a metody jejího zjišťování. *Pedagogika*, 6.
- Mazal, F. et al. (2006). *Využití e-learningu studenty tří států. Sborník BELCOM 2006*. Praha: ČVUT.

PaedDr. Gustav Bago
KTVS PF JU
Jeronýmova 10
371 15 Č.Budějovice, CZ
e-mail: bago@pf.jcu.cz
Tel.: +420387773182

ZÁUJEM ŽIAKOV O ÚPOLY NA VYBRANÝCH ZÁKLADNÝCH ŠKOLÁCH*

THE INTERESTS OF PUPILS OF BASIC SCHOOLS IN MARTIAL ARTS

Pavol Bartík

KTVŠ FHV UMB Banská Bystrica, SR

ABSTRACT

The author in his article solves the problem of interests of pupils at basic schools in martial arts. The research sample was consisted from 330 pupils of basic schools in Poprad, Svit and Kežmarok. The main research method was questionnaire. The author found out that martial arts are very popular among pupils, both between boys and girls. The pupils preferred basic martial arts. The author recommend more using of martial arts at basic schools.

Keywords: martial arts, interests, Physical education, basic school

SÚHRN

Prezentovaný príspevok prináša výsledky empirického výskumu, zameraného na zistenie záujmu žiakov 2.stupňa základných škôl o úpoly. Výskumnú vzorku tvorilo 330 žiakov základných škôl z miest Poprad, Svit a Kežmarok. Hlavnou výskumnou metódou bol dotazník. Autor výskumom potvrdil, že úpoly sú u žiakov veľmi obľúbené a to ako u chlapcov, tak aj u dievčat. Na základe realizovaného výskumu odporúčame vo väčšej miere zaraďovať úpoly do vyučovacieho procesu, samozrejme v rámci možností učebných osnov.

Kľúčové slová: úpoly, záujmy, telesná výchova, základná škola

Úvod

V porovnaní s ostatnými telesnými aktivitami sú aktivity úpolového charakteru na školách málo rozšírené, napriek tomu, že sú u žiakov veľmi obľúbené. Úpolové aktivity majú pritom nepopierateľne pozitívny vplyv na psychický a telesný vývin žiakov, nie sú fyzicky, časovo ani priestorovo náročné a sú vhodné pre všetky vekové kategórie, všetky somatické typy a obe pohlavia. Preto treba poskytnúť úpolovým aktivitám na hodinách telesnej výchovy viac priestoru v zmysle platných učebných osnov telesnej výchovy, v ktorých tieto patria medzi základné tematické celky.

V poslednom období sa najaktívnejšie problematikou využitia úpolov v školskej telesnej výchove zaoberali Fojtík (1990, 1995, 2006), Ďurech (1993, 1996, 2000, 2003), Zbiňovský (2003, 2004, 2007), Bartík(2005,2006), Reguli (2000, 2004, 2005), Sližik (2002, 2003,), Sližik - Michalov (2006), Adamčák (2004) a ďalší.

Cieľ

Cieľom nášho výskumu bolo zistiť stav vyučovania úpolových cvičení a hier v rámci výchovno – vzdelávacieho procesu v telesnej výchove chlapcov a dievčat na 2. stupni základných škôl v regióne Tatier (Svit, Poprad, Kežmarok) a zistiť o ktoré úpolové cvičenia majú žiaci väčší alebo menší záujem.

Metódy

Výskum sme uskutočňovali v období marec-apríl 2008. Použili sme nasledovné výskumné metódy: anketu, rozhovor a pozorovanie.

Výskumný súbor tvorili žiaci 2. stupňa vybraných základných škôl v mestách Poprad, Svit a Kežmarok.

Celkovo bolo zapojených 330 žiakov, z toho 166 chlapcov (50,3 %) a 164 dievčat (49,7 %). Priestorové podmienky na školách boli vyhovujúce, približne na rovnakej úrovni. Školy disponovali jednou až dvoma telocvičňami.

*Výskum bol realizovaný v rámci grantu KEGA 3/6017/08 „ Rozvoj profesionálnych kompetencií učiteľov telesnej výchovy na ZŠ a SŠ z úpolových športov

ale vyučovacie hodiny boli realizované aj na školskom ihrisku. Menej vyhovujúce boli materiálne podmienky, či už ide o žinenky, lopty, rôzne náradie, náčinie a podobne

Výsledky a diskusia

Na zistenie záujmu a názoru detí na realizované vyučovacie hodiny s využitím úpolových cvičení sme použili rozdávanú formu ankety, ktorá obsahovala 11 otázok. Administrovali sme ju 330 žiakom, členom nášho skúmaného súboru. Chlapcov bolo 166 (50,3 %) a dievčat bolo 164 (49,7 %). Na Základnej škole vo Svite sa ankety zúčastnilo 109 žiakov, z toho 56 chlapcov a 53 dievčat. Na Základnej škole v Poprade sa ankety zúčastnilo 120 žiakov, z toho 58 chlapcov a 62 dievčat. Na Základnej škole v Kežmarku sa ankety zúčastnilo 101 žiakov, z toho 52 chlapcov a 49 dievčat.

Pomocou otázky č. 1 sme chceli zistiť pohlavie žiaka.

Pomocou otázky č. 2 sme chceli zistiť aký ročník žiak navštevuje.

Otázkou č. 3 sme zisťovali, či žiaci vedia charakterizovať úpolové cvičenia. Na naše prekvapenie zo 109 detí 2. stupňa Základnej školy vo Svite až 87%, vedelo definovať úpolové cvičenia, čo je obrazom tej skutočnosti, že vyučujúci TV tejto školy sa danej tematike venujú. 13% žiakov na škole vo Svite nevedelo, čo sú úpolové športy, boli to prevažne dievčatá. Podobná situácia bola na športovej škole v Poprade, kde zo 120 detí 2. stupňa základnej školy vedelo 84,3 % charakterizovať úpoly, 15,7 % skupina nevedela úpolové cvičenia charakterizovať. Podstatne menšie vedomosti mali žiaci na Základnej škole v Kežmarku, kde sa ankety zúčastnilo 101 detí a na túto otázku vedelo odpovedať 57,9%, a nevedelo 42,1%. Na základe ich odpovedí môžeme usudzovať, že z uvedených škôl mali veľmi dobré vedomosti o úpolových športoch vo Svite a Poprade, avšak v Kežmarku tieto vedomosti boli podstatne nižšie. Celkový priemer zo vzorky 330 detí nám ukázal, že 76,4 % detí by vedelo definovať úpolové cvičenia a 23,6 % detí nevedelo charakterizovať úpolové cvičenia.

Otázka č. 4 bola zameraná na to, či by žiaci dokázali tieto cvičenia uplatniť v praxi. Na Základnej škole vo Svite sa zo 109 anketovaných detí kladne vyjadrilo v 54,2 %, záporne sa vyjadrilo 45,8 %. Na Základnej škole v Poprade sa zo 120 žiakov vyjadrilo kladne k otázke v 51,5 % a záporne sa vyjadrilo 48,5 % žiakov. Opäť bola situácia slabšia v Kežmarku, kde zo 101 anketovaných žiakov len 46% by vedelo uplatniť úpolové cvičenia v praxi a až 54 % by úpoly v praxi nevedelo uplatniť. Celkový priemer zo vzorky 330 detí nám znázornil, že tieto cvičenia by vedelo uplatniť v praxi 50,57 % detí a naopak uplatniť v praxi by nedokázalo 49,43 % detí.

Otázkou č. 5 sme sa detí pýtali, ktoré z úpolových cvičení sa im najviac páčilo.

Všeobecne platilo na všetkých anketovaných školách, že v princípe deti prejavovali záujem o väčšinu úpolových cvičení (prípravné cvičenia, športové úpoly, bojové akcie úpolového charakteru, sebaobrana). Výsledky uvádzame v tabuľkách č.1-4.

V otázke č. 6 sme zisťovali, či mali deti ťažkosti s pochopením pravidiel úpolových cvičení. Zo 109 detí vo Svite, nemalo problémy s pochopením 78 % detí, občasný problém malo 17 % detí a len 5 % detí sa priznalo k väčšiemu problému s pochopením pravidiel úpolových cvičení. V Poprade zo 120 detí nemalo problémy pochopiť 81 %, občasný problém malo 15 % a 4 % detí malo väčšie problémy s pochopením pravidiel. Kežmarských 101 detí v ankete odpovedalo podobne ako ich vrstovníci vo Svite a Poprade, v 76 % pochopilo, niekedy s občasným problémom pochopiť pravidlá úpolových cvičení priznalo 18 % detí, väčšinou nepochopilo 6 % detí. Celkový priemer zo vzorky 330 detí nemalo problémy s pochopením pravidiel úpolových cvičení 78,33 %, občasný problém vyjadrilo 16,67 % a 5 % detí malo väčšie problémy pochopiť pravidlá úpolových cvičení.

Na otázku č. 7 „Čo sa Ti na úpolových cvičeniach najviac páčilo?“ odpovedali žiaci nasledovne (mohli uviesť aj viac možností):

Vo Svite uviedlo zo 109 žiakov 76 %, že úpolové cvičenia sa im páčili preto, lebo boli pre ne nové a zaujímavé. 60 % detí uviedlo, že mohli súťažiť a zvíťaziť nad súperom, 67,2 % detí zo Svitu si cenilo skutočnosť, že mohli prostredníctvom úpolových cvičení dokázať svoju silu a šikovnosť a 81,2 % uviedlo, že najviac sa im páčilo to, že sa naučili nové hry. Vo Svite sa 4,36 % žiakom realizované úpolové cvičenia nepáčili.

V Poprade uviedlo zo 120 žiakov 82 %, že úpolové cvičenia sa im páčili preto, lebo boli pre ne nové a zaujímavé. 58 % popradských detí uviedlo, že mohli súťažiť a zvíťaziť nad súperom, 71,5 % detí z Popradu si cenilo skutočnosť, že mohli prostredníctvom úpolových cvičení dokázať svoju silu a šikovnosť a 75 % uviedlo, že najviac sa im páčilo to, že sa naučili nové hry. V Poprade sa 3,6 % žiakom realizované úpolové cvičenia nepáčili.

V Kežmarku uviedlo zo 101 žiakov 78 %, že úpolové cvičenia sa im páčili preto, lebo boli pre ne nové a zaujímavé. 64 % kežmarských detí uviedlo, že mohli súťažiť a zvíťaziť nad súperom, 69,5 % detí z Kežmarku si cenilo skutočnosť, že mohli prostredníctvom úpolových cvičení dokázať svoju silu a šikovnosť a 76 % uviedlo, že najviac sa im páčilo to, že sa naučili nové hry. V Kežmarku sa 5,05 % žiakom realizované úpolové cvičenia nepáčili.

Na otázku č. 8 „Čo sa Ti na úpolových cvičeniach nepáčilo“ (deti mohli označiť obe

možnosti, ako aj sa k otázke vôbec nemuseli vyjadriť) nás anketa oboznámila s nasledovným: Vo Svite zo 109 detí 6,4 % odpovedalo, že pre nich úpolové cvičenia boli nezaujímavé a nudili sa . 87 % detí sa bálo zranenia .

V Poprade zo 120 detí 6,7 % odpovedalo, že pre nich úpolové cvičenia boli nezaujímavé a nudili sa . 73,3 % detí sa bálo zranenia .

V Kežmarku so 101 detí 8,9 % odpovedalo, že pre nich úpolové cvičenia boli nezaujímavé a nudili sa . 78,2 % detí sa bálo zranenia . Celkový priemer zo vzorky 330 detí len 7,33 % odpovedalo, že pre nich úpolové cvičenia boli nezaujímavé a nudili sa a 79,5 % detí sa bálo zranenia .

Pomocou otázky č. 9 sme sa chceli dozvedieť, kedy sa deťom najlepšie cvičilo .

22 % detí zo 109 vo Svite označilo možnosť (vo dvojici – jeden proti jednému) a 78 % zo 109 detí označilo možnosť (medzi družstvami, skupinami). 28 % detí zo 120 v Poprade označilo možnosť (vo dvojici – jeden proti jednému) a 72 % zo 109 detí označilo možnosť (medzi družstvami, skupinami). 29 % detí zo 101 v Kežmarku označilo možnosť (vo dvojici – jeden proti jednému) a 71 % zo 101 detí označilo možnosť (medzi družstvami, skupinami).

Celkový priemer zo vzorky 330 detí nás presvedčil o skutočnosti, že až 73,66 % detí má radšej skupinové úpolové cvičenia a len 26,34 % detí by radšej uprednostnilo úpolové cvičenia vo dvojici.

Otázkou č. 10 sme zisťovali, ktoré úpolové cvičenia boli pre našich respondentov najobľúbenejšie z ich pohľadu (deti mohli označiť viac možností).

Na Základnej škole vo Svite vyjadrilo 109 detí obľúbenosť nasledovne :

-preťahovanie (za pažu, za dve paže, so švihadlom, s loptou, s lanom...) v 89 %
-pretláčanie (dlaňami, do pliec, chrbtami v sede, s loptou...) v 75 %
-ťapnutie po zadku v 87%
-karate v 36 %
-box v 29 %

-zápasenie v 44 %
-džudo v 29 %
-pádové techniky v 38 %
-kopy a údery sebaobrany v 78 %
-pákové techniky v 31 %

Na Základnej škole v Poprade vyjadrilo 120 detí obľúbenosť nasledovne :

-preťahovanie (za pažu, za dve paže, so švihadlom, s loptou, s lanom...) v 92 %
-pretláčanie (dlaňami, do pliec, chrbtami v sede, s loptou...) v 70 %
-ťapnutie po zadku v 84%
-karate v 42 %
-box v 25 %
-zápasenie v 55 %
-džudo v 33 %
-pádové techniky v 24 %
-kopy a údery sebaobrany v 81 %
-pákové techniky v 29 %

Na Základnej škole v Kežmarku vyjadrilo 101 detí obľúbenosť nasledovne :

-preťahovanie (za pažu, za dve paže, so švihadlom, s loptou, s lanom...) v 72 %
-pretláčanie (dlaňami, do pliec, chrbtami v sede, s loptou...) v 64 %
-ťapnutie po zadku v 75 %
-karate v 31 %
-box v 0 %
-zápasenie v 0 %
-džudo v 15 %
-pádové techniky v 13 %
-kopy a údery sebaobrany v 62 %
-pákové techniky v 8 %

Otázka č. 11.,Chcel(a) by si, aby ste mali úpolové cvičenia na hodinách TV častejšie?“ bola posledná a v nej sme zistili, že :

Vo Svite zo 109 žiakov kladne odpovedalo až 83,5 % detí, 6 % sa nevedelo rozhodnúť a len 10,5 % detí odpovedalo záporne.

V Poprade zo 120 žiakov kladne odpovedalo až 79,2 % detí, 8,4% sa nevedelo rozhodnúť a len 12,5 % detí odpovedalo záporne.

V Kežmarku zo 101 žiakov kladne odpovedalo až 81,2 % detí, 5 % sa nevedelo rozhodnúť a len 13,8 % detí odpovedalo záporne.

Tab. 1. Záujem žiakov 5.-9. ročníka na ZŠ vo Svite o úpoly

Table 1. Interest of pupils of 2nd stage of basic schools in Svit at martial arts

	Prípravné úpoly		Športové úpoly		Bojové akcie úpolového charakteru a sebaobrana	
	počet	%	počet	%	počet	%
Chlapci n- 56	26	46,4	20	35,7	10	17,9
Dievčatá n- 53	32	60,4	16	30,2	5	9,4
Spolu n- 109	58	53,2	36	33,0	15	13,8

Tab. 2. Záujem žiakov 5.-9. ročníka na ZŠ v Poprade o úpoly
Table 2. Interest of pupils of 2nd stage of basic schools in Poprad at martial arts

	Prípravné úpoly		Športové úpoly		Bojové akcie úpolového charakteru a sebaobrana	
	počet	%	počet	%	počet	%
Chlapci n- 58	25	43,1	26	44,8	7	12,1
Dievčatá n- 62	31	50,0	22	35,5	9	14,5
Spolu n-120	56	46,7	48	40,0	16	13,3

Tab. 3. Záujem žiakov 5.-9. ročníka na ZŠ v Kežmarku o úpoly
Table 3. Interest of pupils of 2nd stage of basic schools in Kežmarok at martial arts

	Prípravné úpoly		Športové úpoly		Bojové akcie úpolového charakteru a sebaobrana	
	počet	%	počet	%	počet	%
Chlapci n-52	20	38,5	21	40,4	11	21,1
Dievčatá n- 49	25	51,0	13	26,5	11	22,5
Spolu n-101	45	44,5	34	33,7	22	21,8

Tab. 4. Záujem žiakov o úpoly na ZŠ vo Svite, v Poprade a v Kežmarku
Table 4. Interest of pupils of 2nd stage of basic schools in Svit, Poprad, Kežmarok at martial arts

	Prípravné úpoly		Športové úpoly		Bojové akcie úpolového charakteru a sebaobrana	
	počet	%	počet	%	počet	%
Chlapci n-166	71	42,8	67	40,4	28	16,8
Dievčatá n-164	88	53,6	51	31,1	25	15,3
Spolu n-330	159	48,2	118	35,8	53	16,0

Je pochopiteľné, že na základe odpovedí 330 žiakov z troch škôl nemôžeme robiť ďalekosiahle závery a výsledky zovšeobecňovať, ale domnievame sa, že je potrebné, aby sme rešpektovali záujem detí o úpolové cvičenia a v primeranom rozsahu ich aplikovali vo vyučovacom procese na 2. stupni základnej školy.

Údaje v tabuľke 4 poukazujú na vzorke 330 žiakov z troch základných škôl z podtatranských obcí, že najväčší záujem prejavili respondenti o prípravné úpoly v 48,2 %. Nemalú obľubu 35,8 % si získali športové úpoly. Najmenší záujem prejavili žiaci 5. – 9. ročníka na skúmaných školách o bojové akcie úpolového charakteru a sebaobranu.

Celkový prieskum zameraný na úpolové cvičenia nám ukázal, že žiaci staršieho školského

veku majú záujem o to, aby sa na hodinách telesnej výchovy učitelia venovali problematike úpolových cvičení a pravidelne ich uplatňovali vo vyučovacom procese.

Záver

Vychádzajúc z nášho výskumu uvádzame niektoré odporúčania pre pedagogickú prax. Na základe odpozorovania úrovne vyučovania úpolových cvičení odporúčame, aby metodické centrá v spolupráci s príslušnými katedrami telesnej výchovy a ďalšími odborníkmi z praxe, organizovali odborné semináre a školenia z problematiky využívania úpolových cvičení v telesnej výchove žiakov základných škôl. Domnievame sa, že aj touto formou by sa podarilo

zvýšiť úroveň vyučovania úpolových cvičení na hodinách telesnej výchovy na základných školách.

Súčasný stav by bolo možné zlepšiť aj pomocou zámernejšej a cieľavedomejšej prípravy študentov jednotlivých pedagogických a telovýchovných fakúlt v danej oblasti zvýšením počtu vyučovacích hodín teórie aj praxe z úpolov.

Prihliadnuc na slabé materiálne podmienky základných škôl považujeme za vhodné vo väčšej miere zaraďovať prípravné úpolové cvičenia do vyučovania telesnej výchovy, pretože nie sú náročné na priestorové a materiálne vybavenie. Môžeme ich realizovať aj na chodbe, v triede, vonku.

Ak chceme rešpektovať záujem žiakov o úpoly, podľa zistených skutočností odporúčame vo väčšej miere zaradiť do učebných osnov úpolové športy a sebaobranu vo vyšších ročníkoch (8. - 9.ročník ZŠ). V týchto ročníkoch sa prejavil vo zvýšenej miere záujem o spomínané druhy úpolov.

Prípravné úpolové cvičenia je najvhodnejšie zaraďovať v prípravnej, alebo v hlavnej časti vyučovacej hodiny (úpolové preťahy, pretlaky a úpolové odpory). Tieto cvičenia sú veľmi vhodnými cvičeniami na rozohriatie žiakov, ktoré je potrebné pre ďalšiu časť vyučovacej hodiny. Do hlavnej časti odporúčame zaradiť úpolové športy, sebaobranu a pádové techniky a do záverečnej časti odporúčame zaradiť cvičenia na rozvoj rovnováhových schopností a priestorovej orientácie tak, aby nebol narušený charakter záverečnej časti vyučovacej hodiny.

Dĺžka cvičenia je rôzna a súvisí s vekom cvičencov a charakterom cvičenia.

Odporúčame vo všetkých ročníkoch (5. – 9.) základnej školy precvičovať so žiakmi pádové techniky z hľadiska úrazovej prevencie v školskej telesnej výchove.

Vo výchovnej oblasti je potrebné, aby sa učitelia telesnej výchovy cieľavedome zamerali na zvyšovanie záujmu žiakov o cvičenie prostredníctvom rôznych motivačných podnetov (príjemná atmosféra, rôzne druhy súťaží, vhodné pedagogické pôsobenie) a tak vzbudili ich záujem o jednotlivé úpolové cvičenia.

LITERATÚRA

Adamčák, Š. (2004). *Rozvíjanie kondície žiakov 1.stupňa ZŠ s využitím úpolových cvičení*. Banská Bystrica : PF UMB.

Adamčák, Š., Bartík, P. (2006). Prípravné pohybové úpoly v telesnej výchove. In *Těl.Vých.Sport Mlád.* 72 (4), s.37-39.

Bartík, P., Sližik, M. (2005). Súčasný stav a perspektívy výučby úpolov na 1. a 2. stupni základnej školy. In *História, súčasnosť a perspektívy učiteľského vzdelávania*, ss. 325-328. Banská Bystrica : PF UMB.

Bartík, P. (2005). Vplyv úpolových cvičení na telesnú zdatnosť detí staršieho školského veku. In *Telesná výchova a šport na univerzitách v ponímaní študentov ako objektu edukácie*, ss.18-21. Nitra : SPU.

Đurech, M. a kol. (1993). *Úpoly*. Bratislava : FTVŠ UK.

Đurech, M. a kol. (2000).*Úpoly*. Bratislava : FTVŠ UK.

Đurech, M. (1996). Charakteristika a význam úpolov. In *Zborník z 1. vedeckého seminára o úpoloch*, ss. 5-13. Bratislava : FTVŠ UK.

Đurech, M. (2000). *Spoločné základy úpolov*. 2. vyd. Bratislava : FTVŠ UK.

Fojtík, I. (2006). *Duch budó*. Praha : Naše vojsko.

Fojtík, I. (1990). *Úpoly pre 5.-8. ročník základnej školy*. Bratislava : SPN.

Fojtík, I. (1995). Úpoly v projekte Občanská škola. In *Tělesná výchova a sport mládeže*, 61 (4),ss. 29-32.

Reguli, Z. (2000). Teoretické východiská pádových technik. In *Využitie pohybových štruktúr úpolov v iných pohybových aktivitách*, ss. 51-56. Bratislava : FTVŠ UK.

Reguli, Z. (2005). *Úpolové športy*. Brno : FSS EU.

Reguli, Z. (2004).Taxonomie úpolů z pohledu školní tělesné výchovy. In *Sport a kvalita života*. 1. vyd. s. 72. Brno : FSS MU (full text at CD ROM).

Sližik, M., Michalov, L. (2006). Projekt inovácie obsahu a štruktúry výučby úpolov, bojových umení – športov a sebaobrany pre štúdium odboru telesná výchova. In *Zborník príspevkov z medzinárodnej konferencie „Sport a kvalita života“*, s. 109. Brno : FSS MU.

Sližik, M. (2002). Analýza a porovnanie pohybovej a športovej výkonnosti v ženskom reprezentačnom družstve Slovenska v karate kata vo vzťahu k homogenite jeho zloženia. In *Acta Universitatis Mathiae Belii Telesná výchova a šport*, 4 (4), ss. 71 – 74. Banská Bystrica: PF UMB.

Sližik, M. (2003). Možnosti vzájomného využitia tréningu karate a tréningu brainfeedback pri zvyšovaní úrovne pozornosti detí mladšieho školského veku. In *Studia Kinanthropologica*,4 (1), ss.89-94. České Budějovice : Pedagogická fakulta JČU.

Zbiňovský, P. (2007). Korelačný vzťah športovej a všeobecnej pohybovej výkonnosti v džude. In *Antropomotorika 2007*, s. 204 – 211. Banská Bystrica: UMB FHV KTVŠ.

Zbiňovský, P. (2004). Pohybová výkonnosť v karate ako určujúci faktor výberu talentov. In *Identifikace pohybových talentu*. Sborník z mezinárodní vědecké konference, s. 69-75. Praha: FTVS UK.

Zbiňovský, P. (2003). Špecifiká na štatistické vlastnosti pri výbere testov špeciálnej pohybovej výkonnosti v karate. In *Antropomotorika 2003*, ss.237-243. Banská Bystrica: KTVŠ FHV UMB.

doc. PaedDr. Pavol Bartík, PhD.
KTVŠ FHV UMB
Tajovského 40
974 01 Banská Bystrica
Slovakia
e-mail: bartik.pavol@fhv.umb.sk
pavolbar@yahoo.com

ROČNÉ PRÍRASTKY V TELESNEJ ZDATNOSTI A POHYBOVEJ VÝKONNOSTI 10 AŽ 14 ROČNÝCH ŽIAKOV ZÁKLADNEJ ŠKOLY

THE YEARS INCREASE OF FITNESS AND MOTOR PERFORMANCE OF 10-14 YEARS OLD PUPILS AT BASIC SCHOOL

Ladislav Bence, Robert Rozim

Katedra telesnej výchovy a športu, Fakulta humanitných vied, Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, SR

ABSTRACT

The authors in their article analyse body development and motor performance of pupils at 2 nd stage of basic school. They present the results of longterm measurement of boys 10-14 years old. They compare the input and output results of 6 motor tests. The authors found out the increase of body hight and body weight and decrease of motor performance.

Key words: Schools Physical Education, motor performance, motor abilities, evaluation

SÚHRN

Autori vo svojom príspevku analyzujú telesný rozvoj a pohybovú výkonnosť žiakov 2. stupňa ZŠ. Longitudinálnym sledovaním chlapcov vo veku 10 – 14 rokov hodnotia zmeny ktoré zaznamenali v 6 testoch motorických testoch pri vstupnom a výstupnom meraní počas školského roku. Autori konštatujú nárast telesnej výšky a telesnej hmotnosti u žiakov a pokles v úrovni pohybovej výkonnosti.

Kľúčové slová: školská telesná výchova, pohybová výkonnosť, pohybové schopnosti, hodnotenie

Úvod

Mnohé telesné aktivity a niektoré pohybové schopnosti, ktoré boli v minulosti nevyhnutné pre existenciu a prežitie, stratili v dnešnej modernej a pretechnizovanej spoločnosti význam. Svoje telo a svaly v čoraz menšej miere zaťažujeme a podrobujeme stále menším výkonom. Za posledné desaťročia sa podstatne zmenil spôsob života, výrazne sa obmedzila pohybová aktivita a vzrástlo psychické zaťaženie. Zatiaľ čo pred sto rokmi prevažná väčšina využívannej energie pochádzala zo svalovej práce, dnes sú to sotva 2 % (Šimonek, 1995).

Ideálnym by bolo, keby sa pohybová aktivita stala prirodzenou potrebou človeka vo všetkých vekových skupinách. Zmena životného štýlu si vyžaduje veľmi veľa cieľavedomého úsilia pri výchove mladej generácie a pri usmerňovaní dospelých. Snahy zmeniť životný štýl obyvateľstva v niektorých krajinách sú reálne, a čo je hlavné, že

zmeny životného štýlu sa mimoriadne priaznivo prejavujú v zlepšenom zdravotnom stave obyvateľstva.

Školskú telesnú výchovu považujeme so svojim obsahom a zameraním za sústavný prioritný fenomén výchovno – vzdelávacieho procesu. Zohráva významnú úlohu pri presadzovaní zdravého spôsobu života, s vylúčením rizikových faktorov ako sú drogy, fajčenie, alkohol a pod..

V poslednom období sa pomerne často objavujú zmienky o zhoršovaní telesnej zdatnosti, pohybovej výkonnosti, ale aj o zhoršovaní zdravotného stavu celej našej populácie (Moravec a kol., 1996; Michal, 2005, 2006; Bartík - Adamčák, 2005).

Musíme si uvedomiť, že pohybová výkonnosť, telesná zdatnosť a zdravie sú faktory, ktoré podmieňujú v neposlednom rade duševný a intelektuálny potenciál a to tak z hľadiska uplatnenia v štúdiu, ako aj po jeho ukončení.

Cieľ a úlohy

Cieľom nášho výskumu bolo zistiť prírastky v telesnom rozvoji a pohybovej výkonnosti žiakov na základnej škole v Banskej Bystrici na Golianovej ulici s použitím modifikovanej testovej batérie.

Zistené údaje sme vyhodnotili a porovnali s údajmi o telesnom rozvoji a pohybovej výkonnosti školskej populácie na Slovensku podľa Moravca a kol. (1990).

Predpokladáme, že zmeny v pohybovej výkonnosti budú závisieť od ich východiskovej úrovne a priebeh vývoja výkonnosti by sa nemal odlišovať od priebehu vývoja v celoštátnom súbore SR.

Úlohy:

- vykonať každoročne vstupné a výstupné merania v súbore;
- získať výsledky logicky a štatisticky vyhodnotiť, porovnať ich s výsledkami celoštátnej populácie.

Metodika

Výskum sa uskutočnil na Základnej škole v Banskej Bystrici na Golianovej ulici v štandardných podmienkach, v telocvični a na športovom ihrisku. Výskumný súbor tvorila skupina 21 žiakov - chlapcov vo veku od 10 do 14 rokov, ktorá bola testovaná priebežne počas celej školskej dochádzky. Zúčastňovali sa na povinnej telesnej výchove a absolvovali všetky merania.

Vstupné testy sme uskutočňovali v priebehu septembra a októbra a výstupné koncom apríla a začiatkom mája toho istého školského roku. Merania a testovania sme uskutočnili v rámci hodín telesnej výchovy v telocvični a školskom areáli v uvedenej základnej škole.

Výskum sme vykonali pomocou testovej batérie. Využili sme nasledovné testové disciplíny:

- skok do diaľky z miesta (výbušná sila dolných končatín);
- hod plnou loptou 2 kg (sila trupu a horných končatín);
- ľah sed za 60 sekúnd (dynamická sila brušného svalstva a bedrovo-stehenného svalstva);
- člnkový beh 4 x 10 m (bežecká rýchlosť so zmenou smeru);
- výdrž v zhybe (statická, vytrvalostná sila svalstva horných končatín);
- 12 min beh (bežecká vytrvalostná schopnosť).

Získaný materiál sme podrobili vecnej a štatistickej analýze (x, s, t-test), výsledky interpretujeme v tabuľkách s komentárom .

Výsledky

V období 10 až 14 roku života, závisí pohybová výkonnosť do značnej miery od telesného rozvoja. Z nameraných údajov (tabuľka 1) konštatujeme, že priemerná telesná výška sledovaných žiakov vo veku 10 až 14 rokov mala stúpajúcu tendenciu. Najvyššie medziročné prírastky sme zaznamenali vo veku 12 rokov (5 cm), no tento údaj nebol

štatisticky významný. Najnižší prírastok v telesnej výške sme zaznamenali vo veku 14 rokov, čo predstavovalo hodnotu 3 cm a ani tento údaj nebol štatisticky významný. Štatisticky významný medziročný rast sme zaznamenali na hladine významnosti 0,01 vo veku 10 a 13 rokov.

Vo veku 11 rokov sme zaznamenali štatisticky významný rast chlapcov na hladine 0,05. V priebehu sledovaného obdobia skupina sledovaných žiakov narástla v priemere o 36 cm. Najrýchlejšie rast akceleroval do 12 roku života (23 cm). Potom rast spomalil, no nezastal. Do 14 roku žiaci narástli o ďalších 13 cm.

Pri pozorovaní priemerných hodnôt vo vstupných a výstupných meraniach telesnej hmotnosti konštatujeme (tabuľka 2), že vývoj prebiehal podobne ako v meraniach telesného rastu. Priebeh prírastku priemernej hmotnosti bol v jednotlivých rokoch medzi vstupnými a výstupnými meraniami rovnaký, vždy o 3 kg. Výsledok je zaujímavý, pretože jednotlivé merania boli v niektorých prípadoch veľmi odlišné, čo môžeme pozorovať na hodnotách smerodajnej odchýlky. Štatisticky významný prírastok telesnej hmotnosti sme na hladine 0,01 namerali v 13 a 14 rokoch.

Úroveň výbušnej sily dolných končatín sme hodnotili skokom do diaľky z miesta. Výbušná sila dolných končatín sledovaných žiakov vo veku 10 až 14 rokov mala stúpajúcu tendenciu, až do 14 roku.

Najvyššie medziročné prírastky sme zaznamenali vo veku 13 rokov, čo predstavovalo hodnotu 5 cm. Najnižší prírastok v úrovni výbušnej sily sme zaznamenali vo veku 14 rokov, čo predstavovalo hodnotu 3 cm. Rovnaké hodnoty boli namerané aj v 10 a 11 roku. Vzhľadom k tomu, že po týchto hodnotách nasledoval prírastok, (tabuľka 3) nepripisujeme im veľký význam, pretože na hladine štatistickej významnosti 0,05 a 0,01 nedošlo k štatisticky významným zmenám.

Na zistenie úrovne dynamickej sily brušného svalstva a bedrovo-stehenného svalstva sme použili z testovej batérie Eurofit test ľah-sed za 60 sekúnd. Dynamická sila brušného svalstva meraných žiakov vo veku 10 až 14 rokov mala stúpajúcu tendenciu, až do 14 roku, kedy pozorujeme v priemernej hodnote nameraných výsledkov stagnáciu v medziročnom raste.

Najvyššie priemerné medziročné prírastky sme zaznamenali vo veku 11 rokov, čo predstavovalo hodnotu 5 opakovaní, na úrovni štatistickej významnosti 0,05 a 0,01. Nameraný výsledok nie je štatisticky významný. Najnižší prírastok v úrovni výbušnej sily, v medziročnom raste sme zaznamenali vo veku 14 rokov, čo nepredstavovalo žiadne prírastky. Vzhľadom k tomu, že ide o nulový medziročný prírastok v 14 roku boli namerané najvyššie.

Úroveň bežeckej sily so zmenami smeru sme testovali člnkovým behom. V rozvoji rýchlosti

pri člnkovom behu 4 x 10 m dochádza každoročne k zlepšeniu vo vstupných aj vo výstupných meraniach žiakov vo veku 10 až 14 rokov. Najvyššie medziročné prírastky sme zaznamenali do veku 12 rokov, čo predstavovalo 1,59 sekundy v sledovanom období od 10 rokov. Najnižší prírastok

v rýchlosti dolných končatín sme zaznamenali vo veku 14 rokov, čo predstavovalo v priemernom medziročnom náraste hodnotu 0,03 sekundy. Na hladine štatistickej významnosti 0,05 sme namerali významnú hodnotu v 10- tom roku, kedy medziročne stúpila výkonnosť o 0,46 s.

Tab. 1. Telesná výška 11 až 14 ročných žiakov ZŠ Golianova v Banskej Bystrici
Table 1. Body height 11 – 14 years old pupils basic school Golianova in B.Bystrica

vek	10		11		12		13		14	
	vstup	výstup	vstup	výstup	vstup	výstup	vstup	výstup	vstup	výstup
n	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
x	140	144	149	153	158	163	167	171	173	176
s	6,18	6,92	7,96	8,85	8,89	9,32	9,13	9,58	9,53	9,26
t-test	8,81**		2,72*		1,15		3,72**		1,48	

Tab. 2. Telesná hmotnosť 11 až 14 ročných žiakov ZŠ Golianova v Banskej Bystrici
Table 2. Body weight 11 – 14 years old pupils basic school Golianova in B.Bystrica

vek	10		11		12		13		14	
	vstup	výstup	vstup	výstup	vstup	výstup	vstup	výstup	vstup	výstup
n	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
x	37	40	44	47	50	53	56	59	61	64
s	6,84	7,70	8,67	9,55	9,59	10,39	10,58	12,03	12,45	14,06
t-test	1,47		1,24		1,89		5,62**		5,19**	

Tab. 3. Skok do diaľky z miesta 11 až 14 ročných žiakov ZŠ Golianova v Banskej Bystrici
Table 3. Long jump 11 – 14 years old pupils basic school Golianova in B.Bystrica

vek	10		11		12		13		14	
	vstup	výstup	vstup	výstup	vstup	výstup	vstup	výstup	vstup	výstup
n	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
x	137	140	148	151	159	163	174	179	185	188
s	13,23	14,59	16,25	16,68	17,56	19,70	23,05	26,20	25,01	22,75
t-test	0,030		0,007		0,079		0,219		0,331	

Tab. 4. Ľah – sed za 60 sekúnd 11 až 14 ročných žiakov ZŠ Golianova v Banskej Bystrici
Table 4. Sit – ups 60 s. 11 – 14 years old pupils basic school Golianova in B.Bystrica

vek	10		11		12		13		14	
	vstup	výstup	vstup	výstup	vstup	výstup	vstup	výstup	vstup	výstup
n	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
x	21	23	25	30	31	35	38	41	43	44
s	3,79	4,12	5,57	4,96	6,66	8,27	8,82	8,64	10,56	10,19
t-test	2,41		0,001		0,157		2,85*		0,95	

Tab. 5. Člnkový beh 4 x 10 m 11 až 14 ročných žiakov ZŠ Golianova v Banskej Bystrici
Table 5. Shuttle run 4x10m 11 – 14 years old pupils basic schol Golianova in B.Bystrica

vek	10		11		12		13		14	
	vstup	výstup	vstup	výstup	vstup	výstup	vstup	výstup	vstup	výstup
n	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
x	14,66	14,20	13,69	13,51	13,22	13,07	12,88	12,83	12,34	12,31
s	1,54	1,48	1,39	1,31	1,40	1,45	1,66	1,85	1,55	1,57
t-test	2,57*		0,027		0,024		0,611		0,743	

Tab. 6. Beh 12 min. 11 až 14 ročných žiakov ZŠ Golianova v Banskej Bystrici
Table 6. 12 min running 11 – 14 years old pupils basic schol Golianova in B.Bystrica

vek	10		11		12		13		14	
	vstup	výstup	vstup	výstup	vstup	výstup	vstup	výstup	vstup	výstup
n	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
x	1482	1538	1649	1710	1785	1857	1872	1945	2042	2047
s	287,7	294,5	295,0	309,4	326,8	345,9	456,4	383,5	385,6	407,0
t-test	0,182		0,006		0,010		0,154		0,780	

Na zistenie úrovne aeróbnej bežeckej vytrvalostnej schopnosti sme použili 12 min. beh. Bežecká vytrvalostná schopnosť meraných žiakov vo veku 10 až 14 rokov mala stúpajúcu tendenciu, až do 14 roku. Zároveň môžeme konštatovať (tabuľka 5), že ani jeden z nameraných medzироčných výkonov v sledovanom období nebol štatisticky významný.

Úroveň absolútnej sily trupu a horných končatín sme hodnotili hodom plnej lopty (2 kg). Výbušná sila dolných končatín meraných žiakov vo veku 10 až 14 rokov mala stúpajúcu tendenciu, až do 14 roku. Najvyššie medzироčné prírastky sme zaznamenali vo veku 12 rokov, čo predstavovalo

hodnotu 53 cm. Najnižší prírastok v úrovni výbušnej sily sme zaznamenali vo veku 14 rokov, čo predstavovalo hodnotu 9 cm. Na hladine štatistickej významnosti 0,05 a 0,01 nedošlo k štatisticky významným zmenám v priebehu medzироčného sledovaného obdobia v jednotlivých školských rokoch.

Úroveň statickej, vytrvalostnej sily svalstva horných končatín sme hodnotili testom výdrž v zhybe nadhmatom. Vo veku 10 až 14 rokov mala stúpajúcu tendenciu, až do 14 roku. Najvyššie medzироčné prírastky sme zaznamenali vo veku 10 rokov, čo predstavovalo nárast medzi vstupnými a výstupnými testami v jednom školskom roku o 2,67 s.

Tab. 7. Hod 2 kg loptou 11 až 14 ročných žiakov ZŠ Golianova v Banskej Bystrici
Table 7. Throwing with ball 2 kg 11 – 14 years old pupils basic schol Golianova in B.Bystrica

vek	10		11		12		13		14	
	vstup	výstup	vstup	výstup	vstup	výstup	vstup	výstup	vstup	výstup
n	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
x	383	405	458	476	510	563	641	662	693	702
s	75,66	82,47	94,96	95,99	158,8	112,43	101,2	106,14	111,7	113,3
t-test	0,023		0,042		0,104		0,918		0,059	

Tab. 8. Výdrž v zhybe 11 až 14 ročných žiakov ZŠ Golianova v Banskej Bystrici
Table 8. Bent arm hang 11 – 14 years old pupils basic schol Golianova in B.Bystrica

vek	10		11		12		13		14	
	vstup	výstup	vstup	výstup	vstup	výstup	vstup	výstup	vstup	výstup
n	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
x	3,29	5,96	8,59	11,13	14,94	15,69	17,94	19,86	21,29	22,59
s	5,23	7,14	8,62	10,09	12,66	12,90	15,31	16,79	16,75	16,54
t-test	0,010		0,159		0,453		0,121		0,171	

Najnižší prírastok v úrovni vytrvalostnej sily sme zaznamenali vo veku 12 rokov, čo predstavovalo nárast o 0,75 s. Na hladine štatistickej významnosti 0,05 a 0,01 nedošlo k významným zmenám.

Záver

Cieľom našej práce bolo zistiť úroveň ročných prírastkov v telesnom rozvoji a pohybovej výkonnosti 10 až 14 ročných chlapcov na Základnej škole na Golianovej ulici v Banskej Bystrici. Somatické ukazovatele majú tendenciu dynamického nárastu.

Miernu regresiu sme zaznamenali v testoch rýchlostných schopností. Výrazný pokles konštatujeme v testoch vytrvalostných a silových schopností. Výsledky výskumu, ako aj závery prispievajú k rozšíreniu poznatkov o telesnej a pohybovej úrovni žiakov stredného školského veku. Odporúčame učiteľom telesnej výchovy pravidelne testovať žiakov na hodinách telesnej výchovy. Výsledky meraní zaznamenávať a pravidelne vyhodnocovať.

LITERATÚRA

- Bartík, P., Adamčák, Š. (2005). Údaje o telesnej zdatnosti a aeróbnej vytrvalosti detí mladšieho školského veku varujú. In. *Télesná výchova a šport mládeže*, 71 (8), ss.35-38.
- Jančoková, Ľ. (2002). *Monitorovanie telesného rozvoja, funkčného stavu a pohybovej výkonnosti žiakov základných škôl v Banskobystrickom kraji na začiatku nového tisícročia*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela Fakulta humanitných vied.
- Michal, J. (2005). Zmeny pohybovej výkonnosti prostredníctvom sezónnych činností. In *Telesná výchova a šport na univerzitách v ponímaní študentov ako objektu edukácie*, ss.135-140. Nitra: SPU.
- Moravec, R. a kol. (1990). *Telesný, funkčný rozvoj a pohybová výkonnosť 7-18-ročnej mládeže v ČSFR*. Bratislava. MŠMŠ SR.
- Moravec, R., Kampmiller, T., Sedláček, J. a kol. (1996) *EUROFIT –Telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku*. Bratislava: Slov. Ved. Spoločnosť pre TV a šport.
- Šimonek, J. (1995). Kondičné schopnosti. In Sýkora, F. a kol. 1995. *Telesná výchova a šport. Terminologický a výkladový slovník 2. zväzok*. Bratislava. FTVŠ UK.

doc.PaedDr. Ladislav Bence,CSc.

KTVŠ FHV UMB

Tajovského 40

974 01 Banská Bystrica, SK

e-mail: benceladislav@fhv.umb.sk

Tel.: +4210484667533

POROVNANIE PLAVECKEJ VÝKONNOSTI UCHÁDZAČOV O ŠTÚDIUM TELESNEJ VÝCHOVY V BANSKEJ BYSTRICI V ŠKOLSKÝCH ROKOCH 2007/2008 A 2008/2009

COMPARISON OF SWIMMING PERFORMANCE OF APPLICANTS FOR PHYSICAL EDUCATION STUDIES IN BANSKA BYSTRICA IN THE YEARS 2007/2008 AND 2008/2009

Matej Bence

Katedra telesnej výchovy a športu, Fakulta humanitných vied, Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici, SK

ABSTRACT

In the contribution the author deals with swimming performance of students who apply for studying at Department of Physical Education, University of Matej Bel in Banska Bystrica, in the years 2007/2008 and 2008/2009. The author evaluates the achieved results of applicants from two criteria. The first criterion is quality and the second criterion is the obtained technique of swimming styles. Both of these criteria are evaluated by points. Author suggests possibilities for improvement of swimming teaching process.

Keywords: applicants for studying at Department of Physical Education, swimming, swimming performance, technique evaluation

SÚHRN

Autor sa v príspevku zaoberá plaveckou výkonnosťou uchádzačov o štúdium telesnej výchovy na FHV UMB v Banskej Bystrici v školskom roku 2007/2008 a 2008/2009. Hodnotí dosiahnuté výsledky uchádzačov z pohľadu kvality plávania prostredníctvom bodového hodnotenia a z pohľadu technického zvládnutia plaveckých spôsobov. Navrhuje možnosti zlepšenia vyučovacieho procesu v plávaní.

Kľúčové slová: uchádzači o štúdium telesnej výchovy, plávanie, plavecká výkonnosť, hodnotenie techniky

Problém

Plávanie v učebnom programe Katedry telesnej výchovy a športu Fakulty humanitných vied Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici, (ďalej KTVŠ FHV UMB), ktorá pripravuje učiteľov telesnej výchovy a trénerov, je zaradené dlhodobo, ale aj v súčasnosti v kreditovom systéme štúdia medzi kľúčové, povinné vyučovacie predmety.

S teóriou a didaktikou plávania, s praktickými cvičeniami vo vzťahu k odboru štúdia, sa študenti telesnej výchovy stretávajú počas troch semestrov, so zameraním na získavanie teoretických vedomostí a praktických zručností na takej úrovni, aby zodpovedne a profesionálne realizovali vyučovací, alebo tréningový proces.

Záujem o štúdium telesnej výchovy na FHV UMB v Banskej Bystrici sa neustále zvyšuje a prekračuje tak možnosti stanovené školou na prijatie študentov do prvého ročníka štúdia. Z tohoto dôvodu je nutné každoročne realizovať talentové prijímacie skúšky, umožňujúce primárnu selekciu budúcich študentov.

Talentovú skúšku na základe dosiahnutých výkonov tvorí komplexné hodnotenie požiadaviek na atletiku, gymnastiku, športové hry a plávanie. Splnením týchto požiadaviek preukazuje uchádzač úroveň motorickej pripravenosti tak, aby počas štúdia na fakulte zvládol špecifické požiadavky z týchto športových odvetví.

Výber študentov telesnej výchovy na jednotlivých vysokých školách v rámci talentových skúšok z plávania realizujú v poslednom období najmä riešitelia Grantových úloh, ktorí sa zaoberajú problematikou výučby plávania na vysokých školách na Slovensku.

Bence, Chebeň (2002) porovnávali plaveckú výkonnosť uchádzačov o štúdium telesnej výchovy v Banskej Bystrici a v Nitre, pričom zistili, že plavecká výkonnosť úmerne zodpovedá požiadavkám na talentové skúšky, ale dosahuje len priemernú úroveň na obidvoch sledovaných vysokých školách.

Podobné výsledky ako v Banskej Bystrici a v Nitre dosiahol na FTVŠ UK v Bratislave Kalečík (2007), ktorý zaznamenal len priemernú plaveckú úroveň, pričom konštatuje pokles plaveckej pripravenosti uchádzačov o štúdium na tejto fakulte.

Bence, Kalečík, Chebeň (2008) porovnávali plaveckú výkonnosť uchádzačov o štúdium telesnej výchovy na vysokých školách v Banskej Bystrici, Bratislave a v Nitre, pričom zistili jej klesajúcu úroveň. Túto problematiku v rámci Grantovej úlohy spracovala Viczayová (2007). K ďalším vysokoškolským pedagógom, ktorí sa dlhodobo zaoberajú problematikou výučby plávania študentov a prezentujú svoje výsledky patrí napr.: Janko (2001), Macejková (2005), Merica (2007), a ďalší.

Cieľ a úlohy

Cieľom našej práce je porovnať stav plaveckej výkonnosti uchádzačov o štúdium telesnej výchovy na FHV UMB v Banskej Bystrici v školských rokoch 2007/2008 a 2008/2009. Zo stanoveného cieľa vyplývajú tieto úlohy:

- porovnať výber plaveckých spôsobov v súboroch mužov a žien v rokoch 2007 a 2008
- porovnať a vyhodnotiť plaveckú výkonnosť uchádzačov o štúdium telesnej výchovy v sledovaných rokoch výskumu (2007 a 2008)
- porovnať dosiahnuté hraničné (najpomalšie a najrýchlejšie) časy v plaveckom spôsobe prsia a kraul v sledovaných súboroch žien a mužov v rokoch 2007 a 2008
- navrhnúť adekvátne riešenia pre skvalitnenie prijímacích talentových skúšok so zameraním na plávanie

Metodika

Výskumný súbor tvorili uchádzači o štúdium telesnej výchovy na FHV UMB v Banskej Bystrici v školských rokoch 2007/2008 a 2008/2009. Prijímacích talentových skúšok, ktoré sme realizovali v dňoch 23. – 27. apríla 2007 sa celkove zúčastnilo 37 žien a 209 mužov (spolu 246 uchádzačov). Približne v rovnakom termíne, 21. – 25. apríla 2008 sa prijímacích skúšok zúčastnilo 48

žien a 234 mužov (spolu 282 uchádzačov). Uchádzačom, ktorí zo zdravotných dôvodov nemohli absolvovať talentové skúšky v riadnom termíne sme poskytli náhradný termín. Počty uchádzačov uvádzame v tabuľke 1.

Stav plaveckej výkonnosti uchádzačov o štúdium v Banskej Bystrici sme zisťovali v krytej plavárni FHV UMB. Bazén má 6 dráh, maximálnu hĺbku vody 4 metre, minimálnu 1,5 metra. Priemerná teplota vody dosahuje 28°C, teplota vzduchu 29°C. Uchádzači plávali v skupinách po štyroch, v dráhach 2 – 5. Na dve dráhy bol určený jeden časomerač, učiteľ plávania, ktorý zároveň hodnotil aj techniku plávania.

Prijímacia skúška z plávania pozostáva z preplávania 100 m vzdialenosti so štartovým skokom vybraným plaveckým spôsobom. Plaveckú výkonnosť sme hodnotili podľa pravidiel plávania a bodovacej tabuľky. Na základe plaveckého spôsobu a zaplávaneho času sme prideliť body a všetky výsledky sme zaradili do frekvenčnej tabuľky od štandardu po 10 bodov.

Do výberového konania boli zaradení všetci uchádzači, ktorí plynule preplávali túto vzdialenosť, napriek tomu, že podľa desaťstupňovej bodovacej tabuľky na základe dosiahnutého času nezískali ani jeden bod.

Pre hodnotenie techniky plávania sme vytvorili klasifikačnú stupnicu v rozsahu hodnotenia od A až F, ktorú sme experimentálne použili pri hodnotení plaveckej výkonnosti uchádzačov o štúdium telesnej výchovy v Banskej Bystrici už v školskom roku 2007/2008. Takéto hodnotenie techniky sme zopakovali aj pre uchádzačov o štúdium v školskom roku 2008/2009 z dôvodov overenia objektivity jeho realizácie na iných vysokých školách, vybraných pre riešenie grantovej úlohy VEGA, pod názvom Štandardizácia plaveckých výkonových štandardov na univerzitách v SR a vybraných krajinách EU č. 1/4482/07.

Subjektívne sme hodnotili: štartový skok, polohu tela a dýchanie, prácu paží, prácu dolných končatín a základnú obrátku.

Pre spracovanie výsledkov sme použili základné štatistické metódy, percentuálne vyjadrenie, logickú analýzu a syntézu

Tab. 1. Počty uchádzačov o štúdium telesnej výchovy na FHV UMB v rokoch 2007 a 2008
Table 1. Number of adepts of physical education study on FHV UMB in 2007-2008

FHV UMB B.B.	2007	2008	SPOLU
Ženy - n	37	48	85
Muži - n	209	234	443
Spolu - n	246	282	528

Vysvetlivky: n = počet (number), ženy (women), muži (men)

Výsledky

V prvej časti výsledkov prezentujeme výber plaveckých spôsobov, ktoré si uchádzači zvolili počas talentových skúšok a uvádzame ich v tabuľke 2.

Tabuľka 2 nám ukazuje, že v súbore žien si vybralo plavecký spôsob prsia v roku 2007 76,5 % uchádzačiek, v roku 2008 79 %. Tento nepatrný nárast o 3,5 % poukazuje na neustály záujem o prsiarsky plavecký spôsob a jeho využívanie najmä v rekreačnom plávaní všeobecnej populácie.

Výber plaveckého spôsobu prsia v súbore mužov v roku 2007 predstavuje 59,3 %. Percentuálny nárast (5,7 %) využitia tohto plaveckého spôsobu u mužov sme zaznamenali v roku 2008, až 65 %, čo

rovnako, ako u žien poukazuje na čiastočnú prioritu prsiarskeho spôsobu v rekreačnom plávaní.

Plavecký spôsob kraul si zvolilo v roku 2007 24,5% uchádzačiek, prevažne tých, ktoré sa v predchádzajúcom období plávaniu aktívne venovali. V roku 2008 sme zaznamenali pokles o 3,5%, čo tvorilo len 21 % uchádzačiek, ktoré plávali kraulom.

V súbore mužov využilo plavecký spôsob kraul v roku 2007 40,7 % uchádzačov, v roku 2008 ich počet klesol na 35 % (o 5,7 %), čo poukazuje na znížený záujem o plavecký spôsob kraul, ktorý je náročnejší na kondičnú pripravenosť všeobecnej populácie, ktorá sa len sporadicky venuje plávaniu.

Tab. 2. Výber plaveckých spôsobov uchádzačov o štúdium telesnej výchovy

Table 2. Selection of swimming styles of adepts of physical education study

Plav. spôsob	Prsia	Kraul	P %	K %	Spolu %
Ž 2007 n 37	28	9	76,5	24,5	100
Ž 2008 n 48	38	10	79	21	100
M 2007 n 209	122	87	59,3	40,7	100
M 2008 n 234	152	82	65	35	100

Vysvetlivky: prsia (breckstore), kraul (freestyle).

Tab. 3. Dosiahnuté priemerné časy žien a mužov v rokoch 2007 a 2008 v plaveckých spôsoboch prsia a kraul, ich bodové hodnotenie

Table 3. Reach average time of women and men in 2007-2008 on swimming styles breaststroke and free style in points amount

Plav. Spôsob	P x	B n	K x	B n	Bn x	Ned.
Ž 2007	2: 01	3,5	1: 41	8	5,75	3
Ž 2008	2: 20	1	1: 52	5,5	3,25	3
M 2007	1: 51	3,9	1:36,8	4,6	4,25	5
M 2008	2: 17	0	1: 33,5	3,8	3,8	9

Vysvetlivky: P x = prsia, priemerný čas v minútach (average time on minutes) K x = kraul, priemerný čas v minútach, B n = počet bodov (numbetr of points), Bn x = priemerný počet bodov (average number of points) Ned. = nedoplnával (donot finisch).

Tab. 4. Dosiahnuté hraničné časy žien a mužov v rokoch 2007 a 2008 v plaveckých spôsoboch prsia a kraul v minútových hodnotách

Table 4. Reach average time of women and men in 2007-2008 on swimming styles breaststroke and free style in minutes

Plav. spôsob	P min.	P max.	K min.	K max.
Ž 2007	1: 43,9	3: 25,6	1: 24,5	2: 07,0
Ž 2008	1: 39,0	3: 57,1	1: 25,5	2: 01,2
M 2007	1: 26,4	3: 04,4	1: 02,0	3: 30,0
M 2008	1: 25,3	4: 07,5	0: 59,0	2: 33,4

Vysvetlivky: min = najlepší čas (best time), max = najhorší čas (worst time).

Porovnaním dosiahnutých priemerných časov v prsiarskom plaveckom spôsobe žien v rokoch 2007 – 2008 pozorujeme pokles ich plaveckej výkonnosti až o 19 sekúnd, čo tvorí výraznú negatívnu zmenu, prejavujúcu sa aj v bodovom hodnotení na úrovni 2,5 bodu. V plaveckom spôsobe kraul súboru žien zisťujeme znovu pokles dosiahnutých priemerných časov o 11 sekúnd, čo tvorí hodnotu až 3,5 bodu.

Rovnakým porovnaním priemerných časov v prsiarskom plaveckom spôsobe mužov badáme podobne ako u žien pokles ich plaveckej výkonnosti v priemerných hodnotách až o 26 sekúnd, pričom súbor mužov v roku 2008 nedosiahol v hodnotení tohto spôsobu ani jeden bod. Menšie rozdiely plaveckej výkonnosti zaznamenávame v plaveckom spôsobe kraul v prospech súboru mužov roku 2008 o 3,3 sekundy. Napriek tomu priemerné bodové hodnoty sú lepšie v súboroch žien a mužov v roku 2007. Počet uchádzačiek, ktoré nedopliávali je v súbore žien rovnaký, v súbore mužov sa v roku 2008 zvýšil o štyroch uchádzačov na 9.

V plaveckom spôsobe prsia v súbore žien sme zaznamenali pri hodnotení najlepších výkonov rýchlejší čas v roku 2008 o 4,9 sekundy. Pri porovnaní najpomalších časov je výsledok opačný v neprospech súboru žien v roku 2008 až o 31,5 sekúnd. V plaveckom spôsobe kraul je výsledok najlepších výkonov približne rovnaký, rozdiel tvorí 1 sekundu v prospech súboru žien v roku 2007. Porovnaním najpomalších výkonov podľa časov v plaveckom spôsobe kraul zisťujeme rozdiel 5,8 sekundy v neprospech súboru žien v roku 2007.

V plaveckom spôsobe prsia sme zaznamenali pri hodnotení najlepších výkonov v súbore mužov v roku 2008 rýchlejší čas len o 1,1 sekundy. Pri porovnaní najpomalších časov je výsledok výrazný v neprospech mužov v roku 2008, až 1: 03 min, čo pri takýchto hodnotách poukazuje na nezodpovednú prípravu uchádzačov o štúdium telesnej výchovy. Približne rovnaký rozdiel pozorujeme v najpomalších výkonoch v plaveckom spôsobe kraul, v tomto prípade v prospech súboru mužov v roku 2008 o 1: 03 min.

Pri porovnávaní najrýchlejších a najpomalších časov berieme do úvahy individuálne hraničné výkony, ktoré však nie sú smerodajné a uvádzame ich len ako doplnkový ukazovateľ.

Zarážajú nás najmä hodnoty najpomalších časov, ktoré by sa u uchádzačov o štúdium telesnej výchovy nemali vyskytnúť, a ktoré svedčia o ľahkovážnom a nezodpovednom prístupe v príprave na talentové skúšky z plávania a následne na štúdium telesnej výchovy.

Záver

Hodnotením talentových skúšok a porovnávaním výsledkov plávania v školských rokoch 2007/ 2008 a 2008/2009 sprostredkujeme

informácie o plaveckej pripravenosti a výkonnosti uchádzačov o štúdium telesnej výchovy na KTVŠ FHV UMB v Banskej Bystrici.

Zaznamenávame rôzny vzťah a pripravenosť uchádzačov o štúdium telesnej výchovy a na základe výsledkov konštatujeme klesajúcu úroveň ich plaveckej pripravenosti, ktorá nedosahuje už ani priemerné bodové hodnotenie. Zarážajúci je aj prístup niektorých uchádzačov k talentovej skúške z plávania, keď sa niekedy stane, že uchádzač odmietne absolvovať praktickú skúšku z plávania z dôvodu vlastnej plaveckej negramotnosti.

Takéto konštatovanie pramení z hodnotenia dosiahnutých výsledkov, najmä tých, ktoré súvisia s priemernými výkonmi v jednotlivých plaveckých spôsoboch, najčastejšie využívaných počas prijímacích talentových skúšok (prsia, kraul).

Pre skvalitnenie výberu študentov z radov uchádzačov o štúdium telesnej výchovy na KTVŠ FHV UMB v Banskej Bystrici, odporúčame absolvovať konzultácie, realizované pred prijímacími skúškami katedrou telesnej výchovy a športu, počas ktorých si môžu uchádzači overiť svoju psychickú a fyzickú pripravenosť.

Pre ďalší postup vo vzťahu k prijímaniu uchádzačov na štúdium telesnej výchovy odporúčame zaradiť do výberového konania len tých uchádzačov, ktorí v praktickom teste z plávania získali minimálne jeden bod. Nulové bodové hodnotenie nezaručuje splnenie praktických požiadaviek na získanie kreditu z plávania, čo podmieňuje ďalšie pokračovanie v štúdiu a prípravu budúcich učiteľov telesnej výchovy a trénerov.

LITERATÚRA

Bence, M., Chebeň, D. (2002). Plavecká výkonnosť uchádzačov o štúdium telesnej výchovy v Banskej Bystrici a v Nitre. In *50. výročie organizovaného vyučovania na vysokých školách*, ss.58 – 62. Nitra: SAUŠ, KTVŠ FZKI SPU v Nitre, KTVŠ PF UKF v Nitre.

Bence, M., Kalečík, Ľ., Chebeň, D. (2008). Porovnanie plaveckej výkonnosti uchádzačov o štúdium telesnej výchovy na Slovensku. In *Telesná výchova a šport, 18 (1)*, ss.14-19.

Janko, I. (2001). Úroveň plaveckej spôsobilosti študentov SPU Nitra v školskom roku 2000/2001. In *Telesná výchova a šport na vysokých školách v Slovenskej republike*. Nitra: KTVŠ SPU.

Kalečík, Ľ. (2007). Plavecká výkonnosť uchádzačov o štúdium na FTVŠ UK v Bratislave. In *TVS, 17 (2)*, ss.5–8.

Macejková, Y. a kol. (2005). *Didaktika plávania*. Bratislava: FTVŠ UK.

Merica, M. (2007). *Plávanie*. Trnava: MTF STU.

Viczayová, I. (2007). *Priebežná správa výskumnej úlohy VEGA 1/4482/07 Štandardizácia plaveckých*

*výkonových štandardov na univerzitách v SR
a vybraných krajinách EÚ.*

doc.PaedDr. Matej Bence, Ph.D.
FHV UMB
Tajovského 40
974 01 Banská Bystrica, SK
e-mail: bencematej@fhv.umb.sk
Tel.: +4210484667533

INOVÁCIA ŠKOLSKEJ TELESNEJ VÝCHOVY

INNOVATION IN SCHOOL PHYSICAL TRAINING

Elena Bendíková, Ľudmila Jančoková

Fakulta humanitných vied, Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica, SR

ABSTRACT

In the article we want to assign the new possibilities pilates in the lessons of physical education, which enrich educational spectrum of a student and an educationist. These pilates not only indirectly fulfil the standards and respect the interests of the students but also are applied in liberal access in educational system.

Keywords: teacher, student, learning process, innovation

SÚHRN

Článok prináša základné informácie o nových možnostiach výučby v školskej telesnej výchove prostredníctvom pilates, ktoré je významným, účinným prostriedkom vyučovania a tiež výchovy. Výnimočná účinnosť je postavená na silnom autentickom osobnom zážitku a s ním spojenými emóciami, ktoré umocňujú skúsenosti človeka.

Kľúčové slová: učiteľ, žiak, vzdelávací proces, inovácia

Úvod

Nástupom dieťaťa do školy sa pohybová aktivita redukuje až o 50 % a táto potom pokračuje aj vo vyšších ročníkoch základných a stredných škôl. Školská telesná výchova (2 – 3 hodiny týždenne) pokrýva potrebu pohybovej aktivity žiaka sotva na 20 – 30 %. V tomto veku prebieha intenzívny biologický vývin organizmu, ktorý pohybová aktivita vhodne stimuluje.

Zároveň je dôležité podotknúť naturálnu gradáciu pohybovej aktivity, ktorá má prebiehať od spontánneho emocionálneho prežívania na I. stupni základnej školy, cez čiastočne uvedomelú potrebu na II. stupni základnej školy, až k racionálnemu prežívaniu a konaniu na strednej škole. Pre skvalitnenie výchovno – vzdelávacieho procesu žiakov je potrebné skompletizovať a inovovať učebné osnovy v rámci novej školskej reformy aj pre školskú telesnú výchovu.

Kvalita vzdelávania na školách závisí od mnohých činiteľov, ku ktorým bezo sporu patrí liberalizácia obsahu školskej telesnej výchovy, ktorá kladie na pedagógov zvýšené nároky aj pri výbere nových, netradičných pohybových aktivít. Súčasný stav v školskej telesnej výchovy poukazuje na nedostatočné reagovanie pedagógov na nové nastolené postrehy a požiadavky zo strany

študentov na pedagóga, s intenciou o odstránenie monotónnosti a stereotypu v príprave na vyučovanie a jeho realizáciu (Belej, 1993, Bendíková, 2008).

Pri zostavovaní programov tematických celkov i vyučovacích hodín pozorujeme malú prispôboivosť a tvorivú schopnosť pedagógov. Jedným z negatívnych dôsledkov sú spomínané a zaužívané stereotypy a neuspokojivý kontakt s najnovšími teoretickými a didaktickými poznatkami. Ďalším faktorom, ktorý zohráva dôležitú úlohu v danej problematike je aj vekové zloženie učiteľov telesnej výchovy, ktoré má tendenciu starnutia (Lakóová, 2006).

Hlavnou úlohou školskej telesnej výchovy ako uvádza Šimonek (2007) je rozšíriť škálu pohybových aktivít žiakov, poskytnúť im základné informácie o vplyve pohybovej aktivity na vývoj a zdravie organizmu, motivovať ich pre pravidelnú pohybovú aktivitu.

Ak vnímame záujmy ako dôležitý stimul a motív činnosti, ktorý aktivuje osobnosť a ktorý vyjadruje smerové komponenty a má výberový charakter, potom ich poznanie je dôležitým ukazovateľom aktuálnej orientácie adolescentov

v oblasti povinností, ako aj v oblasti voľného času uvádzajú Liba – Uherová (2003).

Pri zostavovaní programov vyučovacích celkov i vyučovacích hodín budeme uplatňovať okrem iného:

- nové formy náradia a ich využitia na dosiahnutie splnenia štandardov,
- funkčné využívanie didaktickej techniky,
- podnecovanie sebazdokonaľujúcich a sebahodnotiacich aktivít žiakov, ale aj pedagógov (štyl práce)...

Cieľ

Poukázať na inovačné formy a prostriedky, ktoré prispievajú k zatraktívneniu a zlepšeniu štandardu v školskej telesnej výchove a zároveň zvýšia záujem o školskú telesnú výchovu.

Predpokladáme, že pri tradičnom spôsobe výučby telesnej výchovy zameranom prevažne na jednostrannú preferenciu rozvoja pohybovej výkonnosti bez náležitého využívania zámerných emocionálnych a racionálnych vplyvov na osobnosť adolescenta, sa podstatnejšie nezmenia postoje žiakov k telesnej výchove, ani pri súčasných troch hodinách telesnej výchovy, zároveň experimentálna verifikácia načrtnutých „intenzifikačných faktorov“ vo vyučovaní telesnej výchovy na strednej škole prinesie nové poznatky pre teóriu a prax školskej telesnej výchovy.

Na ilustráciu ponúkame atraktívnu formu cvičenia, ktoré si svoje miesto záujmov našlo aj u adolescentov.

Na posúdenie stavu svalového systému sa v školskej telesnej výchove sa využíva súbor jednoduchých testov, ktorými sa sleduje štandard všeobecnej pohybovej výkonnosti žiakov. Medzi skupinu svalov, ktorá má tendenciu ochabovať patria aj brušné svaly.

Pri posilovaní brušných svalov je potrebné dodržiavať zásady:

- precvičiť sval v maximálne možnom rozsahu,
- dodržiavať správne dýchanie pri prevedení pohybu, maximálny výdych na konci svalovej kontrakcie a nádych vo fáze predĺženia svalu,
- v plnom rozsahu môžeme brušné svaly posilovať iba vtedy, pokiaľ nie sú výrazne skrátene extenzory drienkovej chrbtice spolu s m. quadratus lumborum a flexormi bedrového kĺbu (ich skrátene spôsobuje antverzné postavenie panvy a zvýšené prehnutie v drienkovej chrbtici –hyperlordózu, čím sa znižuje funkčnosť chrbtice do flexie,
- brušné svaly sa pri posilovaní zapájajú ako jeden celok,

- brušné svaly posilujeme vždy ako posledné.

Na posúdenie stavu svalového systému sa v školskej telesnej výchove sa využíva súbor jednoduchých testov, ktorými sa sleduje štandard všeobecnej pohybovej výkonnosti žiakov. Medzi skupinu svalov, ktorá má tendenciu ochabovať patria aj brušné svaly. Uvádzame preto niekoľko príkladov primárnych cvičení z metódy pilates, ktoré by mali spestriť a zvýšiť záujem o hodiny školskej telesnej výchovy u žiakov a zároveň zlepšiť test sed – ľah v testoch všeobecnej pohybovej výkonnosti v záverečných testovaniach pri dotácii 99 hodín ročne.

Význam Pilatesovej metódy

- predĺženie skrátenej a posilnenie oslabených svalov
- zlepšenie kvality pohybu
- zameranie sa na vnútorné svaly za účelom stabilizácie tela
- správne dýchanie
- ovládanie a uvedomenie si i najmenších pohybov
- zlepšenie telesnej mechaniky
- mentálna relaxácia

Princípy Pilatesovej metódy

- Dýchanie – je dynamické, plynulé, bez zdržiavania dychu, snažiť sa o hlboký vdych nosom a výdych ústami, Dýchanie prebieha s vtiahnutým bruchom a uskutočňuje sa v strednej časti hrudníka, čím sa precvičujú medzirebrové svaly s navodením pocitu širokého hrudníka a správneho rozloženia pliec do šírky. Pri výdychu je dôležité zdôrazniť stiahnutia pupka k chrbtici.
- Koncentrácia – dôležité je sústredenie, rytmus dýchania, poloha hlavy, postavenie chodidiel, pokrčenie kolien ... celý priebeh pohybu.
- Kontrola – cvičenia vykonávať presne, plynule a uvoľneným pohybom, čím predchádzame zraneniu.
- Powerhouse (PWH) – centrum tela, všetky pohyby vychádzajú zo stredu tela, ktorú tvoria všetky brušné, chrbtové a sedacie svaly. Každé cvičenie sa začína práve vtiahnutím PWH k chrbtici. Poskytuje to voľnejšiu cirkuláciu krvi v tele ku svalom. PWH nám zabezpečujú správne držanie tela.
- Presnosť – poznať cvičenie z viacerých hľadísk (anatómia, fyziológia...), aby sme pocítili jeho kladný účinok.
- Plynulosť – kvalita cvičenia spočíva v plynulom prechode z jedného pohybu do ďalšieho.

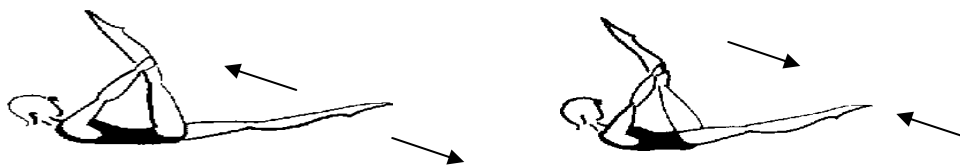
Jedna noha prednožená (obr. 1)

Účinok: posilnenie brušných svalov, zlepšenie flexibility bedrových kĺbov, natiahnutie hamstringov.

ZP: ľah vzad, zdvihnúť ramena a hornú časť chrbta od podložky, prednožiť pravú DK, zároveň uchopiť v oblasti lýtky oboma rukami, ľavá DK je mierne zodvihnutá od podložky (v predĺžení tela), vtiahneme brušné svaly k chrbtici a spevníme sedacie a stehenné svaly. Striedavo prednožujeme pravú a ľavú DK s výdychom.

Chyby: dvíhanie ramien smerom k ušiam, prehnutie v drieku, nesprávne dýchanie.

Opakovanie: 10x.



Obe dolné končatiny prednožené (obr. 2)

Účinok: posilnenie brušných svalov.

ZP: ľah vzad, DK v prednožení (90°), ruky v záhlaví s palcami za ušami smerujúce nadol a prsty k sebe, vtiahnuté brušné svaly, spevnené sedacie a stehenné svaly aj s trupom.

Chyby: dvíhanie chrbta od podložky, vypuklé brušné svaly, hlava tlačaná do predklonu.

Opakovanie: 5 – 10x.



Krížom krážom (obr. 3)

Účinok: posilnenie brušných svalov.

ZP: ľah vzad, paže v oblasti záhlavia, ľavá DK vystretá vo výške očí, pravá DK pokrčmo, striedavo spájať pravé koleno s ľavým laktom a naopak, pritlačiť driek do podložky.

Chyby: netlačiť rukami hlavu do predklonu, nepritlačený driek do podložky.

Opakovanie: 10x.



Stovka (obr. 4)

Účinok: posilnenie hlbokých brušných svalov

ZP: ľah vzad, paže pozdĺž tela dlaňami k podložke, prednožiť DK do 90°(pokrčmo), s výdychom zdvihnúť hlavu, ramena a hornú časť chrbtice od podložky, zatlačiť driek do podložky, paže od podložky cca 20 cm.

Chyby: prehnutie v drieku, dvíhanie ramien k ušiam, lopatky ostávajú na podložke.

Opakovanie: 5 x.



Rolovanie 1 (obr. 5)

Účink: natiahnutie svalov v oblasti chrbtice (celého chrbta) a hamstringov, posilnenie strednej časti tela.

ZP: ľah vzad, paže voľne vedľa tela, s výdychom vytiahnuť DK z bedrového kĺbu, flexia v členkovom kĺbe, vtiahnuť brušné svaly k chrbtici a zvoľna rolovať hornú časť tela do hlbokého predklonu s pažami v predpažení.

Konečnej polohe zotrvať 10 s. a pomaly sa vrátiť do ZP.

Chyby: neuvolnené držanie ramien, dvíhanie DK od podložky.

Opakovanie: 10x.



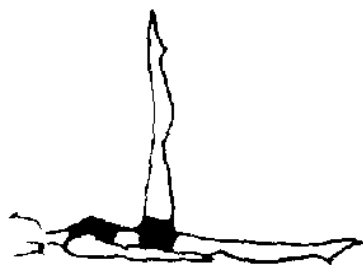
Krúženie jednou nohou (obr. 6)

Účink: uvoľnenie bedrového kĺbu, natiahnutie hamstringov, posilnenie strednej časti tela.

ZP: ľah vzad, paže vedľa tela, s výdychom prednožiť pravú DK do pravého uhla v bedrovom kĺbe a mierne vytočiť špičku a vrátiť do prednoženia poníže. Zopakovať opačnou DK.

Chyby: prehnutie v drieku a dvíhanie panvy od podložky.

Opakovanie: 5x.



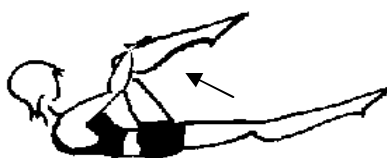
Jedna noha vystretá (obr. 7)

Účink: posilnenie strednej časti tela a pritáhovačov, zlepšenie svalovej koordinácie, uvoľnenie flexorov bedrového kĺbu, koordinácia pohybu s dýchaním.

ZP: ľah vzad, pravá v prednožení pokrčmo, s výdychom výmena dolných končatín, špička vystretej nohy je vo výške nosa.

Chyby: dvíhanie ramien od podložky, lýtko sa dotýka stehna.

Opakovanie: 10x.



Záver

Škola má v kvalitatívnom aj kvantitatívnom zmysle jedno z rozhodujúcich postavení pri ovplyvňovaní záujmových preferencií

adolescentov, ktorý by si mali uvedomiť význam pohybových aktivít pre zdravie, kde rozhodujúcim činiteľom je aj samotný pedagóg.

LITERATÚRA

- Belej, M. (1992). Nové prístupy skúmania v školskej telesnej výchove na základnej škole. In *Zborník z vedeckého seminára Spoločnosti pre telovýchovu a šport*, ss. 43 – 45. Bratislava .
- Bendíková, E. (2008). Nový trend učenia v školskej telesnej výchove. In *Hry 2008, Výzkum a aplikace*, ss. 40 – 44. Plzeň: ZČU.
- Blahušová, E. (2002). *Pilatesova metóda*. Praha: Olympia.
- Lakóová, I. (2006). Profesia učiteľa telesnej výchovy v súčasnej spoločnosti. In *Tel. Vých. Šport, 16 (2)*, ss. 15 – 17.
- Liba, J., Uherová, Z. (2003). Pohybová aktivita v záujmových preferenciách adolescentov z aspektu zdravia. In *Elektronický zborník medzinárodnej vedeckej konferencie „Telesná výchova a šport v treťom tisícročí“*. Prešov: PU a SVSTVŠ.
- Šimonek, J. (2007). Celoživotná pohybová aktivita pre zdravie. In *Obsahová báza v programe šport a zdravie*, ss. 30 – 31. Bratislava : UK FTVŠ.

PaedDr. Elena Bendíková
FHV UMB
Tajovského 40
974 01 Banská Bystrica
Slovenská republika
e-mail: bendikova@fhv.umb.sk
Tel.: +4210484667556

VÝZNAM KOMPENZAČNÍCH CVIČENÍ PRO SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA

IMPORTANT ROLE OF COMPENSATION OF MUSCLE DISBALANCE OF POSTURE

Blanka Hošková, Pavlína Nováková

Katedra Zdravotní TV a tělovýchovného lékařství FTVS UK, Praha, ČR

ABSTRACT

Compensatory exercises play an important role in prevention and also in balance of functional disorders of motoric system. Selection of exercises has got its own rules. It is necessary to keep the rules to provide the quality of movement and to achieve objective and expected results. The impact of increasing of hypokinesia in now-a-days population and especially in children and static character of stress of motoric system leads to the functional disorder and then to the pain. Movement function is specific for each person, for example walking, but there are lots of the same basic movement regularities and neurophysiologic laws. We are trying to find a compromise based on a few views of motoric system and to mention basic principals of compensation of muscle disbalance.

Keywords: compensatory exercises, muscle dysbalance, quality of movement, principals of compensation

SOUHRN

Kompenzační cvičení mají nezastupitelnou úlohu jak v prevenci tak i ve vyrovnaní funkčních poruch týkajících se zejména pohybového systému. Výběr cvičení má však své zákonitosti, které je nezbytné dodržovat, aby byla zajištěna kvalita provedení pohybu a dosaženo cíle a očekávaného výsledku. Vlivem stále se zvětšujícího problému hypokineze v současné populaci a spíše statickým charakterem zatížení pohybového systému zvláště u dětí, dochází ke změnám, které vedou k funkčním poruchám a později i k bolesti. Každý člověk má specifický jemu vlastní pohybový vzor – např. chůzi, ale přesto existují obecné zákonitosti pohybové soustavy. Na základě několika pohledů na pohybový systém a uvedení základních principů vyrovnaní svalové nerovnováhy se snažíme o nalezení kompromisu.

Klíčová slova: kompenzační cvičení, svalová nerovnováha, kvalita pohybu, pravidla kompenzace

Úvod

V tomto příspěvku se zamýšlíme nad různými aspekty působení korekčních prostředků napomáhajících k odstranění nebo zmírnění svalové nerovnováhy. Cílem je připomenout význam korekce svalové nerovnováhy pro správné držení těla. Pozastavujeme se nad nutností kvality pohybu založené na principech dodržování základních poznatků o fungování pohybového systému.

V minulých letech se ze škol prakticky vytratila zdravotní TV a děti oslabené neměly a nemají možnost korigovat svoje oslabení. Náš příspěvek má vést k zamyšlení, zda-li nevyužít základní vyrovnávací prostředky zdravotní TV (cvičení pro správné držení těla, dechová cvičení, relaxační cvičení) i v běžných hodinách školní TV nebo ve sportovních kroužcích.

Pro širší spektrum vyučujících i trenérů uvádíme několik zásad, které by neměly být v tělovýchovné praxi opomíjeny.

Problém

Položili jsme si 3 základní otázky, které vnímáme jako velmi aktuální problém v současném stavu školní TV.

1. Jsou na školách zřizovány kroužky ZTV v rámci výuky?
2. Uplatňují se v hodinách tělesné výchovy prvky vyrovnávacích prostředků ZTV?
3. Je vycházeno z principu kvalitně provedeného pohybu, aby bylo dosaženo stanoveného cíle?

1) Z některých závěrů výzkumného projektu MŠMT z roku 2005 pod názvem „Systematické monitorování stavu zdravotně oslabených žáků a

studentů ve školní zdravotní tělovýchově a návrhy na její zlepšení ve vzdělávacím systému ČR.“ (hlavní řešitel projektu doc. Strnad), které monitorovalo 24,6% základních a středních škol, lze nalézt odpověď na stav zdravotní TV na školách.

Ze zmiňovaného výzkumného projektu bylo zjištěno na základě odpovědí 20% zástupců škol, že z tohoto počtu nemá 76,8% škol žádnou hodinu zdravotní TV. 10,9% škol má 2 hodiny zdravotní TV týdně, 6,4% má jednu hodinu zdravotní TV a 1,2% 4 hodiny ZTV týdně.

Jak uvádí Strnad (2005) zjištěné hodnoty ukazují na zahanbující stav zdravotní TV na školách a na nedostatečnou péči mnoha učitelů škol o tento vyučovací předmět.

Z výše uvedených údajů je patrný velký deficit školní péče o zdravotně oslabené žáky.

2) Dalším rozhodujícím faktorem v realizaci zdravotní TV na školách je odborná erudice učitele a s tím související využívání metod, prostředků a forem zdravotní TV. Pokud nejsou specializovaná oddělení zdravotní TV na školách, je třeba zamyslet se i nad otázkou, zda-li jsou alespoň některé z vyrovnávacích prostředků zařazovány do běžných hodin TV nebo i do sportovních kroužků. Jedině za předpokladu využití všech možných dostupných vyrovnávacích prostředků je možné korigovat, ve většině případů, špatné držení těla. Tím je možné do určité míry kompenzovat jednak hypokinický způsob života žáka a na druhé straně přetížení pohybového systému ve sportovních situacích a předcházet vzniku přetížení tím, že pohybový systém žáka není dostatečně připravený na zátěž. V současné době se ke druhé otázce můžeme vyjádřit i názorem, že této neutěšené situaci napomohlo zrušení „školního pediatra“ a s tím související pravidelné prohlídky odhalující vadné držení těla.

Vedle zájmu rodiny by měl projevit zájem i učitel TV a umět odhalit některé nedostatky v držení těla a v případných celkových funkčních změn u žáka. Kvalitně provedený pohyb může splnit stanovený cíl a následovně i pozitivní účinek na pohybový systém žáka.

3) Pohyb a zejména jeho kvalita při provádění kompenzačních cvičení má své zákonitosti a pak může být jeho cíl splněn. Výběr cvičení, metodické postupy a správný popis jsou podloženy poznatky skutečností. Zvýšenou pozornost věnujeme popisu vybraných vyrovnávacích cvičení, aby při jejich provádění byla zajištěna kvalita pohybu a dosaženo očekávaného výsledku. Kompenzační neboli vyrovnávací cvičení mají nezastupitelnou úlohu v prevenci funkčních poruch, zejména poruch hybného systému. (Hošková, 2003). Hybný systém má poněkud výjimečné postavení, protože zajišťuje celkovou hybnost organismu. Realizuje veškerý pohyb, jak na vysoké výkonnostní úrovni, tak především při běžných lidských činnostech při

nesprávně a nekvalitně prováděné kompenzační pohybové aktivitě. V dnešní době se všeobecně přiznává u velké části populace, tedy i tu té školního věku, nedostatek pohybu se současným nekompenzovaným nadměrným udržováním statických poloh (sezení ve škole, u televize, stání v tramvaji, atd.) Tato skutečnost vede u školní mládeže ke vzniku poruch v držení těla, které se v dospělosti projevují degenerativními změnami především na páteři. (Bursová, 2005). Na druhé straně může dojít i k opačnému fenoménu. Pokud je pohyb zařazován, např. v podobě běžné školní TV, může velmi snadno docházet k přetěžování organismu chybným prováděním jednotlivých pohybových činností, např. při posilování nebo nesprávně zvolené pohybové aktivitě, která nebere ohled na stav kloubního systému, např. při běhání. Obranná schopnost hybného systému vůči nejružnějším podnětům, zvláště přetížení, je poměrně malá, protože lidská hybnost je pod volní kontrolou člověka a na hybném systému nastávají nežádoucí změny. (Hošková, 2003)

Kompenzační cvičení mohou redukovat nežádoucí vlivy přetěžování, mohou udržet optimální funkční schopnost pohybového systému a jsou také vhodným prostředkem k odstranění funkčních poruch, které bývají původcem morfologických změn. Proto je v každém věku víc než vhodné zařazovat do pohybového programu také kompenzační cvičení udržující svaly v rovnováze.

Několik pohledů na pohybový systém

Vzpřímené držení těla můžeme pokládat za individuální posturální program, který vznikl během pohybového vývoje daného jedince. Je výsledkem složitých posturálních reflexů. Udržování vzpřímeného držení těla je proces, který vyžaduje souhru svalů, jež se na něm podílejí. (Hošková, Matoušová, 2005) Optimální funkčnost pohybového systému je závislá na svalové rovnováze mezi dvěma systémy svalových vláken, která mají odlišné zakódované vlastnosti, které nelze měnit. Při výběru kompenzačních cvičení je nutné vycházet z fyziologických poznatků o hybném systému, abychom dosáhli očekávaného efektu. Znalost těchto poznatků a odhalení důsledků nesprávného pohybového zatěžování má pro účinnou kompenzaci rozhodující význam.

Držení těla je určitý způsob adaptace jedince na zemskou tíži (Hošková, Matoušová, 2005) a musíme ho posuzovat individuálně. Správné držení těla je v období dětství a dospívání jedním z ukazatelů zdraví dětí. U školní mládeže je vadné držení těla tak časté, že bývá řazeno mezi civilizační nemoci. (Bursová, 2005)

Při obnovení svalové rovnováhy pro potřeby praxe je dle Kabelíkové a Vávrové (1997) důležité neopomenout 2 aspekty, které spolu velmi úzce souvisí. Prvním krokem k nápravě je normalizace

poměrů v periferních strukturách pohybového aparátu, kde přistupujeme k uvolnění a protažení zkrácených svalů a posílení svalů oslabených.

Druhým krokem je reedukace fyziologického (správného) způsobu provádění pohybu. Právě reedukace posturálního programu je dle Véleho (1995) velmi složitý a dlouhodobý proces, který přeprogramuje již zafixovanou tendenci k navyklému, většinou nesprávnému držení. Véle (2006) definuje pohybovou reedukaci jako pedagogický postup používající pomalý, řízený pohyb, na který je možno se soustředit v celém jeho průběhu. Úspěch spočívá nejen ve správném provedení, ale také v radostné pozitivní emoci, která je nutnou podmínkou k paměťové fixaci prováděného pohybu. Dále u každého, i sebemenšího pohybu, musí být uplatněny jednotlivé komponenty pohybu. (Hošková, 2003) Každý pohyb musí vycházet ze správné stabilní výchozí polohy, která vyloučí zatížení antigravitačního svalstva a zaručí lepší možnost soustředění. Při samotném provádění pohybu je velmi důležitá koordinace mezi pracujícími svaly. Ta je zaručena již zmiňovaným pomalým prováděním pohybu, který je neustále pod volní kontrolou a je možno kdykoliv ho zastavit. (Kabelíková, Vávrová, 1997) Nesmírně důležitá je složka dechová. Kabelíková a Vávrová (1997) upozorňují na skutečnost zvyšování napětí u většiny svalů při nádechu a naopak snížení napětí při výdechu. Véle (2006) uvádí, že mezi dechovým a posturální svalstvem jsou velmi těsné oboustranné vzájemné vztahy. Jednotlivé skupiny svalů pracují vždy ve vzájemné souhře a pokud chceme upravit držení těla, je nutné upravit i dýchací pohyby. V neposlední řadě nesmíme opomenout poslední komponentu pohybu, relaxační, aby došlo k uvolnění svalstva.

Shrnutí základních pravidel pro uvolňování a protahování pro splnění cvičebního účinku

1. Stabilní, pohodlná poloha
2. Dokonalá relaxace
3. Jasný cíl cvičebního účinku
4. Pohyby vedené, vyloučení švihových pohybů
5. Protahované svaly nesmí plnit antigravitační funkci
6. Protahování pod volní kontrolou
7. Protahování nesmí být bolestivé
8. Někdy pouze uvolňovat, jindy protahovat
9. Využití reflexních mechanismů:
 - a) agonista napětí – antagonist a útlum
 - b) postizometrické relaxace
 - c) přiměřeného odporu nebo tlaku, využití gravitace
 - d) poklesu svalového napětí při výdechu
10. Fixace centrálního a periferního úponu
11. Cvičit soustředěně, ne mechanicky

Shrnutí základních pravidel pro posilování pro splnění cvičebního účinku

1. Před posilováním hyperaktivní svaly uvolnit a protáhnout.

2. Posilovat ve zkrácení, přiblížení úponů.

3. Posilovat s výdechem, snižujeme nebezpečí zadržetí dechu.

4. Cviky volit jednoduché a snadné.

5. Aktivace pouze oslabených svalů, hyperaktivní musí zůstat relaxované (jinak dochází k posilování svalové nerovnováhy a dochází k většímu útlumu ochablých svalů).

Závěr

Vadné držení těla způsobené svalovou nerovnováhou není rozhodně stav život ohrožující, avšak nelze tuto skutečnost podceňovat. Neustále se zvyšující procento dětí s vadným držením těla by pro nás, pedagogy a zdravotníky, ale i rodiče a celou společnost, mělo být alarmující. Proto bychom měli zdůrazňovat prvky zdravotní TV založené na kvalitním provedení s dodržováním zásad tak, aby splnilo cíl. Jelikož se bohužel potýkáme s absencí speciálních kroužků zdravotní TV na školách, domníváme se, že alespoň v běžné školní TV a ve sportovních kroužcích by bylo vhodné a do budoucna výhodné využít kompenzačních prvků pro vyrovnání vadného držení těla způsobeného svalovou nerovnováhou v důsledku hypokineze u dětí. Pokud tento problém nebudeme řešit, můžeme v budoucnu očekávat nárůst počtu potencionálních pacientů s problémy vertebrogenního charakteru.

LITERATURA

- Bursová, M. (2005). *Kompenzační cvičení*. Praha: Grada.
- Hošková, B. (2003). *ABC Kompenzace pohybem*. Praha: Olympia.
- Hošková, B., Matoušová, M. (2005). *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy pro studující FTVS UK*. 2.vyd. Praha: Univerzita Karlova.
- Kabelíková, K., Vávrová, M. (1997). *Cvičení k obnovení a udržování svalové rovnováhy (příprava ke správnému držení těla)*. Praha: Grada.
- Strnad, P. (2005). *Současný stav vyučovacího předmětu zdravotní tělesná výchova na základních a středních školách*. Praha: Univerzita Karlova.
- Véle, F. (2006). *Kineziologie. Přehled klinické kineziologie a patokineziologie pro diagnostiku a terapii poruch pohybové soustavy*. Praha: Triton.
- Véle, F. (1995). *Kineziologie posturálního systému*. Praha: Univerzita Karlova.

doc.PhDr. Blanka Hošková, CSc.

Katedra Zdravotní TV a TVL

FTVS UK Praha

J.Martího 31

162 52 Praha 6, CZ

e-mail: hoskova@ftvs.cuni.cz

Tel.: +420220172294

VPLYV VYBRANÝCH CVIČENÍ PRI PREVENCII A ODSTRAŇOVANÍ SKOLIÓZ U ŽIAKOV SŠ

INFLUENCE ON CHOSEN EXERCISES ON THE PREVENTION AND REMOVE SCOLIOSIS OF STUDENTS AT SECONDARY SCHOOL

Želmíra Jankovská¹, Martina Bartková²

¹KTVŠ FHV UMB, Banská Bystrica, SR

²Združená stredná škola hotelových služieb a obchodu, Žiar nad Hronom, SR

ABSTRACT

In this article the authors are interested on monitor of actual state and possibilities of influence on chosen exercises prevention and removing scoliosis of students at Secondary hotel academy in Žiar nad Hronom. This article is the result of the studying documents, testing in to two terms and application exercises available for presentation scoliosis. All of these activities were done on some students who attend healthy physical education. According to these result the value actual status and possibilities these exercises for prevention and removing scoliosis. In all tests of moving posture was recording betterment of all students, but they didn't reach norms of tests.

Keywords: posture scoliosis, healthy physical education, students of secondary school

SÚHRN

V príspevku sa autori zaoberajú monitorovaním aktuálneho stavu a možnosťami vplyvu vybraných cvičení pri prevencii a odstraňovaní skolióz u žiakov Združenej strednej školy hotelových služieb a obchodu v Žiari nad Hronom. Príspevok je výsledkom štúdia dostupných dokumentov, testovaní v dvoch termínoch a následne aplikovaním vybraných cvičení vhodných pri prevencii skolióz. Všetky aktivity boli uskutočnené na vzorke žiakov navštevujúcich zdravotnú telesnú výchovu s diagnózou skolióza. Použila sme štyri testy pre možnosť porovnania aplikované v dvoch termínoch. Na základe dosiahnutých výsledkov vyhodnocujeme súčasný stav a možnosti vybraných cvičení pri prevencii a odstraňovaní skolióz. Vo všetkých testoch pohyblivosti chrbtice boli zaznamenané zlepšenia u všetkých žiakov, ale nedosahovali ešte hranicu normy testov.

Kľúčové slová: skolióza, zdravotná telesná výchova, žiaci strednej školy

Úvod

Zdravotný stav človeka je rozhodujúcim činiteľom pre jeho účasť na práci a celkovom zapojení sa do spoločenského života. Starostlivosť o zdravie sa preto sústreďuje už na deti od najútlejšieho veku. Intenzita pohybovej aktivity a jej potreba u mládeže klesá, prevláda pasívne trávenie voľného času. Aj to je jeden z negatívnych dôsledkov súčasného životného štýlu. Jednostranné zaťažovanie pohybového aparátu, nedostatočná pohybová aktivita, nevhodné vplyvy prostredia sú nositeľmi príčin nesprávneho vývoja chrbtice a jej oslabení. Takto postihnutá mládež by však nemala byť vyradená z účasti na školskom, pracovnom a spoločenskom živote. V rámci riešenia výskumnej úlohy projektu VEGA 1/449607 „Biorytmy ako

významný fenomén v športe“ sa zaoberáme aj riešením problematiky zdravotného stavu a pohybovej výkonnosti mládeže.

Problematika

Nepoznáme držanie tela, ktoré by bolo štandardné pre všetkých. Za správne môžeme považovať tie ukazovatele, kedy usporiadanie jednotlivých segmentov tela nad sebou je vyvážené a k udržaniu rovnovážneho postavenia je potrebné relatívne menšie napätie posturálnych svalov. Každé vychýlenie vzpriamenej časti tela znamená posun ťažiska v tom istom smere, pričom nastáva kompenzačné vychýlenie inej časti tela na opačnú stranu.

Každý človek mal aspoň raz za života problém s chrbticou. Je to daň, ktorú platíme za vzpriamenú polohu tela. Pomerne málo ľudí si uvedomuje, že blokády v oblasti chrbtice sa nemusia prejavovať len stuhnutým svalstvom a bolesťami chrbta, ale môžu sa podieľať na vzniku celého radu zdravotných ťažkostí. Chrbtica môže byť príčinou mnohých ochorení, od problémov zo srdcom, cez dýchacie a tráviace ťažkosti, až k poruchám vylučovacích orgánov.

Pri formovaní vzpriameného postoja má veľký význam poloha panvy. Panva je spojená s chrbticou, preto jej zväčšený sklon zväčšuje krížovú lordózu a pri kompenzačnom vychýlení hrudníku kyfózu. Ako uvádza Bartošík, et.al. (1994), bočitosťou chrbtice nazývame väčšie zakrivenie v čelnej rovine, ktoré môže byť ako jednoduché vychýlenie (deviácia), skoliotické držanie tela – prechodný stav, alebo už bočné zakrivenie ako skolióza – deformita. Ak sa včas nezačne s nápravou, skoliózy sa vekom zhoršujú. Jednoduchý tvar skoliózy sa vyskytuje väčšinou iba v jej začiatku. Neskôr dochádza k druhotným deformitám. Najčastejšie je to rotácia nielen stavcov, ale celej chrbtice okolo pozdĺžnej osi a tá sa prenáša prostredníctvom rebier na celý hrudník. Tento sa deformuje, na strane tlaku vnútorné orgány atrofujú a na konvexnej strane hypertrofujú. Preto je skolióza považovaná nielen za chybu vývoja chrbtice, ale aj celého organizmu. Znižuje sa celková zdatnosť a výkonnosť organizmu.

Cieľ práce

Cieľom našej práce bolo overiť vplyv cvičení zameraných na ortopedické chyby a oslabenia chrbtice u žiakov Združenej strednej školy hotelových služieb a obchodu v Žiari nad Hronom, s diagnózou skoliózy navštevujúcich zdravotnú telesnú výchovu.

Hypotéza práce

Predpokladáme, že vybrané aplikované cvičenia na zistené a diagnostikované skoliózy pozitívne ovplyvnia svalový systém a dynamiku u žiakov SŠ.

Metodika výskumu

1. Charakteristika skúmaného súboru

Skúmaný súbor sme získali výberom žiakov Združenej strednej školy hotelových služieb a obchodu v Žiari nad Hronom zaradených na zdravotnú telesnú výchovu. Z dvadsiatich zaradených žiakov sme vybrali osem žiakov s diagnózou skoliózy. Diagnóza bola jediným kritériom zaradenia do skúmaného súboru.

Skúmaný súbor tvorili žiaci s počtom 8, 13% chlapcov a 87% dievčat, priemerný decimálny vek probandov bol 16,176 roka, priemerná telesná výška 167,625 cm a priemerná telesná hmotnosť bola 52,75 kg. Všetci jedinci skúmaného súboru majú diagnostikovanú skoliózu I. stupňa. Nápravné

cvičenia boli aplikované dvakrát do týždňa, vždy po 45 minút. Po vzájomnej dohode, realizujú doporučené cvičenia na plavárni. Vstupné merania probandov sa uskutočnili 10.10.2007 pred realizáciou vybraných cvičení, ktoré žiaci cvičili 6 mesiacov, potom sme uskutočnili 19.3.2008 výstupné merania držania tela a pohyblivosti chrbtice.

Z celkového počtu žiakov (530 žiakov) Združenej strednej školy hotelových služieb a obchodu v Žiari nad Hronom 120 žiakov je na základe odporúčenia lekára úplne oslobodených od telesnej výchovy.

2. Metódy získavania a spracovania výskumného materiálu

-Dotazník - cieľom nášho dotazníka bolo získať potrebné informácie o žiakoch týkajúce sa ich vzťahu k športovej činnosti a informácie o zdravotnom stave.

-Metóda rozhovoru

Rozhovor sme použili pri oboznamovaní žiakov s organizáciou a realizáciou testov a o zámeroch nášho testovania.

-Hodnotenie držania tela podľa Jaroša - Lomíčka in: Bartošík, et.al. (1994).

-Posudzovanie pohyblivosti chrbtice so zameraním na lateroflexiu a Thomayerov príznak (Labudová, Thurzová 1992).

3. Metódy spracovania výskumného materiálu
Použili sme základné kvalitatívne metódy – analýzu, syntézu, porovnávanie a kvantitatívne metódy základných štatistických údajov.

Výsledky výskumu

Pri prvom meraní bolo u všetkých žiakov zistené zlé držanie tela s miernou odchýlkou dolných končatín.

Žiačka č.1 nosí korzet. Jej pravostranná hrudná krivka je Th 5 – Th 11 25° s korzetom a 31° bez korzetu. Pri výstupných testoch mala mierne zlepšenie v oblasti hrudníka o 1 bod. Naďalej nosí korzet a je pod dohľadom ortopéda.

Žiak č. 2 pri vstupných meraniach mal veľkooblúkovú ľavostrannú krivku

Th 6 – L 4 15°. Nastalo u neho mierne zlepšenie v hodnotení držania hlavy a krku o 1 bod.

Žiačka č. 3 mala pri vstupných testoch Th 5 – Th 11 pravostrannú krivku hrudnú 20°, pri výstupnom hodnotení sme zaznamenali zlepšenie o 1 bod pri hodnotení držania hlavy a krku.

Žiačka č. 4 pri vstupných testoch mala ľavostrannú krivku lumbálnu Th 1 – L 4 19° nastalo u nej zlepšenie o 1 bod v držaní hlavy a krku.

Žiačka č. 5 má zvýraznenú hrudnú kyfózu – snímok v prílohe č. 12. zlepšenie u nej nastalo pri hodnotení brucha a sklonu panvy a pri hodnotení krivky chrbta – vždy o 1 bod..

U žiačok č. 6 – 8 nemáme k dispozícii snímok. U žiačky č. 6 nastalo zlepšenie pri hodnotení krivky chrbta o 1 bod. Jej držanie tela sa zmenilo na dobré.

Rovnako u žiačky č. 7 nastalo zlepšenie pri hodnotení krivky chrbta a jej hodnotenie je dobré s miernou odchýlkou dolných končatín.

Žiačka č. 8 má naďalej zlé držanie tela, ani v jednom bode nenastalo zlepšenie, ale ani sa stav nezhoršil.

Najviac – 74 % žiakov zaznamenalo zlepšenie o 1 bod. U 13% bolo zlepšenie 2 body a 13% zlepšenie ani zhoršenie nezaznamenalo.

Hodnotenie výsledkov Lateroflexie

Pri prvom meraní bola priemerná hodnota pravej strany 15,125 cm, ľavej strany 14,875 cm. Počas výskumu nastalo zlepšenie v priemere o 1 cm.

Na ľavej strane bol priemer vstupných hodnôt 16,125 cm a priemer výstupných hodnôt bol 16 cm. Na pravej strane nastalo zlepšenie v priemere o 1,125 cm.

U žiačky č. 5 nastalo zlepšenie o 2 cm na ľavej a rovnako aj na pravej strane – spolu o 4 cm čo je 13%.

U žiačky č. 1 nastalo zlepšenie o 2 cm na pravej a o 1 cm na ľavej strane – spolu o 3 cm, čo je 13%.

U žiakov č. 3, č. 4, č. 7, č. 8 nastalo zlepšenie po 1 cm na ľavej aj na pravej strane – spolu o 2 cm, čo je 49%

U žiakov č. 2, č. 6 nastalo zlepšenie o 1 cm na jednej, zhodne na pravej strane – spolu o 1 cm, čo je 25%.

Nebol ani jeden žiak, u ktorého by nebolo nastalo zlepšenie.

Spolu na pravej a na ľavej strane nastalo zlepšenie priemerne o 2,125 cm.

Vyhodnotenie Thomayerovho príznaku

Pri aplikovaní Thomayerovho príznaku Ani v jednom prípade nebola zaznamenaná záporná hodnota vzdialenosti paží od podložky, čo dokazuje zníženú pohyblivosť chrbtice. Probandi nedosiahli hranicu normy. Pri vstupnom meraní sa hodnoty pohybovali od + 26 po + 12, čo je priemerne + 19,375 cm, pri výstupnom meraní od + 25 po + 12, priemerne +17,875 cm.

Zlepšenie o 3 cm sme zaznamenali u žiaka č. 1, čo je 13% z počtu žiakov.

Zlepšenie o 2 cm sme zaznamenali u žiakov č. 3, č. 5, č. 6, č. 8, čo je 50% z počtu testovaných žiakov.

Zlepšenie o 1 cm sme zaznamenali u žiakov č. 2, č. 4, čo je 25% z počtu testovaných žiakov.

U jedného probanda sme zaznamenali zhoršenie o 1 cm – to je 13 % skúmaných žiakov.

Tab. 1. Lateroflexia probandov vstupných a výstupných meraní
Table 1. Entry and exit measurment of lateroflexia of students

		Úklon do strany					
		Pravá strana			Ľavá strana		
P.č.	žiak	vstupné meranie	výstupné meranie	zmena	vstupné meranie	výstupné meranie	zmena
1.	H.L.	13 cm	15 cm	+ 2	12 cm	13 cm	+1
2.	O.T.	12 cm	12 cm	0	13 cm	14 cm	+1
3.	L.R.	14 cm	15 cm	+ 1	13 cm	14 cm	+1
4.	B.V.	15 cm	16 cm	+ 1	15 cm	16 cm	+1
5.	K.D.	15 cm	17 cm	+ 2	15 cm	17 cm	+2
6.	P.K.	18 cm	18 cm	0	17 cm	18 cm	+1
7.	B.A.	17 cm	18 cm	+ 1	18 cm	19 cm	+1
8.	O.N.	17 cm	18 cm	+ 1	16 cm	17 cm	+1
	priemer	15,125	16,125	+ 1	14,875	16,0	+ 1,12

Legenda: Pravá strana-right side, ľavá strana –left side, zmena-change

Tab. 2. Thomayerov príznak vstupných a výstupných meraní
Table 2. Entry and exit measurment of Thomayer test

P.č.	žiak	Maximálny predklon			
		10.10.2007	19. 3. 2008	zlepšenie	zhoršenie
1.	H.L.	+ 23	+ 20	+3	-
2.	O.T.	+ 26	+ 25	+1	-
3.	L.R.	+ 23	+ 21	+2	-
4.	B.V.	+ 21	+ 20	+1	-
5.	K.D.	+ 22	+ 20	+2	-
6.	P.K.	+14	+12	+2	-
7.	B.A.	+ 12	+ 13	-	- 1
8.	O.N.	+ 14	+ 12	+2	-
	priemer			+ 1,5	

Záver

Počas šiestich mesiacov sme na hodinách zdravotnej telesnej výchovy aplikovali u 8 žiakov skúmaného súboru vhodné cvičenia pri oslabení chrbtice typu skolióza. Dodržiavali sme pri tom všetky zásady práce so žiakmi s daným druhom oslabenia. Žiaci si uvedomovali potrebu vhodného pohybu pri svojom oslabení a spolupracovali veľmi dobre. Cvičenia boli pre nich nové, zaujímavé, dynamické a radi sa zúčastňovali najmä cvičení s loptou. Všetci skúmaní žiaci priebežne absolvovali všetky naplánované cvičenia. Dôraz zo strany cvičiteľky bol kladený na pravidelnosť, postupnosť a primeranosť aplikovaných cvičení. Uplatnený bol individuálny prístup k jednotlivým žiakom zohľadňujúci ich ortopedické oslabenie.

V testoch lateroflexie a Thomayerovho príznaku po vypočítaní priemerných hodnôt došlo k zlepšeniu u žiakov ako celku, aj keď stále nedosiahli hranicu normy. Prekvapujúcim bolo pre nás zistenie, že najväčšie zlepšenie bolo dosiahnuté u žiačky, ktorá nosí korzet a jej ortopedické oslabenie bolo na začiatku výskumu zo všetkých žiakov najväčšie.

Dôležité však je, aby si žiaci uvedomili, že vhodným začleňovaním kompenzačných cvičení je možné mieru ich oslabenia znížiť. Každý vhodný pohyb má nezastupiteľné miesto u mladého človeka a to hlavne v období dospievania.

LITERATÚRA

Bartošík, J., Chudá, B., Hruška, Š. Halmová, N. (1994). *Teória a didaktika zdravotnej a nápravnej telesnej výchovy*. Nitra: Pedagogická fakulta.
 Labudová, J., Thurzová, E. (1992). *Teória a didaktika zdravotnej telesnej výchovy*. Bratislava: FTVŠ UK.

RNDr. Želmíra Jankovská, CSc.
Fakulta humanitných vied UMB
Tajovského 40
974 01 Banská Bystrica, SK
e-mail: jankovska@fhv.umb.sk
Tel.: +421 048 446 7535

PLAVECKÁ ÚROVEŇ UCHÁDZAČOV O ŠTÚDIUM TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU NA SLOVENSKU

SWIMMING PERFORMANCE OF APPLICANTS FOR STUDY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT ON SLOVAKIA

Lubomír Kalečík¹, Dušan Chebeň², Matej Bence³

¹Fakulta telesnej výchovy a športu, Univerzita Komenského, Bratislava, SR

²Pedagogická fakulta, Univerzita Konštantína Filozofa, Nitra, SR

³Fakulta humanitných vied, Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica, SR

ABSTRACT

The authors in this contribution presents the results of swimming performance applicants of the study to Faculty of Physical Education and Sport, Comenius University in Bratislava, PF UKF in Nitre a FHV UMB in Banská Bystrica, in the year 2007/2008. The results presents swimming performance men and women in swimming strokes – 100 m crawl-freestyle and 100m breaststroke. The selection of swimming stroke is different. In the boys category dominant stroke is crawl-freestyle (n=333), breaststroke (n=457) and in the category girls is dominant stroke breaststroke (n=157) and crawl-freestyle (n=55). The table points from standard to maximum 10 points is most numerical in dividing line –Men - crawl-freestyle 5 points (n=86) and breaststroke 6 points (n=40), Women – breaststroke 3 points (n=47) and crawl-freestyle 10 points (n=14). The results of swimming test have interval from 4,8 to 6,7 points. Swimming ability on talent examination to the study of physical education and sport shows average level swimming performance applicants.

Keywords : swimming, strokes, points, results

SÚHRN

Autori v príspevku analyzujú plaveckú výkonnosť uchádzačov o štúdium telesnej výchovy na vybraných vysokých školách na Slovensku – FTVŠ UK v Bratislave, PF UKF v Nitre a FHV UMB v Banskej Bystrici, v akademickom roku 2007/2008. Celkový počet uchádzačov o štúdium telesnej výchovy a športu bol 1002 (790 mužov a 212 žien). Dosiahnuté výsledky uchádzačov porovnávajú na základe zaplávanej časy na 100 m a ich bodového hodnotenia v jednotlivých plaveckých spôsoboch podľa bodovacích tabuliek. Získané výsledky vzájomne porovnávajú. Na základe dosiahnutých výsledkov autori konštatujú priemernú plaveckú výkonnosť uchádzačov o štúdium telesnej výchovy na vybrané vysoké školy na Slovensku.

Kľúčové slová: uchádzači, prijímacie skúšky, plavecké spôsoby, body, výsledky

Úvod

Plávanie na slovenských vysokých školách, ktoré pripravujú učiteľov telesnej výchovy patrí aj v súčasnosti, v kreditovom systéme štúdia medzi povinné predmety študijného programu.

S teóriou a didaktikou plávania sa počas štúdia stretávajú študenti telesnej výchovy pri získavaní teoretických vedomostí a praktických plaveckých zručností, aby na požadovanej úrovni zabezpečovali pedagogický proces.

Záujem o štúdium telesnej výchovy v Slovenskej republike na fakultách v Bratislave (Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského,

dalej FTVŠ UK), v Banskej Bystrici (Fakulta humanitných vied Univerzity Mateja Bela, ďalej FHV UMB) a v Nitre (Univerzita Konštantína Filozofa, ďalej UKF) je nadpriemerný. Počty uchádzačov o štúdium prekračujú normy na prijatie študentov do prvého ročníka štúdia. Z tohoto dôvodu je nutné každoročne realizovať talentové prijímacie skúšky, umožňujúce primárnu selekciu budúcich študentov.

Vstupná talentová skúška tvorí neoddeliteľnú súčasť prijímacích skúšok na vysoké školy s telovýchovným zameraním. Jej úlohou je zistiť

úroveň motorickej pripravenosti uchádzačov, t.j. úroveň ich kondičných schopností a špeciálnych zručností.

Talentová skúška sa skladá z hodnotenia požiadaviek v atletike, gymnastike, športových hrách a plávaní. Splnením týchto požiadaviek preukazuje uchádzač úroveň motorickej pripravenosti tak, aby počas štúdia na fakulte zvládol špecifické požiadavky.

Problematickou výberu študentov telesnej výchovy na jednotlivých vysokých školách so zameraním na plávanie sa zaoberali viacerí slovenskí vysokoškolskí pedagógovia.

Jursík (1995) porovnával dynamiku zmien plaveckej výkonnosti uchádzačov o štúdium telesnej výchovy na FTVŠ UK v Bratislave v rokoch 1983 – 1993.

Macejková, Benčuriková, Ramacsay (1996), okrem plaveckej výkonnosti monitorovali ďalšie faktory ovplyvňujúce jej úroveň, medzi ktoré patrili napríklad stredné školy, na ktorých uchádzači o štúdium telesnej výchovy študovali.

Chebeň (2001) analýzou plaveckých spôsobov zaznamenal závažné nedostatky v technike plávania uchádzačov o štúdium telesnej výchovy v Nitre.

Bence, Chebeň (2002) porovnávali plaveckú výkonnosť uchádzačov o štúdium telesnej výchovy v Banskej Bystrici a v Nitre, pričom zistili, že plavecká výkonnosť úmerne zodpovedá požiadavkám na talentové skúšky, ale dosahuje len priemernú úroveň na oboch sledovaných vysokých školách.

Bence, Mandžáková (2006) zisťovali vplyv talentových skúšok na plaveckú výkonnosť študentov telesnej výchovy na FHV UMB v Banskej Bystrici.

Podobné výsledky ako v Banskej Bystrici a v Nitre dosiahol na FTVŠ UK v Bratislave Kalečík (2007), ktorý zaznamenal len priemernú plaveckú úroveň, pričom konštatuje pokles plaveckej pripravenosti uchádzačov o štúdium na tejto fakulte.

Cieľ

Cieľom našej práce, je zistiť, vyhodnotiť a porovnať stav plaveckej výkonnosti uchádzačov o štúdium telesnej výchovy v školskom roku 2007 / 2008 na vybraných fakultách, ktoré pripravujú na Slovensku učiteľov telesnej výchovy a trénerov športu.

Úlohy

- zistiť výber plaveckých spôsobov v súboroch mužov a žien
- vyhodnotiť plaveckú výkonnosť uchádzačov na základe bodového hodnotenia
- porovnať dosiahnuté výsledky na jednotlivých vysokých školách

Metodika

Výskumný súbor tvorili uchádzači o štúdium telenej výchovy na FHV UMB v Banskej Bystrici, na FTVŠ UK v Bratislave a na UKF v Nitre. Prijímacích talentových skúšok sa v školskom roku 2007/2008 v Banskej Bystrici zúčastnilo 209 mužov a 37 žien (celkove 246 uchádzačov), v Bratislave najvyšší počet 498 mužov a 139 žien ,(celkove 637 uchádzačov) a v Nitre 36 žien a 83 mužov (celkove 119 uchádzačov).

Prijímacia skúška z plávania pozostávala z preplávania 100 m vzdialenosti so štartovým skokom ľubovoľným spôsobom. Plaveckú výkonnosť hodnotíme podľa pravidiel plávania a bodovacej tabuľky . Na základe plaveckého spôsobu a zaplávacieho času sme prideliť body a všetky výsledky sme zaradili do frekvenčnej tabuľky od štandardu po 10 bodov.

Bodovacia tabuľka, ktorú sme použili je rovnaká na FTVŠ UK v Bratislave a na FHV UMB v Banskej Bystrici. Rozdielna je na UKF v Nitre.

Výsledky práce sú súčasťou riešenia grantovej úlohy VEGA, pod názvom Štandardizácia plaveckých výkonových štandardov na univerzitách v SR a vybraných krajinách EU č. 1/4482/07.

Pre spracovanie výsledkov sme použili základné štatistické metódy, percentuálne vyjadrenie, logickú analýzu a syntézu.

Výsledky a diskusia

Tabuľka 1 nám ukazuje, že v súbore žien si vybralo plavecký spôsob prsia na FHV UMB 76,5 % uchádzačiek, na FTVŠ UK 72,6 % a na UKF 78 %, čo potvrdzuje vyrovnanosť záujmu o tento plavecký spôsob a jeho využitie najmä v rekreačnom plávaní populácie. Plavecký spôsob kraul si zvolilo na FHV UMB 24,5% uchádzačiek, na FTVŠ UK 27,4 % a na UKF 22 %.

Podobné rozdelenie ako v súbore žien, vo výbere plaveckého spôsobu prsia bolo v súbore mužov, kde až 59,3 % uchádzačov na FHV UMB si zvolilo tento plavecký spôsob, 40,6 % uchádzačov na FTVŠ UK a 47 % na UKF v Nitre.

Menej uchádzačov, 40,7 % na FHV UMB plávalo plavecký spôsob kraul, na FTVŠ UK to bol najvyšší počet, 59,4 % a na UKF 53 %.

Bodové hodnotenie plaveckých spôsobov prsia a kraul - FHV UMB.

Ženy - prsia z počtu 28 uchádzačiek dosiahla maximálny počet 10 bodov len jedna uchádzačka. Najfrekvencovanejšie pásmo bolo v rozsahu 3,5 až 2 body, do ktorého sa zaradilo 11 uchádzačiek (39,2 %).

Priemerný počet bodov v súbore žien v plaveckom spôsobe prsia bol 3,5 bodu, čo zodpovedá podľa tabuliek výkonu 2:01 min.

Tab. 1. Výber plaveckých spôsobov uchádzačov
Table 1. A choice of applicants' swimming styles

PLAV. SP.	Prsia	Kraul	P %	K %	Spolu %
FHV B.B. Ž n 37	28	9	76,5	24,5	100
FHV B.B. M n 209	122	87	59,3	40,7	100
FTVŠ BA. Ž n 139	101	38	72,6	27,4	100
FTVŠ BA.M n 498	202	296	40,6	59,4	100
UKF NR. Ž n 36	28	8	78	22	100
UKF NR. M n 83	39	44	47	53	100
SPOLU	520	482	51,9	48,1	100

Tab. 2. Celkové bodové hodnotenie uchádzačov o štúdium telesnej výchovy na FTVŠ UK v Bratislave
Table 2. The total point rating of the PE studies applicants at the Faculty of PE and sport of Comenius University in Bratislava (FTVŠ UK)

n	Nes.	Št.	1 b.	2 b.	3 b.	4 b.	5 b.	6 b.	7 b.	8 b.	9 b.	10 b.	spolu
M	88	27	22	30	50	46	66	57	54	37	8	13	498
Ž	22	9	6	6	17	12	11	17	18	9	3	9	139
sp.	110	36	28	36	67	58	77	74	72	46	11	22	637

Nes. = nesplnili, Št. = štandard, sp. = spolu
N. = didn't meet the criteria, St. = standard, to. = together

Kraul - štyri uchádzačky z deviatich dosiahli najvyššie hodnotenie – desať bodov. Jedna uchádzačka týmto plaveckým spôsobom nedopĺvala, ale napriek tomu je priemerná bodová hodnota 8 bodov, podľa tabuliek čas 1:41 min. Priemerná bodová hodnota obidvoch plaveckých spôsobov v súbore žien bola 5,7 bodu.

Muži – prsia .Zaznamenali sme iba jeden výkon na úrovni 10 bodov. Prekvapila nás skutočnosť, že až 53 mužov (43 % „prsiarov“) nezískalo v tomto plaveckom spôsobe ani jeden bod, čo svedčí o nezodpovednom prístupe uchádzačov o štúdium a k talentovým skúškam. Najpočetnejšie bodové pásmo bolo v rozsahu 4 až 1 bod – 45 uchádzačov, čo tvorí 36,8 %. Priemerný bodový výkon u mužov prsia bol 3,9 bodu, čo zodpovedá času 1:50 min..

Kraul. 10 bodové hodnotenie dosiahlo z celkového počtu 87 „krauliarov“ len 12, čo predstavuje 13,8 %. Priemerná bodová hodnota v tomto plaveckom spôsobe je 4,6 bodu, čo predstavuje čas 1:36,0 min. Najfrekvencovanejšie pásmo u mužov v plaveckom spôsobe kraul sme zaznamenali v bodovej hodnote od 6,5 bodu až po 1,5 bodu. V tomto pásme je 46 krauliarov, čo tvorí 52,8 %. Priemerný bodový výkon u mužov je 4,2 bodu.

Tabuľka 2 poukazuje na zastúpenie uchádzačov v jednotlivých bodoch, ktoré sme rozdelili od hodnoty nesplnili, štandard, 1 až 10 bodov. Posudzovali sme aj počet zúčastnených uchádzačov, ktorí nesplnili požadovaný limit štandardu . Jednoznačne najvyššie zastúpenie nachádzame v ukazovateli nesplnili, kde sme zaradili uchádzačov, ktorí zaplávali 100 m nad požadovaný limit – 100 m kraul nad 2:00,0 alebo 100m prsia nad 2:10,0. Z celkového počtu uchádzačov je až 109 (88 mužov a 22 žien), ktorí nesplnili minimálnu hodnotu štandardu. Tento stav poukazuje na ich nedostatočnú pripravenosť na prijímacie skúšky z plávania.

Bodové hodnotenie plaveckých spôsobov prsia a kraul - FTVŠ UK

Z mužov, ktorí splnili plavecké požiadavky prijímacích pohovorov na FTVŠ UK, najpočetnejšie zastúpenie registrujeme v 5 bodovej hodnote. Túto hodnotu zaplávalo 66 mužov, čo predstavuje plavecký výkon na 100 m kraul 1:36,0 a 100 m prsia 1:50,0. Najlepšie predpoklady pre splnenie požiadaviek sú najmä u uchádzačov, ktorí ich splnili v najvyšších bodových hodnotách 10 bodov – 13 mužov (boli to hlavne plavci) a 9 bodov – 8 uchádzačov.

Ženy - kraul. Najpočetnejšie zastúpenie sme zaznamenali v hodnote 6 bodov, ktoré dosiahlo 18 žien. Tieto bodové hodnoty predstavujú časové rozpätie pre kraul od 1:33,0 do 2:00,0 a prsia od 1:53,0 do 2:10,0, ktoré dávajú predpoklad pri prijatí na FTVŠ UK zvládnutie požadovaných plaveckých požiadaviek počas štúdia.

Pri výbere plaveckého spôsobu prevládal u mužov kraul pred prsiarskym spôsobom. Z celkového počtu uchádzačov 498, kraulom plávalo 296, čo je viac ako polovica z celkového počtu uchádzačov a prsiami plávalo 202 uchádzačov. Najväčšie zastúpenie dosiahli plavci v hodnotách bodov od 3 do 8. Najvyšší počet $n = 45$ bol v hodnote 5 bodov.

Nižšie bodové hodnoty štandard až 3 body zaplávalo 77 uchádzačov. Vyššie počty sme zaznamenali v bodoch od 4 do 8, $n = 162$ čo poukazuje na dobrú pripravenosť na prijímacie skúšky. Hodnotu štandardu pri kraule zaplávalo 13 uchádzačov. Priemerný bodový výkon mal hodnotu 5,2 bodov. Najlepší výkon v 10 bodovej hodnote bol 60,0 sek. a najslabší výkon v hodnote štandardu bol čas 2:00,0. Celkový priemerný výkon v tomto plaveckom spôsobe bol u mužov 1:35,1. Z celkového počtu 296 mužov krauliarov 41 nesplnilo stanovené požiadavky.

Plavecký spôsob prsia vykazuje podobné charakteristiky, s určitými rozdielmi v najvyšších hodnotách 10 a 9 bodov, ktoré zaplávalo iba 5 mužov, z toho iba 2 za 10 bodov, čo pravdepodobne poukazuje na náročný časový limit pre tento plavecký spôsob. Ťažisko rozloženia je v bodoch od 3 do 7, čo je podobné ako v plaveckom spôsobe kraul, teda iba priemerné hodnoty. Priemerný bodový výkon v tomto spôsobe bol približne na rovnakej úrovni ako pri kraule – 4,9 bodov. Priemerný časový výkon prsiarov bol v hodnote 1:51,5.

Výber plaveckého spôsobu u žien jasne poukazuje, že prevláda prsiarsky spôsob, keď 101 uchádzačiek plávalo prsiami a iba 38 kraulom. Kraul si vyberajú väčšinou aktívne alebo bývalé plavkyne, pretože v tomto spôsobe dosahujú potrebnú výkonnosť.

Pri kraule žien registrujeme vyššie zastúpenie v bodovej škále od 6 - 7 bodov, kde plávalo 13 žien, čo dokumentuje ich dobrú pripravenosť. Najväčšie zastúpenie je v 10 bodovej hodnote - 8 žien. Tento výkon zaplávali iba plavkyne – špecialistky. V tomto spôsobe – kraul iba 2 dievčatá nesplnili požadovaný limit, čo je podstatne lepšie než u mužov, kde nesplnilo limit 41 plavcov.

Priemerný bodový výkon u dievčat – krauliarok bol najvyšší 6,7 bodov, ktorý vlastne ovplyvnilo 8 žien v 10 bodovej hodnote. Prekvapil priemerný čas dievčat 1:28,5, ktorý je o 2,6 s lepší ako priemerný výkon mužov. Najlepší výkon v 10 bodovej hodnote bol čas 1:03,0 a najhorší čas mal hodnotu štandardu 2:14,0.

Z hľadiska početnosti je plavecký spôsob prsia pre ženy podstatne viac zastúpený, pretože je pre dievčatá prirodzenejší a ľahšie zvládateľný. Zo 139 žien plávalo prsiami 101. Od štandardu po 10 bodov plávalo 81 žien. Nedoplávalo alebo nesplnilo požadovaný limit 20 žien, čo predstavuje pomerne veľký počet. Pri prsiarskom spôsobe je podobné zastúpenie ako u mužov. Najpočetnejšie zastúpenie mali v 3 bodovej hodnote. Najpočetnejšie zastúpenie žien $n = 55$ je práve v týchto hodnotách od 3 do 7 bodov.

Priemerná bodová hodnota je 4,8 čo je o 1,9 bodu menej ako dosiahli krauliarky. Priemerný čas prsia bol 2:05,5 najlepší výkon mal hodnotu 1:46,0 s a najhorší 2:30,0 ktorý predpokladá nesplnenie kreditových požiadaviek pre tento plavecký spôsob počas štúdia.

Bodové hodnotenie plaveckých spôsobov prsia a kraul - PF UKF v Nitre.

V prsiarskom spôsobe súboru žien z počtu 28 uchádzačiek dosiahli maximálny počet 6 bodov 3 uchádzačky, 5 bodovú hodnotu dosiahli dve uchádzačky. Najvyšší počet sme zaznamenali v hodnotení 0 bodov (10 žien) a v hodnotení „nedoplával“, 6 žien.

V kraule ženy zaznamenali pozitívne výsledky, keď až 8 uchádzačiek dosiahli bodovú hranicu 4 až 6 bodov, pričom 6 bodov zaplávalo týmto plaveckým spôsobom 5 žien.

V súbore mužov - prsia sme zaznamenali z počtu 39 uchádzačov 11 na úrovni hodnotenia 6. bodov, 3 na úrovni 5. bodov a 6 na úrovni 4. bodov. Rovnako ako v súbore žien nás prekvapila skutočnosť, že až 9 mužov nezískalo v prsiach ani jeden bod a 3 vôbec nedoplávali, čo svedčí o ne zodpovednom prístupe uchádzačov o štúdium a k talentovým skúškam.

V hodnotení plaveckého spôsobu kraul v súbore mužov dosiahlo čas na úrovni 6 bodov až 18 uchádzačov, na úrovni 5 bodov 5 uchádzačov a na úrovni 4. bodov 8 uchádzačov, čo pokladáme vo vzťahu k bodovému hodnoteniu za optimálnu úroveň.

V plaveckom spôsobe prsia sme zistili najrýchlejší a tiež najpomalší čas v súbore žien FHV Banská Bystrica. V plaveckom spôsobe kraul bol najrýchlejší a tiež najpomalší čas dosiahnutý v súbore žien FTVŠ Bratislava.

V plaveckom spôsobe prsia sme zaznamenali najrýchlejší čas v súbore mužov FTVŠ Bratislava a najpomalší u mužov FHV Banská Bystrica. V plaveckom spôsobe kraul bol dosiahnutý najrýchlejší čas v súbore mužov FTVŠ Bratislava, najpomalší v súbore mužov FHV Banská Bystrica. Najrýchlejšie zaplávane časy v súboroch mužov a žien poukazujú na dobrú pripravenosť a plaveckú výkonnosť niektorých uchádzačov o štúdium.

Zarážajú nás najmä hodnoty najpomalších časov, ktoré by sa u uchádzačov o štúdium telesnej výchovy nemali vyskytnúť, a ktoré svedčia o

ľahkovážnom a nezodpovednom prístupe v príprave na talentové skúšky z plávania a následne na štúdium telesnej výchovy.

Na základe týchto informácií, ktoré každoročne získavame prostredníctvom talentových skúšok zisťujeme, že uchádzači o štúdium telesnej výchovy nemajú rovnaký prístup k príprave na talentové skúšky z plávania, čo sa prejavuje v ich prezentácii plaveckej výkonnosti.

Z aspektu hodnotenia techniky plaveckých spôsobov uchádzačov o štúdium telesnej výchovy pozorujeme najväčšie nedostatky v zvládnutí techniky obrátok, polohy tela a dýchania, štartového skoku, v práci paží, v práci nôh.

Záver

Hodnotením talentových skúšok sprostredkujeme informácie o plaveckej pripravenosti a výkonnosti uchádzačov o štúdium telesnej výchovy na sledovaných vysokých školách na Slovensku, FHV UMB v Banskej Bystrici, FTVŠ UK v Bratislave a UKF v Nitre.

Zaznamenávame rôzny vzťah a pripravenosť uchádzačov o štúdium telesnej výchovy na jednotlivých školách. Na základe výsledkov konštatujeme klesajúcu úroveň plaveckej pripravenosti uchádzačov o štúdium telesnej výchovy v porovnaní s predchádzajúcimi rokmi, pričom úroveň plaveckej výkonnosti sa približuje len k priemeru.

Pre skvalitnenie výberu uchádzačov, odporúčame absolvovať konzultácie, realizované pred prijímacími skúškami, počas ktorých si môžu uchádzači overiť svoju plaveckú pripravenosť.

LITERATÚRA

Bence, M., Chebeň, D. (2002). Plavecká výkonnosť uchádzačov o štúdium telesnej výchovy v Banskej Bystrici a v Nitre. In *50. výročie organizovaného vyučovania na vysokých školách*. Nitra : KTVŠ PF UKF Nitra.

Bence, M., Mandzáková, M. (2006). Vplyv talentových skúšok z plávania na plaveckú výkonnosť študentov telesnej výchovy na KTVŠ FHV UMB v Banskej Bystrici. In *Pohyb, šport, zdravie*. Banská Bystrica: KTVŠ FHV UMB.

Chebeň, D. (2001). Analýza kvality plaveckého spôsobu a výkonnosti uchádzačov o štúdium telesnej výchovy UKF v Nitre. In *Teoretické a didaktické problémy plávania a plaveckých športov*. Bratislava : FTVŠ UK Bratislava.

Jursík, D. (1995). Plavecká spôsobilosť uchádzačov o štúdium na FTVŠ UK. In *Nové pohľady na teóriu a didaktiku plávania a plaveckých športov*. Bratislava: FTVŠ UK.

Kalečík, Ľ. (2007). Plavecká výkonnosť uchádzačov o štúdium na FTVŠ UK v Bratislave. In *TVS, 17 (2)*, ss. 5 – 8. Bratislava.

Macejková, Y., Benčuriková, Ľ., Ramacsay, L. (1996). Aktuálna úroveň plaveckej výkonnosti uchádzačov o štúdium na FTVŠ UK a faktory, ktoré ju ovplyvňujú. In *Teoretické a didaktické problémy plávania a plaveckých športov*. Bratislava : FTVŠ UK.

PaedDr. Ľubomír Kalečík, Ph.D.

FTVŠ UK Bratislava

Nábr.arm.gen.Svobodu 9

814 69 Bratislava, SK

e-mail: ľubomir.kalecik@fsport.uniba.sk

Tel.: +42154411624, linka 322

VYBRANÉ REGIONÁLNÍ ASPEKTY SPORTOVNÍHO DIVÁCTVÍ*

SOME CHOSEN REGIONAL ASPECTS OF A SPORT SPECTATORSHIP

Kamil Kotlík, Pavel Slepíčka, Pavel Landa

Katedra PPD FTVS UK, Praha, ČR

ABSTRACT

The text shows results of the scientific research focused on sport spectatorship as a social phenomenon. The research was engaged mainly in regional characteristics of sport spectatorship in the Czech Republic. The research took part through the years 2007 and 2008 in stadium, arenas and sports halls of all football, ice hockey, handball, basketball and volleyball clubs belonging to the highest Czech league. We also realized part of the research on two floorball clubs. The research sample consist of 5629 sport spectators, who were selected randomly. As the research method, we choose the modified questionnaire Slepíčka 1990 (because of a possibility of a data comparison and findings of changes among sport spectators). Our findings offer a possibility of an overall characteristic of a sport spectator's population in the Czech Republic as well as a possibility of deeper analysis of this spectator's population from the point of view of a regional distribution. This text is devoted just to the regional aspects of the sport spectatorship. The main topic of the text is then social-demographic characteristic of sport spectators. Authors compare different regions of the Czech republic from the point of view of sport spectator's population and then face the findings with a general social and demographic situation in that regions.

Keywords: sport spectators, social and demographical characteristics, regional spectator's structure

SOUHRN

Předkládaný článek se zabývá vybranými regionálními charakteristikami sportovního diváctví, přičemž těžiště je kladeno do socio-demografických charakteristik sportovních diváků. Hlavní snahou je pak analýza současné divácké populace jednotlivých krajů České republiky a její struktury. Výzkum probíhal v letech 2007 a 2008 a byl proveden na vzorku 5629 diváků kopané, ledního hokeje, basketbal, volejbalu, házené a florbalu. Kromě florbalu byla zastoupena všechna družstva nejvyšších soutěží mužů. Celkově článek přehledně charakterizuje a analyzuje socio-demografickou situaci sportovních diváků v jednotlivých regionech České republiky s návazností na celospolečenskou situaci.

Klíčová slova: sportovní diváci, sociální a demografické charakteristiky, regionální divácká struktura

Úvod, problém

Sport je v současné době jednou ze základních součástí životního stylu. Je nezbytný jak z důvodů udržení fyzické kondice, tak také pro psychickou regeneraci člověka. Ještě rozšířenější než sport samotný je však sportovní diváctví (Slepíčka, Slepíčková, 2002). To se, především v posledních několika desetiletích, stalo velice diskutovaným sociálním fenoménem.

Celkově je pak sportovní diváctví, jeho existence a projevy, reflexí celospolečenské

struktury daného státu či regionu, přičemž svými projevy opět zpětně působí na strukturu dané společnosti (Duke, Crolley, 1996).

Samozřejmě je nutné mít na zřeteli i další jak sociální tak také psychologické faktory, které mohou ovlivnit divácké reakce. Nicméně sociálně-demografické prostředí zůstává podle řady studií (Duke, Crolley, 1996, Merkel, Tokarski, 1996, Blackshaw, Grabe, 2004) jedním z rozhodujících faktorů ovlivňujících sportovní diváctví.

*Tato studie vznikla jako jeden z výsledků grantu GAČR č. 406-07-1459

Proto je nezbytné znát regionální sociální a demografické charakteristiky sportovních diváků v České republice. Právě Česká republika a její regiony procházejí v posledních 20 letech výraznými celospolečenskými přeměnami a mezi nejvýznamnější z těchto přeměn patří právě demografická struktura české populace (Pavlík, 2002) a její sociálně-ekonomické zázemí.

Výše uvedené společenské přeměny mají v jednotlivých krajích České republiky vlastní specifickou podobu vycházející z jedinečných místních podmínek a zaměření na různá hospodářská odvětví (Hampl, 1996). Zatímco jsou některé z krajů postiženy silnou potřebou nákladné a sociálně problematické průmyslové restrukturalizace, jiné měly možnost vyvíjet se jakožto Euroregiony za pomoci silných externích investičních pobídek a dotací. Každý z krajů má také jiné demografické složení a prostorové rozmístění obyvatelstva (Toušek a kol., 2005).

Cíl

Regionální sociálně demografickou deskripci sportovních diváků považujeme za jedno z důležitých východisek k další analýze sportovního diváctví jako sociálního jevu. Cíl našeho projektu tedy spočívá v analýze současné divácké populace jednotlivých krajů ČR.

Metody

Výzkumný soubor byl tvořen sportovními diváky nejvyšších soutěží v kopané, ledním hokeji, basketbalu, házené, volejbalu a florbalu v České republice, kteří jsou přímými konzumenty sportovní podívané a dochází tedy na fotbalové stadiony. Diváci byli kontaktováni v hledištích stadionů či sportovních hal před jednotlivými utkáními. Soubor probandů pak byl vybrán náhodně, přičemž byly losovány jednotlivé sektory sportovních hledišť. Celkem jsme se dotazovali 5629 sportovních diváků.)

Jako výzkumnou metodu jsme zvolili

modifikovaný dotazník Slepíčka 1990, který byl zaměřen především na demografickou strukturu sportovních diváků, jejich prožívání utkání, chování v hledišti a hodnotovou orientaci. Použitý dotazník byl tvořen uzavřenými otázkami s nabídkou odpovědí, přičemž bylo využito Lickertových škál a odpovědí typu ano/ne.

Tento postup byl využit s cílem možné komparace získaných dat a následné ilustrace případných změn ve skladbě fotbalových diváků v souvislosti s proběhlou společenskou transformací.

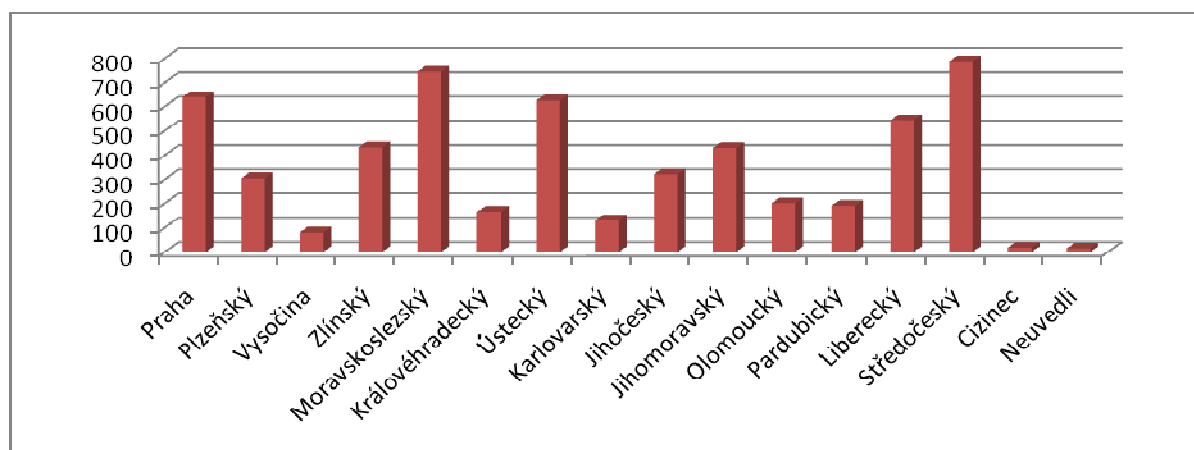
Terénní šetření pak proběhlo v jarní části ligové sezóny 2006/2007 a v ligové sezóně 2007/2008. Toto šetření se, s výjimkou florbalu, uskutečnilo v hledištích všech prvoligových klubů. Florbal byl do výzkumu zařazen z důvodu vzestupu zájmu o tento sport v ČR a byla provedena celkem 3 dílčí šetření. Naměřená data jsme zpracovávali statistickým počítačovým programem NCSS 60.

Výsledky a diskuse

Nejprve si povšimneme celkového regionálního rozložení sportovních diváků (obr.1)

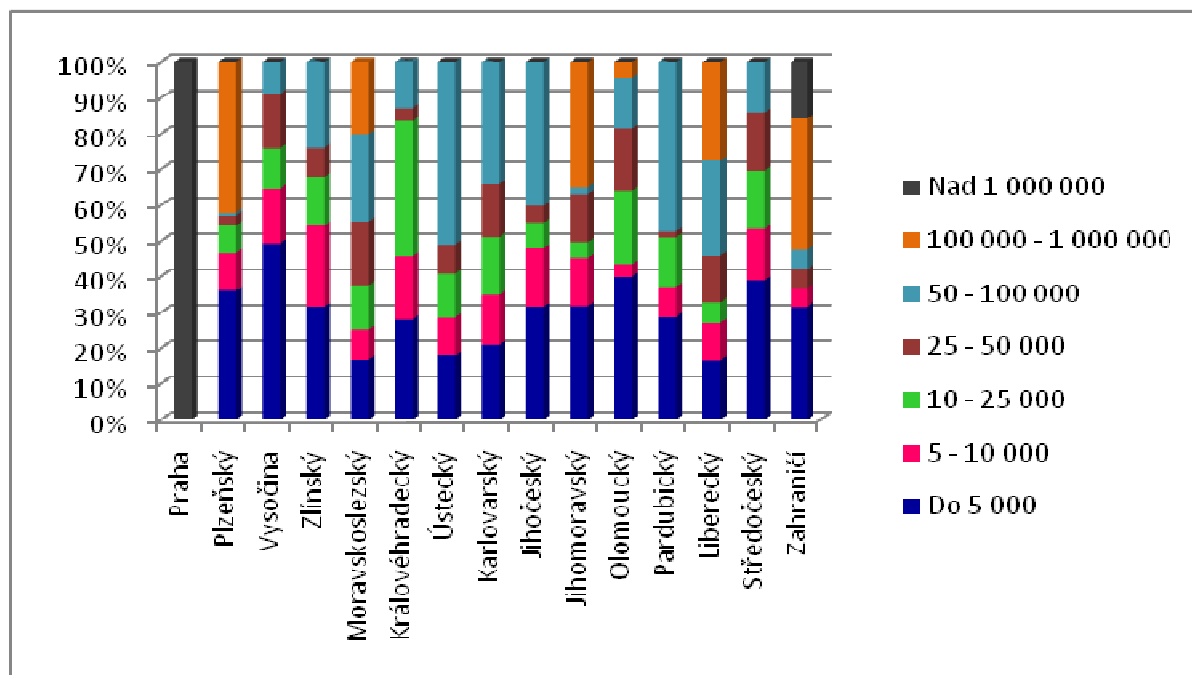
Počty diváků z jednotlivých regionů jsou v tomto případě ovlivněny především množstvím klubů ze sledovaných sportů, které mají v daném regionu sídlo a hrají nejvyšší českou soutěž. Nejvyšší počet dotázaných diváků tak pochází z Moravskoslezského, Ústeckého, Libereckého kraje a z Prahy. V případě Středočeského kraje se jedná jak o diváky docházející na utkání klubů se sídlem v tomto kraji, tak také o diváky dojíždějící na prvoligová či extraligová sportovní utkání do Prahy, a to především z okresů Praha-východ a Praha-západ (z těchto okresů přijíždí do Prahy přes 20 % sportovních diváků).

Regiony, které jsou v naší studii zastoupeny nejmenším počtem dotázaných sportovních diváků, jsou pak také regiony s nejmenším zastoupením klubů nejvyšších sledovaných sportovních soutěží v ČR, případně bez tohoto zastoupení



Obr. 1. Regionální struktura sportovních diváků (absolutní počet)

Fig. 1. Regional structure of sport spectators (total number)



Obr. 2. Sídlní struktura sportovních diváků (v %)
Fig. 2. Residential structure of sport spectators (in %)

(kraj Vysočina). Velmi nízký je rovněž počet diváků s bydlištěm v zahraničí. Výsledky za kraj Vysočina a zahraničí je tak nutno interpretovat velmi opatrně a nelze je považovat za naprosto reprezentativní a zobecnitelné. Vzhledem k velmi nízkému počtu diváků žijících v zahraničí, jejich vysoké prostorové variabilitě (těchto 19 diváků žije v 8 různých státech) a v neposlední řadě vzhledem k zaměření této studie nebudeme až zahraniční diváky porovnávat s diváky z jednotlivých regionů České republiky.

Z celkového počtu 5629 dotázaných diváků tvoří 27,66 % ženy. Oproti šetřením provedeným v letech 2003-2004 (Kotlík, Slepíčka, 2005) a 1989 (Slepíčka, 1990) tak došlo k postupnému nárůstu žen v hledištích sportovních zařízení.

Nejvyšší podíl žen na sportovních divácích byl zjištěn v Královéhradeckém kraji (31,94 %), 30 % hranici pak dále překročily ještě kraje Moravskoslezský a Ústecký, těsně pod touto hranicí pak zůstaly kraje Liberecký a Praha. Kromě Královéhradeckého kraje se v případě všech výše jmenovaných krajů jedná o regiony s velkým množstvím sportovních klubů nejvyšších soutěží. Jedná se tak o regiony s různorodou strukturou sportovních. Nejméně žen naopak navštěvuje sportovní utkání v kraji Pardubickém (17,89 %) a Karlovarském (20,93 %).

Sídlní struktura sportovních diváků je z hlediska porovnání jednotlivých krajů poměrně komplikovaná – situaci dokládá obr. 2. Nejvyšší podíl diváků žijících ve větších sídlech (pro naše potřeby jsme stanovili hranici většího sídla jako město s více než 50 000 obyvateli, neboť každý

z krajů má své krajské město minimálně této velikosti) se nachází samozřejmě v kraji hlavního města Prahy. V tomto ohledu však ze zřejmých důvodů nemůžeme porovnávat pražský kraj s ostatními kraji. Dále mají tedy nejvyšší podíl diváků z větších měst kraje Liberecký (54,16 %), Ústecký (50,97 %), Pardubický (47,34 %) a Moravskoslezský (44,53 %). Vysoký podíl diváků z měst nad 50 000 v Ústeckém a Moravskoslezském kraji odpovídá sídelnímu rozložení obcí a měst v těchto krajích, kdy se v obou případech jedná o rozsáhlé konurbační zóny (konurbaci rozumíme souměstí, respektive srůstání měst podobné velikosti a významu včetně propojování jejich funkčního zázemí (Bičík, 1995)) vzniklé na základě těžby nerostných surovin a rané industrializace rozsáhlých území (Toušek a kol., 2005).

Nejmenší podíl diváků z měst nad 50 000 obyvatel mají pak kraje Vysočina (8,86 %), Královéhradecký (12,80 %) a Středočeský (14,03 %). V případě kraje Vysočina je divácká skladba poznamenána neexistencí nejvyšší sledované sportovní soutěže na území tohoto kraje. Stejně tak ani Hradec Králové nehostí nejvyšší soutěž – tato je v Jičíně, který spadá do kategorie měst s 10 000 – 25 000 obyvateli. Z měst této velikostní kategorie pak v Královéhradeckém kraji dochází na utkání téměř 40 % diváků.

Středočeský kraj má velice vyrovnanou diváckou sídelní strukturu což koresponduje i s rozložením sídel v tomto kraji.

Nejvíce diváků, kteří žijí přímo v krajském městě má Pardubický kraj (47,34 %), dále pak kraje

Plzeňský (42,18 %) a Jihočeský (40,13 %). V případě těchto krajů také můžeme konstatovat vysoký podíl diváků z vesnických sídel (do 5 000 obyvatel), což jsou především obyvatelé suburbanizačních zón jednotlivých krajských měst).

Celkově lze sídelní strukturu sportovních diváků sledovaných nejvyšších soutěží hodnotit jako odpovídající rozložení měst se sledovanými sportovními kluby a lze konstatovat, že sledované sporty tak vykazují spjatost sportovních diváků se svým klubem i městem či blízkým zázemím daného města. Z hlediska věkové struktury mají nejvyšší podíl mládeže na divácké populaci kraje Karlovarský (43,85 %), Vysočina (38,75 %) a Jihočeský (37,50 %). V případě Karlovarského kraje se jedná o hokejové diváky (jiný klub nejvyšší sledované soutěže se v tomto kraji nenachází). Hokejovému klubu se v období, kdy bylo prováděno terénní šetření a sběr dat, mimořádně dařilo a nakonec skončil zcela neočekávaně na druhém místě hokejové extraligy. Během této jedné sezóny klub získal množství nových diváků a příznivců, což se projevilo na návštěvnosti jednotlivých utkání (www.hokej.cz).

Celkově vysoký podíl mládeže v hledištích stadionů a sportovních hal je v rozporu se současným demografickým stárnutím české populace, kdy se mění relativní zastoupení hlavních věkových skupin v populaci (Toušek a kol., 2005). Toto demografické stárnutí je znatelné ve všech krajích České republiky a lze tak konstatovat, že sportovní diváctví z demografického hlediska nereflakuje v žádném z krajů strukturu populace. Z hlediska vzdělanostní struktury sportovních diváků vykazuje nejvyšší podíl diváků s pouze základním vzděláním Karlovarský kraj (38,76 %), což opět koresponduje s postavením tohoto kraje ve struktuře sportovních diváků podle rodinného stavu a struktuře podle věku. Vzdělanostní strukturu sportovních diváků ukazuje obr. 3.

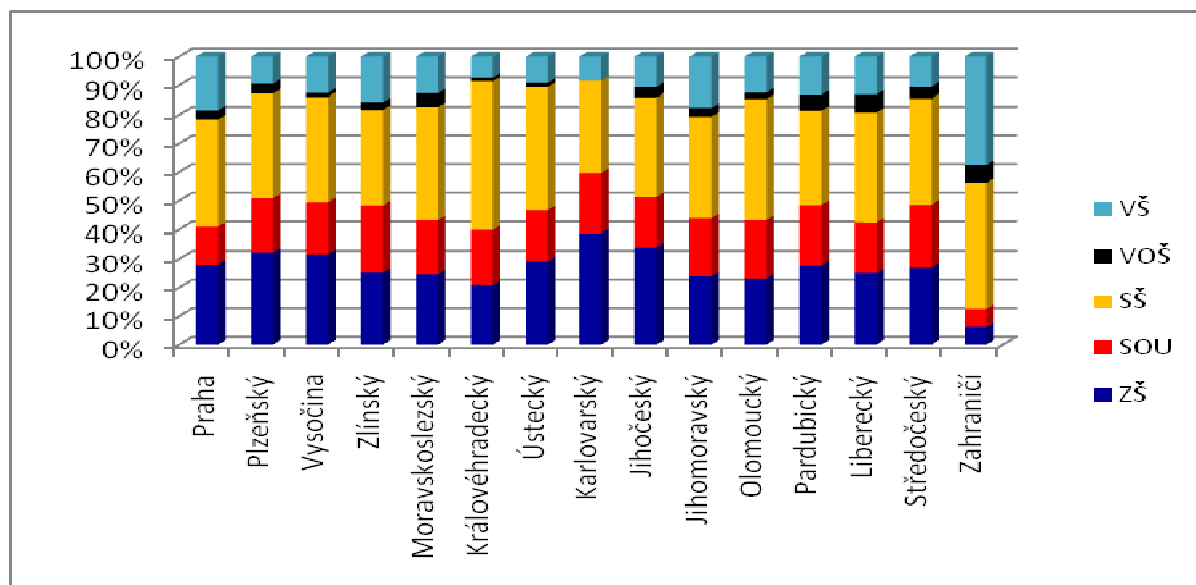
Rovněž kraje Jihočeský a Vysočina mají vysoký podíl diváků se základním vzděláním na celkové divácké populaci docházející na stadiony či do sportovních hal (33,97 %, resp. 31,65 %). I v případě výše zmíněných krajů tato skutečnost souvisí s vysokým podílem mladistvých diváků. Kromě těchto krajů má však vysoký podíl diváků se základním vzděláním také Plzeňský kraj (32,20 %). Vzhledem k tomu, že tento kraj má spíše velice nízký podíl středoškolsky vzdělané populace (středoškolské vzdělání s maturitou) a jeden z nejnižších podílů vysokoškolsky vzdělané populace (dohromady méně než 35 % (Toušek a kol., 2005)) a vzhledem k tradiční průmyslové základně, lze vyslovit předpoklad, že Plzeňský kraj bude mít i vysoký podíl dělnických profesí v zaměstnanecké struktuře sportovních diváků.

Nejvyšší podíl vysokoškolsky vzdělané populace mají pak s výrazným odstupem kraje Praha (18,44 %), Jihomoravský (17,61 %) a Zlínský (15,68 %). V případě Prahy a jižní Moravy s centrem Brnem se jedná o tradiční centra vzdělání, kde studuje vysokou školu velká část vysokoškolské populace České republiky, přičemž v těchto městech pak po ukončení studií také zůstávají.

Zajímavá je situace v oblasti učňovských oborů, kdy divácká populace s učňovským vzděláním není jednoznačně situována v oblastech s tradiční průmyslovou základnou. Nejvyšších hodnot dosahuje sice Zlínský kraj (23,04 %), dále však následují Středočeský kraj (21,51 %) a Karlovarský kraj (20,93 %). Celkově lze podíly diváků s maximálně dosaženým učňovským vzděláním označit v jednotlivých krajích za poměrně vyrovnané. Výjimku pak tvoří region hlavního města Prahy (podíl 12,88 %), kde je dlouhodobě silný trend vzdělávání ve středoškolských zařízeních neučňovského typu (www2.czso.cz/csu) a kde je pak také nedostatek absolventů manuálních profesí. Vysoký podíl učňů mezi diváky ve Středočeském kraji lze vysvětlit zvýšenou poptávkou Prahy po manuálních profesích a vysokým podílem učňů v Mladé Boleslavi (Škoda Auto), to však již výrazně přesahuje rámec této práce. Nízký podíl učňů v hledištích zaznamenávají kraje s problematickou zaměstnaností situací v oblasti průmyslu, obtížně probíhající restrukturalizací a následnou vysokou nezaměstnaností (www2.czso.cz/csu) – tedy Ústecký a Moravskoslezský kraj.

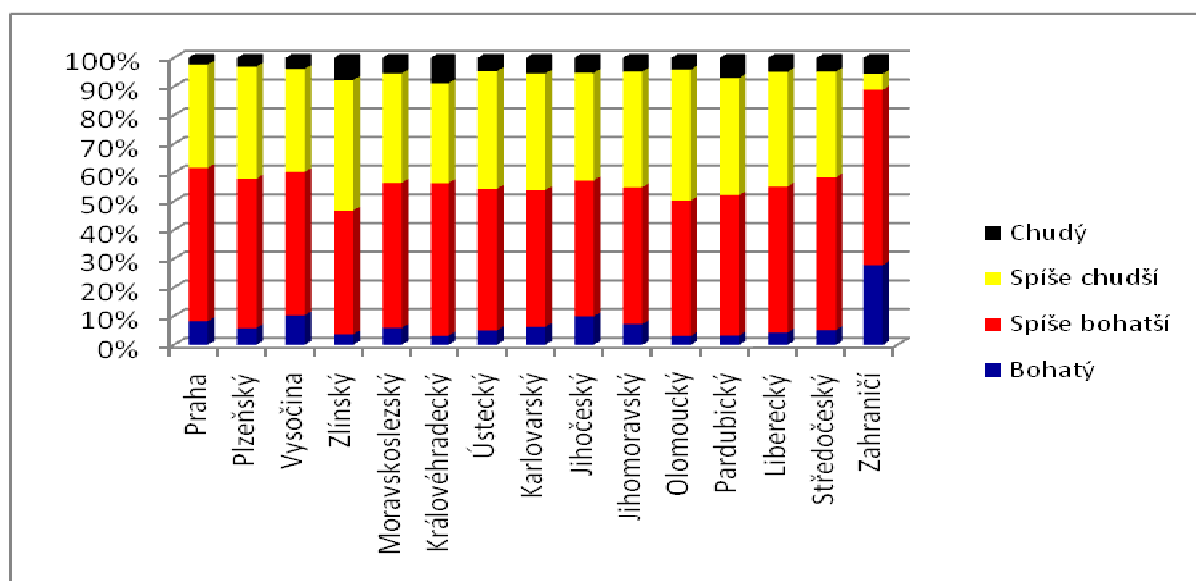
Z hlediska zaměstnanostní struktury sportovních diváků je nejpočetnější skupina studentů (celkem 39,33 %). V porovnání jednotlivých krajů je tato divácká skupina nejvíce zastoupena na divácké populaci Karlovarského kraje (54,20 %), dále pak následují kraje Vysočina (53,85 %) a Jihočeský (48,74 %). Ostatní kraje mají oproti Karlovarskému kraji nejméně o 12 % nižší podíl studentů a za vedoucí trojici tak výrazně zaostávají. Tato skutečnost souvisí s již výše uvedenou situací v oblasti věkové a vzdělanostní struktury divácké populace v jednotlivých regionech.

Dělnické profese jsou výrazněji zastoupeny ve Zlínském (16,16 %), Karlovarském (12,21 %) a Plzeňském (11,88 %) kraji. V případě Zlínského kraje se může jednat o návaznost na nejvyšší podíl absolventů učňovských oborů ze všech krajů České republiky. Zlínsko je rovněž vnímáno jako efektivní průmyslový region s malými restrukturalizačními tlaky (Toušek a kol., 2005). Podobně je vnímán i Plzeňský kraj, který má navíc i nejvyšší podíl diváků s pouze základním vzděláním. Do této situace se však promítá i podíl studentů na divácké populaci Plzeňského kraje.



Obr. 3. Vzdělanostní struktura sportovních diváků (v %)

Fig. 3. A structure of sport spectators in accordance with education (in %)



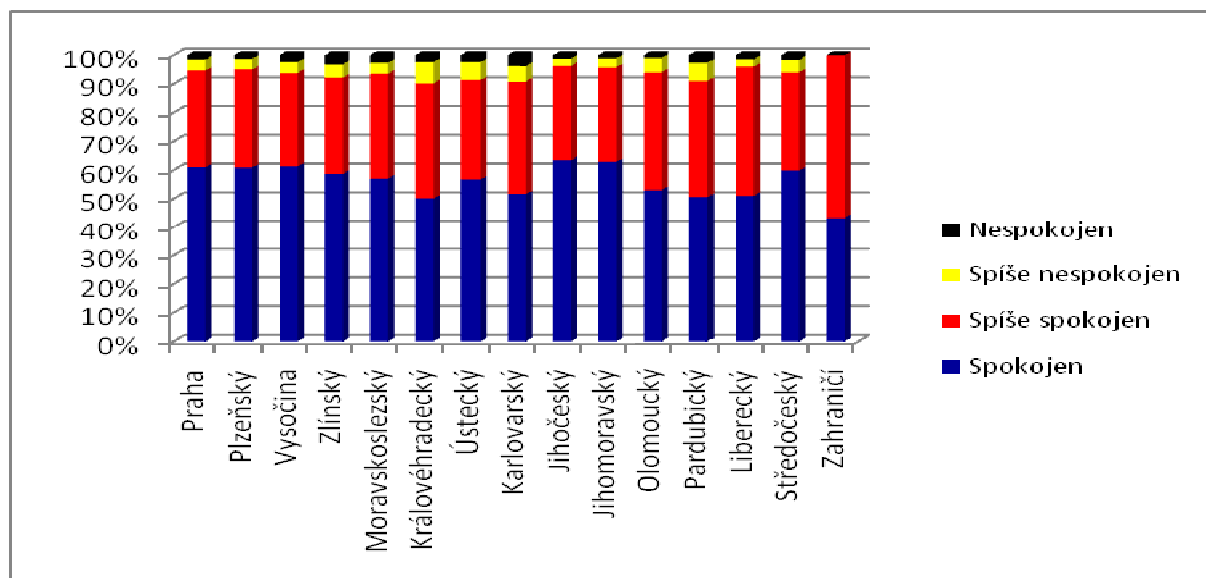
Obr. 4. Subjektivní hodnocení vlastní ekonomické situace sportovními diváky (v %)

Fig. 4. Subjective evaluation of one's own economic situation among sport spectators (in %)

Nejvyšší podíl nezaměstnaných diváků nalezneme v Ústeckém kraji, což také odráží nejvyšší míru nezaměstnanosti v tomto kraji z celé České republiky. Nejméně podnikatelských aktivit vyvíjejí diváci v Karlovarském kraji (3,82 %), v ostatních krajích je podíl podnikatelů na sportovních divácích dvou až čtyřnásobný. Zajímavý je nejvyšší podíl podnikatelů mezi sportovními diváky v Královéhradeckém (12,88 %) kraji a dále v kraji Vysočina (12,82 %). To může korespondovat s malým množstvím velkých

zaměstnavatelů v těchto krajích a spíše různorodou strukturou malých firem.

Nejvyšší podíl vedoucích a vysoce odborných pracovníků lze nalézt v kraji hlavního města Prahy (14,51 %) a dále ve Středočeském kraji (12,97 %). Tato skutečnost souhlasí s výraznou koncentrací vyšších pracovních postů v Praze (www2.czso.cz/csu), v případě Středočeského kraje se jedná především o diváky pocházejících ze suburbanizačních zón pražské aglomerace (Ouředníček, 2001).



Obr. 5. Spokojenost sportovních diváků s jejich dosavadním životem (v %)
Fig. 5. A satisfaction of sport spectators with their life up to now (in %)

Tyto dva výše uvedené kraje rovněž zaznamenávají spolu s Vysočinou nejvyšší podíly sportovních diváků, kteří hodnotí pozitivně svoji ekonomickou situaci, tedy kategoriemi bohatý či spíše bohatší (Praha 61,67 %, Vysočina 60,26 % a Středočeský kraj 58,33 %). Hodnocení vlastní ekonomické situace ukazuje přehledně obr. 4.

Celkově je pak toto hodnocení poměrně vyrovnané. Promítá se do něj nutně srovnávání diváků se svým okolím a reálné životní náklady konkrétních diváků v daných regionech. Nicméně i tak lze vidět výraznější rozdíly mezi kraji na opačných stranách žebříčku subjektivního hodnocení vlastní ekonomické situace (např. v Ústeckém kraji hodnotí pozitivně svoji ekonomickou situaci pouze 54,32 % dotázaných diváků, v Olomouckém kraji pak dokonce pouze 50,26 % a ve Zlínském 46,64 %).

I přes různé hodnocení vlastní situace ekonomické, kdy je téměř polovina dotázaných sportovních diváků převážně nespokojena, je se svým dosavadním životem spokojeno průměrně 93,30 %. Graf spokojenosti diváků s dosavadním životem je uveden na obr. 5.

Procentuální podíly sportovních diváků, kteří jsou se svým životem převážně spokojeni jsou v jednotlivých krajích České republiky velice vyrovnané a ve všech krajích překračují 90 %. Nejnižší hodnot dosahují Karlovarský kraj (90,77 %), Pardubický kraj (90,96 %) a Ústecký kraj (91,67 %), nejvyšších pak kraje Jihočeský (96,25 %) a Liberecký (95,95 %). Tyto údaje vypovídají o skutečnosti, že mezi českými sportovními diváky nezávisí subjektivní kvalita života pouze na ekonomické situaci jednotlivých diváků a na sociálně-ekonomické situaci v daném regionu.

Závěr

Dále se potvrdila obecně očekávaná sociálně-demografická situace určitých regionů. Sem lze zařadit větší podíl vysokoškolsky vzdělaných sportovních diváků na populaci sportovních diváků v tradičních centrech vzdělání v České republice, vysoký podíl sportovních diváků dělnických profesí v průmyslových regionech na divácké populaci těchto regionů (v tomto případě pouze v průmyslových regionech s malými restrukturalizačními problémy – Zlínsko, Plzeňsko) a horší sociální situaci (vyšší rozvodovost, vyšší nespokojenost s dosavadním životem, nezaměstnanost) v regionu s vysokou potřebou restrukturalizace odvětví průmyslového sektoru (Ústecký kraj). V regionech s malými restrukturalizačními tlaky je mezi sportovními diváky rovněž vyšší podíl absolventů učňovských oborů. Zajímavá je spokojenost s dosavadním životem a subjektivní hodnocení ekonomické situace sportovními diváky. Zde nelze tvrdit, že by velká centra či konurbační oblasti generovaly také spokojenost a subjektivní bohatství. Naproti tomu ale nelze tyto sociálně žádoucí atributy hledat automaticky ani na venkově. Lze tak předpokládat, že dosažení spokojenosti a materiálního dostatku je u sledovaných sportovních diváků silně intraindividuálně podmíněno a není vázáno na určité regiony či lokality. Tento jev také koresponduje s prostorovou mobilitou obyvatelstva, kdy v současné době vedle sebe existují jak procesy urbanizační a suburbanizační (stěhování obyvatel velkých měst a venkova do zázemí těchto velkých měst (Bičík, 1995)), tak také deurbanizační (stěhování obyvatel z měst na venkov (Bičík, 1995)).

LITERATURA

- Blackshaw, T., Grabbe, T. (2004). *New Perspectives on Sport and 'Deviance'*. London and New York: Routledge.
- Bičík, I. (1995). *Příroda a lidé Země*. Praha: Nakladatelství ČGS.
- Duke, V., Crolley, L. (1996). *Football: Nationality and the State*. Harlow, England: Longman.
- Hampl, M. a kol. (1996). *Geografická organizace společnosti a transformační procesy v České republice*. Praha: PřF UK.
- Kotlík, K., Slepíčka, P. (2005). Sociálně demografické charakteristiky fotbalových diváků. *Studia Kinanthropologica*, 6 (1), ss. 7 - 15.
- Merkel, U., Tokarski, W. (1996). *Racism and Xenophobia in European Football*. Meyer & Meyer Verlag.
- Ouředníček, M. (2001). Nová sociálně prostorová struktura v zázemí Prahy. Česká geografie v období rozvoje informačních technologií. In *Sborník příspěvků Výroční konference České geografické společnosti*, str. 248-257.
- Pavlík, Z. (2002). *Populační vývoj České republiky 1990 – 2002*. Praha: DemoArt.
- Roubíček, V. (1997). *Úvod do demografie*. Praha: Codex Bohemia.
- Slepíčka, P. (1990). *Sportovní diváctví*. Praha: Olympia.
- Slepíčka, P., Slepíčková, I. (2002). Sport from the Point of View of Czech Society. *Czech Kinanthropology*, 6 (1), pp. 7 - 25. Prague.
- Toušek, V. a kol. (2005). *Česká republika. Portréty krajů*. Praha: Ministerstvo pro místní rozvoj.
- www2.czso.cz/csu
- www.hokej.cz

Kamil Kotlík
PPD FTVS UK Praha
J.Martího 31
162 52 Praha 6
<http://ftvs.cuni.cz>

PEDAGOGICKÝ POHLED NA MONITOROVÁNÍ POHYBOVÝCH AKTIVIT DĚTÍ

PEDAGOGY POINT OF VIEW TO CHILDREN PHYSICAL ACTIVITY MONITORING

Karel Kovář

UK FTVS v Praze, katedra pedagogiky, psychologie a didaktiky sportu, ČR

ABSTRACT

Scientists used two main approaches for monitoring of physical activity of children – psychosocial approaches based on pedagogy methodologies and biomedicine approaches based on using recording utilities. Children physical activities consist of games mostly and problem is how to measure objectively volume, frequency, intensity and type of it. For better understanding of children physical activity and influence of its lack on health we have to improve our methodology approaches and use both psychosocial and biomedicine together.

Keywords: physical activity, pedometer, movement routine, lack of physical activity, health

SOUHRN

V oblasti monitorování pohybových aktivit převažují dva základní přístupy – psychosociální založený na metodách pedagogického výzkumu a biomedicínský založený na monitorování pomocí záznamových zařízení. Pohybové aktivity dětí jsou však převážně herního charakteru a je problém objektivně monitorovat pohybové režimy zejména objem, intenzitu, frekvenci a typ pohybové aktivity, kdy použité metody vždy měří pouze určitou část a zbytek odhadují. Pro lepší pochopení pohybových aktivit a jejich nedostatečnosti na zdraví dětí je nutné zvalitňovat metodologii monitorování a využít kombinaci obou přístupů.

Klíčová slova: pohybové aktivity, pedometr, pohybový režim, nedostatečná pohybová aktivita, zdraví

Úvod

Ukazuje se, že zásadním důvodem pro studium pohybové aktivity dětí je vliv jejich nedostatku na zdraví. Preventivní vliv pohybových aktivit v dospělosti vzhledem k nemoci z hypokinetického životního stylu byl opakovaně prokázán. Longitudinálních studií, které by tento vliv sledovaly dlouhodobě, je zatím nedostatek, k dispozici jsou pouze průřezové studie. Ukázalo se, že rizikové faktory nemocí zapříčiněných primárně nedostatkem pohybu se vyskytují již v dětství a přetrvávají do dospělosti (Lauer, Clarke, 1990).

Problém

Nedostatečná pohybová v průběhu dětství je významný rizikový faktor pro různé zdravotní problémy v dospělosti. Studie pohybové aktivity dětí jsou determinovány nejasnostmi ohledně významu fyzické aktivity pro vývoj dětí, přestože je poměrně jasné, jak působí pohybová aktivita na vývoj dítěte, není dostatečně prozkoumáno, jak inaktivita či nedostatečná pohybová zátěž poškodí

vývoj dítěte a dlouhodobě pak kvalitu života v dospělosti. Dostupné techniky pro monitorování pohybového režimu dětí využívají jak pedagogických přístupů a metod (kategoriální systémy pozorování, dotazování, rozhovory, časové snímky), kdy se soustřeďují spíše na projevy chování dítěte při pohybové aktivitě a mohou mít kvantitativně kvalitativní ráz nebo na biomedicínské přístupy, které monitorují biologické odpovědi organismu na zátěž. Výzkumy docházejí často k rozporným tvrzením i doporučeným normám pohybových aktivit dětí (tabulka 1), kdy zejména chybí specifikace struktury (typu) pohybových aktivit.

Cíl

Žádný z dosud užívaných přístupů monitorování pohybové aktivity dětí nedosahuje zároveň kompletního hodnocení v oblasti psychosociální i biomedicínské. Cílem výzkumů přitom je, aby na základě dostupných informací obě složky společně daly odpověď na otázku, co znamená být pohybově

aktivní dítě a jaké množství a kvalita pohybu jsou dostatečné a vhodné nejen pro zdravý vývoj dítěte, ale i pro zdravotní prevenci pro pozdější období dospělosti. Cílem tohoto článku je přispět k objektivizaci monitorování pohybových aktivit dětí školního věku.

Význam pohybových aktivit pro vývoj dítěte

Poznatky vývojové psychologie uvádějí, že pohyb je velmi důležitý pro normální vývoj dítěte. Pohybový režim dětí školního věku kombinuje zejména prvky herní mírné až náročné intenzity. Pohybově aktivní dítě by mělo být podporováno v chování i jednání, které je hravé a ještě bez konkrétních cílů. Základem pohybového režimu dětí je tedy hra, která v sobě skrývá jak různorodost podnětů (rychlostních, obratnostních atp.), emocionální náboj, pestrost, pobyt ve skupině a mnoho dalších aspektů, které jsou pro dítě nejvhodnější. Předškolní a mladší školní děti jsou pohybově velmi aktivní, neustále v pohybu, procvičují nové pohybové dovednosti a reagují na vnější podněty. Hra dětem nabízí příležitost získávat nové informace podle jejich vyspělosti a dovoluje jim různé tempo vývoje. Pohybově aktivní hra má tři rozdílné vývojové fáze, začíná kojeneckou fází (pohybové stereotypy), přes předškolní a mladší školní věk (pohybová hra) a končí soupeřivými, někdy i agresivními hrami v období puberty (Pellegrini, Smith, 1998). Jednoduchá charakteristika aktivní hry je spontánnost a obvykle u mladších dětí hra obsahuje běhání, honění a lezení.

Zatímco množství pohybových her během školních let klesá, kontaktních a soupeřivých her přibývá a vrcholí začátkem puberty, pak již nastává přechod spíše k individuálním pohybovým aktivitám. Již v předškolním věku bývají chlapci pohybově aktivnější než dívky, více běhají, skáčou, lezou, atp. S vývojem a s poklesem pohybových her ve prospěch her soupeřivých, je rozdíl ještě výraznější. Chlapci se na rozdíl od dívek věnují pohybovým aktivitám, kde zapojují velké svalové skupiny a dochází k fyzickému kontaktu. Dívky se samy přirozeně vyřazují z těchto her. Pochopení základních charakteristik pohybové hry dětí umožňuje pochopit nerovnost, význam a smysl pohybové aktivity dětí vzhledem k vývojovým zvláštnostem. Tuto velmi různorodou pohybovou zátěž je však velmi obtížné monitorovat.

Přístupy k monitorování pohybové aktivity dětí

Monitorování pohybových režimů by mělo zaznamenávat objem aktivity (zpravidla čas nebo kroky), její intenzitu (MET, TF, škály), frekvenci (jak často) a strukturu pohybových aktivit (typ pohybových aktivit). Zatímco první tři kritéria lze poměrně přesně zaznamenávat několika způsoby, postihnout zejména u dětí strukturu pohybových aktivit, která je spojena s náročnými procesy učení

a vývojových změn je velmi složitá. Náročné procesy učení nelze monitorovat odezvou srdeční frekvence a i čas strávený náročnější aktivitou na psychiku dítěte je kratší než při aktivitách již zautomatizovaných.

V řadě studií se ukázalo, že pozorování rodičů a učitelů (časové deníky) o pohybových návycích dětí mají většinou větší vypovídací hodnotu než objektivní měření (Manios et al, 1998; Harro, 1997). Harrova studie ukazuje, že zprávy rodičů uvádějí až 1,8krát vyšší hodnoty než měření srdeční frekvence. Spolehlivost měření pomocí časových snímků či kategoriálních systémů rodičů a učitelů je opakovaně zpochybňována, neboť když takto zjištěné výsledky porovnáváme s více nezávislým (objektivním) přístrojovým měřením, údaje se liší. Přístrojové techniky ani přes neustálý vývoj technologií však neumožňují přesný monitoring pohybových her dětí.

Sallis et al. (1990) prostudovali nespočet studií, které zkoumají široké sociokulturní a environmentální faktory pohybové aktivity u dětí od 4 do 12 let. Tato data poukazují na mnoho neshod, tak jako někdy nevhodně použité metody různých studií.

Dosažení nejlepšího výsledku monitorování pohybové aktivity bylo zjištěno přímým a systematickým sledováním.

Pozorování sice zaznamenává spontánní pohybovou aktivitu dětí, ale nemůže určit přesné fyziologické odezvy organismu na zátěž. Monitorování srdeční frekvence sleduje změny kardiovaskulární aktivity, ale neříká nic o typu pohybové aktivity dětí. Přímé srovnání výsledků dvou odlišných technik je jeví jako nevhodné, protože každá z nich má stanovená rozdílná východiska.

Harrovy výsledky podporují výše uvedenou skutečnost a ve studii založené na pozorování rodičů svých potomků zjistil, že 6-7letých dětí tráví při pohybové hře průměrně 60 minut. Tomu odpovídá i Pellegrinovo měření, kdy děti tráví pohybovou hrou 13% volného času. Pokud předpokládáme, že volný čas zabere asi osm hodin, Jsou výsledky prakticky totožné s předchozí studií Harrovou (62 minut). Johns a Ha vytvořili studii, jejíž výsledky poskytují hodnoty podobné předchozím uvedeným. Jimi sledované 6-8leté děti tráví 18% volného času aktivním způsobem. Podle Pellegrinovy kategorizace her pak tyto skupiny dětí tráví přibližně 13% jejich času pohybovou hrou a 7-8% soupeřivou hrou.

Sledování pohybové aktivity, zprávy rodičů a učitelů nebo více přímé sledovací metody, poskytují poměrně přesný popis aktivní pohybové hry dětí. Dětské sebehodnocení pohybové aktivity (dotazování) musí být bráno „s rezervou“. Děti nejsou spolehlivé v objektivním popisu jejich vlastní činnosti a význam pohybové aktivity, který je známý dospělým, si děti neuvědomují.

Tab. 1. Doporučení k pohybové aktivitě dětí a mládeže ze zdravotního hlediska
Table 1. Recommended physical activity of children from health point of view

Autoři (rok)	Stát	Doporučená úroveň pohybových aktivit
Authors (year)	Country	Recommended physical activity
Ross a Gilbert (1985)	USA	Minimálně 3krát týdně, po dobu 20min. na úrovni 60% aerobní kapacity, zapojení velkých svalových skupin
Stephard (1986)	Kanada	Minimálně 3 hodiny týdně, v průměru 25min., na úrovni odpovídající 4 MET
Pyke (1987)	Austrálie	Frekvence 3-4 týdně, po dobu min. 30min., vyšší intenzita zatížení
Blair et al. (1989)	USA	Minimálně energetický výdej při tělesných cvičeních 3 kcal.kg-1.den-1
ACSM (1991)	USA	Frekvence 3krát týdně, po dobu min. 20 minimální intenzita na nebo nad úrovní 60%VO2max.
Hatano (1993)	USA	Uvádí vykonávání denního minima 10 000 kroků (300-400 kcal.kg-1.den-1) jako univerzální normu pro široké spektrum populace
Telama et al (1994)	Finsko	Mín. 30 min. pohybové aktivity každý den
Corbin et al. (1994)	USA	Minimální standard: každý den 30min. pohybových aktivit střední intenzity s výdejem energie nejméně 3-4 kcal.kg-1.den-1 Optimální funkční standard: Každý den 60min. pohybových aktivit alespoň střední intenzity s výdejem energie nejméně 6-8 kcal.kg-1.den-1
Sallis a Patric (1994)	USA	Doporučení pro děti a mládež ve věku 11-21let : 30-60min. pohybové aktivity denně nebo skoro denně, doplněné o 3 nebo více intervalů týdně obsahujících nejméně 20min. pohybové aktivity střední až vyšší intenzity
Bunc (1996)	Česká republika	Minimální týdenní energetický výdej při pohybových činnostech 6 až 8 MJ a rozvíjející okolo 17 MJ za týden
Pangrazi et al. (1996)	USA	Denně 30 až 60min. pohybové aktivity střední intenzity, z toho alespoň 3krát týdně 20 min. kontinuálně, přímo se nedoporučuje pohybová aktivita vysoké intenzity
Cooper (1999)	USA	Denně 30 až 60min. pohybových aktivit, z toho minimálně 3-4krát týdně 30 min. aerobních aktivit střední a vyšší intenzity, 3krát týdně protahovací cvičení a 2-3krát týdně posilovací cvičení
Fromel et al. (1999)	Česká republika	V převažujícím počtu dnů v týdnu energetický výdej ři vlastní pohybové aktivitě u chlapců 11 kcal.kg-1.den-1 a u dívek 9 kcal.kg-1.den-1 denní počet kroků u chlapců 13 tisíc a u dívek 11 tisíc, denní pohybová aktivita přes 95 min. u chlapců a 85 min. u dívek (z toho organizovaná pohybová aktivita nejméně 3krát týdně po dobu 90mi.) Podíl výdeje energie při pohybové aktivitě by měl dosáhnout alespoň 25% celkového týdenního energetického výdeje.
PCPFS (2001)	USA	Dosáhnout minimálně 5krát týdně denního počtu 11000 kroků
Strong et al. (2005)	USA	Denní kumulace nejméně 60min. vývojově přiměřených, zábavných a různorodých pohybových činností střední a vyšší intenzity s dobou trvání jednoho intervalu min. 10min.

Chůze a její monitorování

V poslední době se jako jeden z nejdostupnějších a velmi často užívaných postupů záznamu pohybové aktivity jeví různé typy krokoměřů. Zvyšuje se spolehlivost měření těchto přístrojů, dostupné jsou i cenově. Tento typ monitorování pohybového režimu „nahrazuje“ náročnou techniku časových snímků a jiné metody pedagogického výzkumu, které jsou založeny především na sběru velkého množství dat, u pedometrů daných kvalitou přístroje, před propracovanějšími a náročnějšími pedagogickými

přístupy.

Pedometrie má zásadní omezení např. při monitorování intenzity fyzické aktivity, kdy přístroj nezaznamená větší množství vydané energie v důsledku prodloužené délky kroku při běhu či při statické práci, anebo výstupu či chůzi do kopce, pohyb v měkkém terénu, pohyb obězních atp. Navíc je třeba upozornit, že typ aktivit, které děti obvykle vykonávají je, jak se opakovaně potvrdilo, především herní povahy. Tato skutečnost bude vždy ovlivňovat vztah mezi naměřenými hodnotami

pedometru a skutečnou hodnotou pohybového režimu dítěte.

Při použití akcelerometrie se rovněž nevyhneme chybám při vyhodnocování nárůstu vydané energie při činnostech, jako jsou chůze, běh do kopce, statická práce, pohyb horní části těla, a nošení zátěže.

Je ke zvážení, jak normy pro děti vytvořené řadou autorů vzhledem k nedostatkům měření, jak byly uvedeny, užívat a co nám tato čísla mohou přinést. Zvláště u dětí do 10 let je tento přístup pochybný. Dílčí studie byť formou diplomových prací atp. ukazují neustále na skutečnost, že děti nedosahují ani neustále snižovaných norem, neboť jejich pohybový režim se mění ve své struktuře a lokomočních aktivit, které lze kvalitně monitorovat ubývá.

Závěr

Pohybové režimy dětí jsou monitorovány velmi různorodými přístupy jako pozorování, dotazování, časové snímky, pohybové senzory, měření srdeční frekvence. Ukazuje se, že získat objektivní údaje o pohybovém režimu není jednoduché vzhledem k povaze aktivit zejména dětí mladšího školního věku, na druhou stranu právě toto období je pro vývoj dítěte zásadní. Rozdíly mezi výsledky metod založených na přímém pozorování rodičů či pedagogů a biomedicínskými metodami hodnocení pohybové aktivity jsou poměrně překvapivé a velké. Výše zmiňované studie i zkušenosti z vlastních prací ukazují, že žádná technika není schopná měřit pohybovou aktivitu jako celek.

Přestože velký počet studií vhodně dokumentuje úroveň pohybové aktivity dětí, jsme stále daleko od celkového pochopení, co ovlivňuje pohybovou aktivitu nebo jaký účinek má pohybová aktivita na vývoj, zdraví či dětství.

Problém pohybové aktivity dětí musí být podroben dalšímu zkoumání. Budoucí studie potřebují být vedeny s jasnějším pochopením nasbíraných dat za použití různých metod, možná i spojeny s novými aplikacemi jako molekulární a genetické nástroje.

LITERATURA

- Lauer, R., & Clarke, W. (1990). Use of Cholesterol Measurements in Childhood for the Prediction of Adult Hypercholesterolemia. *JAMA: Journal of the American Medical Association*, 264(23), p. 3034.
- Pellegrini, A, Smith, P. (1998). Physical activity play: The nature and function of a neglected aspect of play. *Child Development* [serial online], 69 (3), p.577. Available from: SocINDEX with Full Text, Ipswich, MA.
- Pratt, M. (1995). Exercise and sudden death: implications for health policy. *Sport Science Review Journal*, 4(2), pp.106-122.
- Sallis, J. F, Hovell, M. F. (1990). Determinants of exercise behavior. *Exercise and Sport Science Reviews*, 18, pp. 307-330.
- Sallis, J. F, Hovell, M. F., Hofstetter, C. R. (1992). Predictors of adoption and maintenance of vigorous physical activity in men and women. *Preventive Medicine*, 21(2), pp. 237-251.
- Harro M (1997). Validation of a questionnaire to assess physical activity of children ages 4-8 years. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 68 (4), pp. 259-268.

PhDr. Karel Kovář, Ph.D.
KPPD FTVS UK Praha
J. Martího 31
162 52 Praha 6, CZ
e-mail: kkovar@ftvs.cuni.cz

VÝUKA PLAVÁNÍ PROSTŘEDNICTVÍM VODNÍHO PÓLA

THE USE OF WATER POLO IN TEACHING (TRAINING) SWIMMING

Petra Krásová, Jan Štumbauer

Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy a sportu, České Budějovice, ČR

ABSTRACT

This article refers about use of water polo in teaching and training swimming. It gives some exercise that could be used during training. This exercise gives excellent opportunity to stay in shape for swimming while providing a much-needed break from the rigors and boredom which can accompany swim training. Water polo helps build strength, coordination, sense water, endurance and speed. It could also help to maintain an interest in swimming for some athlete who otherwise might quit the sport.

Keywords: swimming, water polo, exercise, endurance, coordination, sense water

SOUHRN

Článek se zabývá možností využití vodního póla při výuce a tréninku plavání. V textu jsou cvičení a různé herní prvky, které je možné použít nejen jako zpestření hodiny, ale zároveň jako výukového (tréninkového) prvku, aniž bychom ztratili kvalitativní či kvantitativní stránku výuky (tréninku). Prostřednictvím vodního póla můžeme trénovat sílu, koordinaci, vytrvalost, rychlost, cit pro vodu, zábavnou formou, která může pomoci udržet adherenci plavce, který by jinak zanechal činnosti.

Klíčová slova: plavání, vodní pólo, cvičení, koordinace, cit pro vodu, vytrvalost

Úvod

Plavání patří mezi jeden z nejstarších sportů. Například ve starém Řecku bylo umění plavat ceněno stejně jako umění číst a to natolik, že člověk, který neuměl číst a plavat byl považován za nevzdělance. Pochopitelně v dnešní době je takové resultum úsměvné, přesto se na plavání nezapomíná a na většině školách pořád patří do výuky tělesné výchovy.

Plavání je svou povahou individuální, cyklický, vytrvalostní sport, jehož výuka je v naší republice založena spíše na drilové formě, která preferuje množství naplavaných metrů. Naplavané metry, stejně jako naběhané nebo upádlované kilometry jsou pochopitelně nutností, která není příliš oblíbená. Naštěstí se dá zpestřit i jinou formou nestandardních cvičení převzatých z dalších plaveckých sportů. Tím vyučovací hodina nabere jiný charakter, a přitom neztratí na kvalitě, právě naopak.

Bohužel málokterý učitel nebo trenér se chce dále vzdělávat a hledá nové možnosti výuky. Navíc dostupnost literatury o dalších plaveckých sportech je velice obtížná. Pokud přeci jen nějakou literaturu

seženete je většinou v cizím jazyce. Další plavecké sporty nejsou tolik známé, a tím dalo by se říci i skryté hlubšímu poznání.

Předkládaný článek se zabývá využitím jedno z těchto plaveckých sportů - vodního póla - ve výuce nebo tréninku plavání mírně pokročilých plavců a to nejen jako prostředku pro zpestření hodiny, ale také jako prostředku pro samotnou výuku a rozvoj plaveckých dovedností a zlepšení kondice.

Vodní pólo ve výuce a tréninku plavání

Inspiraci hledáme v tréninku vrcholových vodních pólistů. Plavecká příprava pólisty se pochopitelně skládá z klasického plavání a to především plaveckého způsobu kraul, málokdo však ví, že pólisté také často využívají prsových nohou, paží a znaku. Pochopitelně i motýlek má své tréninkové využití. Plavecká příprava není pro nás natolik zajímavá oproti její specifické části, kdy pólisté využívají kombinace a různé varianty jednotlivých plaveckých způsobů. Tyto kombinace například znak nebo kraul s prsovýma nohama nám

poskytují všeobecný koordinační základ a při zvládnutí alespoň jednoho z těchto dvou prvků i možnost se soustředit na prvek jiný. Dále jednotlivé změny směru a střídání plaveckých způsobů působí opět značně motivačně a zároveň plní funkci možnosti naplávání více metrů. Do výuky je možné zařadit i pestrá herní cvičení s míčem i bez něj (kopání nohama proti sobě, šlapání vody a výšlapy, střihy, rychlá tempa). Konkrétní typy a cvičení i s vhodností použití uvádíme dále.

Vodní pólo není jen pouhým zpestřením monotónní plavecké výuky či tréninku, ale také jejím zkvalitněním a naučením se nových dovedností, které jsou se samotným plaváním velice úzce spojeny. Vodní pólo napomáhá rozvoji síly, rychlosti a rychlostně vytrvalostních schopností, koordinaci a citu pro vodu.

Nejlepším způsobem je zařazení některých prvků do všech hodin a pomalu začít s nácvikem vodního póla a to již od mladších žáků. V mladším juniorském věku mají plavci velice dobře zvládnuté základy dovedností potřebné pro kvalitní hru vodního póla. Veškeré aktivity jsou tak prováděny ve stejném prostředí se stejnými základními pohyby jinou formou, která je velice atraktivní a na rozdíl od plaveckého tréninku pestrá z důvodu herního prvku.

Pokud nemáme tolik času je možné využít jen některé cvičení a samotný nácvik vodního póla vynechat. Cvičení a herní prvky dále předpokládají, že plavci nemají s vodním pólem zkušenost a nebudou se věnovat jeho nácviku systematicky.

Plavecké cvičení pro zlepšení koordinace a citu pro vodu

Nejjednodušší formou jsou různé kombinace plaveckých způsobů. Jako jsou kraulové, znakové nebo pro pokročilé motýlové paže s prsovýma

nohama nebo prsové a motýlové paže s kraulovýma nohama. Tyto kombinace zpočátku sice vyžadují vyšší koncentraci plavců, ale znatelně zlepšují koordinaci, cit pro vodu a po zkoordinování pohybu (obvykle po 1-2 tréninkových hodinách) je jich možné využít při nácviku techniky pouze jednoho prvku.

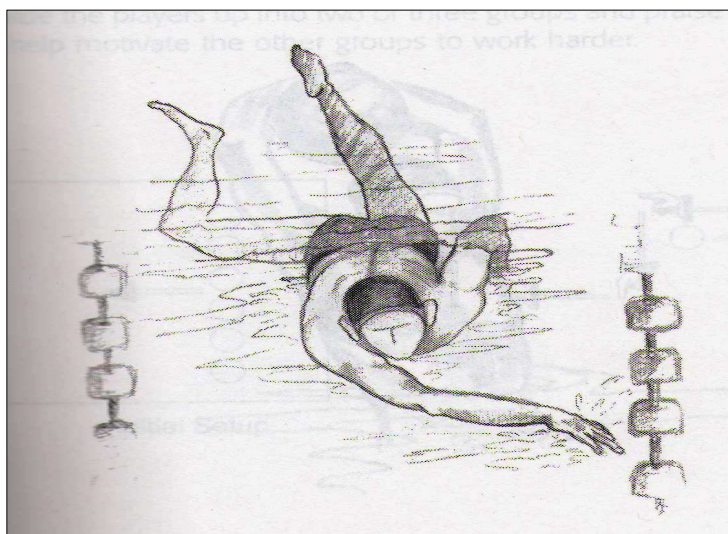
Dalším pólistickým cvičením je střídavé plavání (určitého počtu temp) dvěma plaveckými způsoby. Například pět temp kraulem a plynulý přechod do pět temp kraulových. Prostřednictvím těchto cvičení zlepšujeme koordinaci a cit pro vodu.

Plavání střídavou intenzitou, které není myšlené klasicky plavecky, ale jedná se o co největší frekvenci bez výsledného účinku. Tedy snažíme se například tři metry nezabírat silově, ale frekvenčně, další tři záběry se naopak soustředíme na dlouhý pomalý záběr s co možná největším účinkem.

Kondiční cvičení

Změna směru plavání s možností střídání dvou plaveckých způsobů. Může se jednat o určité úseky, nebo o spojení s akustickým podnětem (píšťalka, tlesknutí, apod.).

- 1) Na podnět nebo v určitém úseku se změni směr plavání o 180 stupňů. Tato změna může být doplněna změnou plaveckého způsobu.
- 2) Změna směru převážně u kraulu je po určitém počtu temp – tzv. stromeček. Plavec plave kraul šikmo do strany a dopředu. Např. po dvou tempech pomocí prsových nohou a kraulových paží rychle změni směr na druhou stranu opět šikmo dopředu. Změna směru může být doprovázena přetočením kolem vlastní osy.
- 3) rychlá změna směru prsovým kopem. Například na šířku jedné dráhy se pomocí jednoho prsového kopu snažíme dostat z jedné strany na druhou.

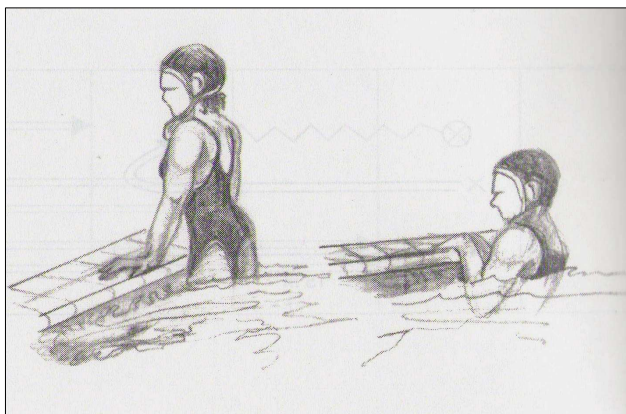


Obr. 1. Rychlá změna směru prsovým kopem (převzato z Cutino, Cutino, 2002a)
Fig. 1. Lane line to lane line drill

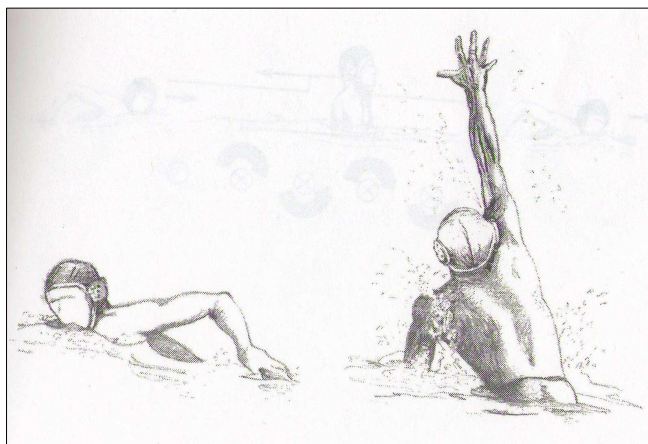
Individuelní cvičení

První je založeno na posilování během plavání. Po uplavání každého bazénu se na jeho hraně udělá jeden nebo více kliků. A to tak aby plavec byl ve vertikální poloze – nohy stále ve vodě, paže opřeny o vyšší kraj bazénu (viz obr.2)

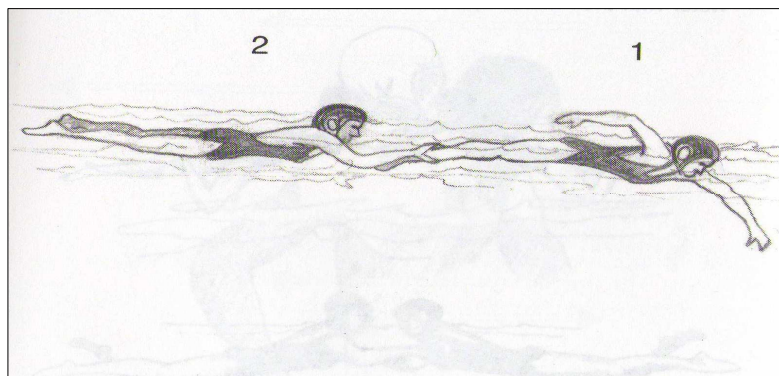
Druhé se zaměřuje na sílu dolních končetin. Během plavání několikrát „vyšlápeme“ co nejvýše. Tedy plavu např. kral a po každém třetím tempu se snažím dosáhnout jednou nebo oběma rukama co nejvýše nad hladinu a to za pomoci prsového kopu (viz obr.3).



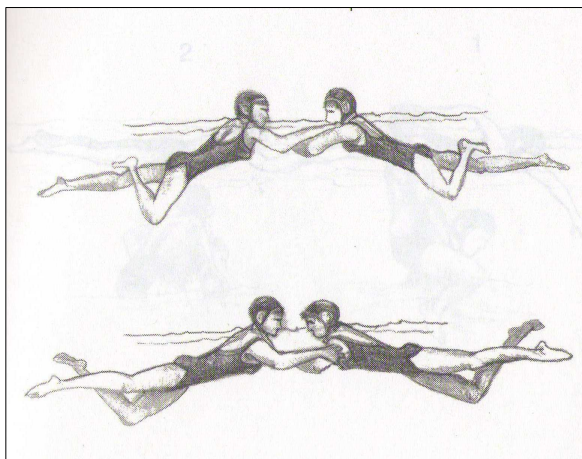
Obr. 2. Pólistické kliky (převzato z Cutino, Cutino, 2002a)
Fig. 2. Floating pull-ups drill



Obr. 3. Plavání s výšlapy (převzato z Cutino, Cutino, 2002a)
Fig. 3. Jump and swim drill



Obr. 4. „Vláčky“ (převzato z Cutino, Cutino, 2002a)
Fig. 4. Trailer hitch drill



Obr. 5. Přetlačování čelem
(převzato z Cutino, Cutino, 2002a)

Fig. 5. War Fluttter/ breaststroke kicks

Cvičení ve dvojicích

je možné provádět na místě nebo při plavání. Při plavání využíváme tzv. vláčků, kdy první plavec paže u daného plaveckého způsobu a druhý se jej drží za kotníky a plave pouze nohy. (viz.obr. 4)

U statické formy se drží dvojice proti sobě čelem (viz.obr.5) nebo zády (viz.obr.6) a na povel se snaží zatlačit druhého pouze pomocí kraulových nebo prsových nohou. Tato forma přetlačování může být, po akustickém signálu, doplněna rychlým sprintem.

Cvičení ve trojicích

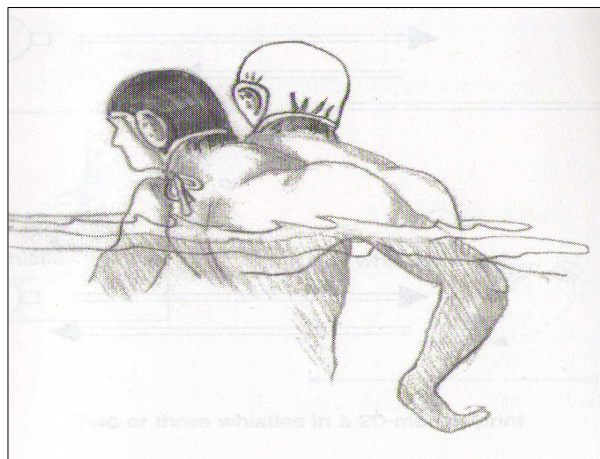
je založeno na krátkých (10-15m) úsecích plavaných sprintem s předchozí zátěží. Plave se bez odrazu od kraje bazénu, prvnímu plavci je zhruba 5 vteřin bráněno v plavání druhým plavcem (držením, potápěním, apod.). První plavec poté sprintem plave k třetímu, kterému stejným způsobem brání v plavání.

Skupinové cvičení

je založené dravosti a bává značně ceněno jak pro svou zábavu, tak pro účinek. Mezi pólisty se mu říká „tahačky“. Ve vymezeném prostoru (např. 2 plavecké dráhy) vystartuje najednou větší skupina. Úkolem každého z nich je zdolat krátký úsek ve vymezeném prostoru jako první, ale povoleno je vše, tedy tahání, potápění soupeře apod. Zkrátka kdo je dřív na druhé straně vyhrává. Vhodné je určit lehký trest pro posledního (5 kliků, apod.). Na době odpočinku záleží zdali budete touto zábavnou formou trénovat rychlost nebo rychlostní vytrvalost.

Herní cvičení a hra

Plavání ve dvojicích, kdy hráč s míčem (útočník) vyjíždí o několik vteřin dříve nežli druhý hráč (obránce), který má za úkol útočníka dohonit a snaží se mu sebrat míč. Úkolem útočníka je doplat s míčem až na konec vymezeného území a



Obr. 6. Přetlačování zády
(převzato z Cutino, Cutino, 2002a)

Fig. 6. War - back to back drill

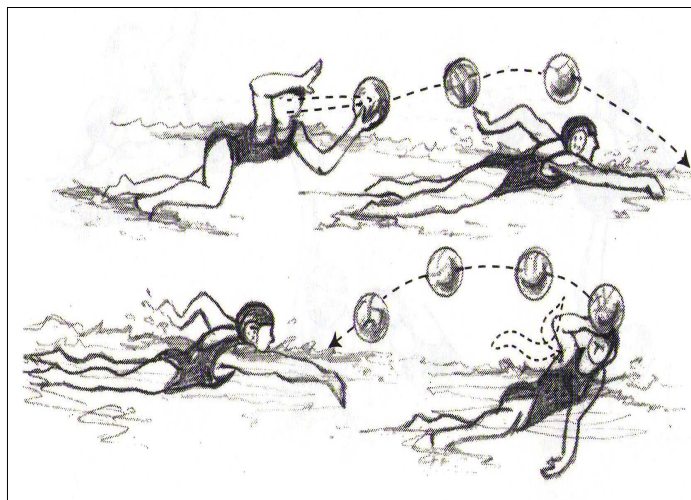
buď míč položit na kraj bazénu nebo vystřelit. Co vše bude při tomto cvičení dovoleno je na uvážení trenéra či učitele. Pochopitelně podmínkou je znalost plavání s míčem. Míč je před hlavou mezi pažemi a „veze“ se na vlně. Je nutné plavat s hlavou nad vodou.

Nejjednodušším prostředkem je samotná hra s poupravenými pravidly – řekněme jí „maso“. Pro maso je dobré si nejprve vyzkoušet dribling (plavání s míčem), házení, vyndávání míče z vody a lehké možnosti střelby. Maso je sice velice vzdálené opravdové hře, ale pro rychlý začátek a zpestření úplně stačí. V masu je povoleno téměř vše kromě kopání, štipání či kousání. Povinností je házet míč jednou rukou, zakázáno je stání na krajích bazénu či drahách. A povoleno, ba přímo vyžadováno je topení soupeře. I přes počáteční statický průběh budou vaši svěřenci značně vyčerpaní a nadšení již po několika minutách. Po krátké době přijdou na to, že je lepší plavat a hýbat se a rázem hra dostává nové dimenze, a tím i nová pravidla.

Přihrávky během plavání jsou již náročnějším cvikem, proto je zde nutná znalost házení a vyndání míče z vody jednou rukou. Takový nácvik může probíhat i během cvičení, kdy kvalita z pochopitelných důvodů klesá, zato plavec musí po zdržení při vyndání míče vždy značně zrychlit, tedy trénuje nejen koordinaci, ale i starty (zrychlení na prvních 3 metrech).

1) plavci plavou vedle sebe, přihrávka směřuje na vodu před hlavu druhému plavci, který musí být vždy o kousek vpředu.

2) jeden plavec je vpředu zhruba o 2 metry a druhý plave za ním. Míč má druhý plavec. Během uplávání několika temp přihrává míč na vodu před hlavu plavci před sebou. Ten přihrává míč zpět. Toto cvičení je vhodné pro koordinaci, a zrychlení (viz.obr.7)



Obr. 7. Přihrávky při plavání (převzato z Cutino, Cutino, 2002b)

Fig. 7. Pop – up pass and return drill

Závěr

Přibližování se opravdovým pravidlům a hře není nejdůležitějším úkolem. Pochopitelně v zájmové tělesné výchově je možné s nácvikem vodního póla začít hned od začátku a pravidla upravovat pouze částečně, ale my se nesnažíme o výuku vodního póla, ale o zkvalitnění a zpestření hodiny plavání prostřednictvím jiného plaveckého sportu. Taková forma výuky nebo tréninku je vždy mezi plavci vítaným zpestřením a přitom neztrácí na kvalitě ani kvantitě. Zkušenosti s tréninkem mládeže ve světě ukazují na využívání prvků vodního póla téměř v každém tréninku. V naší republice nebyla tato forma ještě v tréninku mládeže vyzkoušena cíleně. Pouze u některých jedinců prostřednictvím provozování dvou sportů současně – plavání a vodního póla. Spousty plaveckých nadějí končí s plaváním v deváté třídě, další na konci střední školy z důvodu nudy a monotónnosti plavání, proto každé zpestření, které udrží plaveckou kariéru po delší dobu, je vítané.

LITERATURA

- Cicciarella, C. F. (2000). *Water polo*. Boston: American press.
- Cutino, J. P., Cutino Jr., J. P (2002). *101 Offensive water polo drills*. USA: Coaches Choice.
- Cutino, J. P., Cutino Jr., J. P (2002). *101 Defensive and conditioning water polo drills*. USA: Coaches Choice.
- Nitzkowski, M. (1998). *Water polo*. Learning and teaching the basics. USA: Water polo consulting Service.

Mgr. Petra Krásová, Ph.D.
KTVS PF JU
Jeronýmova 10
371 15 Č.Budějovice, CZ
e-mail: krasova@pf.jcu.cz
Tel.: +420387773178

TESTOVÁNÍ BŘÍŠNÍCH SVALŮ

TESTING ABDOMINAL MUSCLES

Renata Malátová, Pavla Dřevíková

Jihočeská Universita Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy a sportu, České Budějovice, ČR

ABSTRACT

The aim of this paper was the experiment, which compared two tests. These tests characterize condition muscles in low back part during statically and dynamical load. There was chosen test lying position - setting position repeated from testing battery UNIFITTEST 6-60 and test stock-taking muscles of deep stabilizing spine system (DSSS). Individual tests were measured with muscle dynamometer MD01. Because muscles of DSSS form one functional unit and dysfunction only one muscle makes dysfunction whole system. We suppose that the proportion of engagement of musculus rectus abdominis and musculus transversus abdominis will be constant. 45 healthy women took part in the research. Their average age was 21,6 years. The results of measurement were statistically processed by Statistica 6 programme. The hypotheses were confirmed in part. Test lying position - setting position repeated falsifies information about muscular dysbalances of DSSS.

Keywords: muscle dynamometer, stabilization of spine, deep stabilizing spine system, abdominal muscles, low back pain, strengthening

SOUHRN

Cílem práce bylo porovnat testy, které charakterizují stav svalů v bederní části páteře při statickém a dynamickém zatížení. Byl vybrán test leh-sed opakované z testové baterie UNIFITTEST 6-60 a test na zjištění stavu svalů hlubokého stabilizačního systému páteře. Jednotlivé testy byly měřeny svalovým dynamometrem MD01. Protože svaly hlubokého stabilizačního systému (HSSP) tvoří jednu funkční jednotku a dysfunkce pouze jediného svalu způsobuje dysfunkci celého systému, předpokládáme, že při testech bude poměr zapojení přímoého břišního svalu i příčného břišního svalu shodný. Výzkumu se zúčastnilo 45 zdravých žen. Průměrný věk 21,6 let. Výsledky měření byly statisticky zpracovány programem Statistica 6. Hypotézy byly potvrzeny pouze částečně. Test sed-leh opakovaně zkresluje informace o svalových dysbalancích v rámci HSSP.

Klíčová slova: svalový dynamometr, stabilizace páteře, hluboký stabilizační systém páteře, břišní svaly, bolest v bederní části páteře, posilování

Úvod

Stabilizace páteře je považována za předpoklad stability osového skeletu a ochrany před přetížením. Podrobnější rozbor přinesl Panjabi (1992) počátkem devadesátých let. Stabilizace páteře znamená schopnost udržet klidové seskupení páteře jako celku, které je dané tvarem obratlů a zakřivením páteře. Stabilizace páteře je zajištěna svalovou souhrou, neboli zpevněním páteře během všech pohybů. Svaly zajišťující stabilizaci páteře jsou aktivovány i při jakémkoliv statickém zatížení, tj. stojí, sedu apod. (Kolář 2005). Změny zapojení svalů do stabilizace jsou jedním z hlavních důvodů vzniku vertebrogenních obtíží. Hluboký stabilizační

systém páteře je tvořen břišními svaly, svaly pánevního dna a bránicí. Nejedná se o samostatné funkce jednotlivých svalů, ale o svalovou synergii fungující jako celek, který hraje zásadní roli pro statiku páteře. Poruchy svalové stabilizace páteře jsou významným etiopatogenetickým faktorem vzniku bolestí zad, ale i celé řady jiných poruch (Kolář 2005).

Cíl

Cílem práce bylo, na základě výše uvedených poznatků, zjistit stav hlubokého stabilizačního systému páteře (dále jen HSSP) a to pomocí standardně používaného testu leh-sed opakovaně z testové baterie UNIFITTEST 6-60 (jedná se o test

dynamické, vytrvalostně silové schopnosti břišního svalstva a bedrokyčlostehenních flexorů) a pomocí specifického testu, který sleduje schopnost jedince vědomě aktivovat HSSP jako celek (Malátová 2007). Průběh obou testů byl u každého jedince změřen pomocí svalového dynamometru MD01 (Malátová 2008).

Na základě skutečnosti, že svaly hlubokého stabilizačního systému páteře tvoří jednu funkční jednotku, předpokládáme, že výsledky zvolených testů prokážou shodný poměr zapojení přímého břišního svalu i příčného břišního svalu.

Dále očekáváme, že při dynamické zátěži břišních svalů (test 2) bude vyvinuto vyšší úsilí jak celkově, tak jednotlivými svaly HSSP.

Soubor a metody

Soubor

Měřili jsme 45 subjektů, zdravé ženy, průměrný věk 21,6 let.

Metody

Měření probíhalo za standardních podmínek (stejná místnost, teplota, čas, oblečení). Nejprve byla u každého subjektu provedena základní somatická měření. Pomocí antropometru byla naměřena tělesná výška, dále jsme pomocí pákové osobní váhy s přesností na 0,1 kg naměřili tělesnou hmotnost a pomocí přístroje OMRON BF 300 jsme změřili procentuelní podíl tuku v horní části těla metodou BIA (Bioelectrical Impedance Analysis). Vše bylo zaznamenáno do záznamové tabulky. Následně jsme prováděli měření zvolených testů pomocí svalového dynamometru MD01. Místo pro správné umístění dotykových ploch svalového

dynamometru MD01 (obr. 1,2) bylo nutné nejprve palpačně vyhledat. Palpační vyšetření bylo prováděno zkušeným terapeutem. Pomocí popruhů jsme upevnili svalový dynamometr na subjekt. Nejprve byl prováděn test, kterým se hodnotí schopnost aktivovat svaly hlubokého stabilizačního systému páteře (test 1). Subjekt jsme instruovali, aby se nadechl a současně s výdechem provedl protitlak na všechny dotykové plochy svalového dynamometru a provedl výdrž v zapojení svalů. Tento cvik subjekt prováděl po dobu 60 sekund. Během testu dochází ke statickému zatížení svalů HSSP.

Dále byl prováděn test leh-sed opakovaně (test 2) z testové baterie UNIFITTEST 6-60 po dobu jedné minuty. Subjekt byl instruován, aby zaujal základní polohu leh na zádech pokrčmo (úhel 90 stupňů, vzdálenost chodidel 20-30 cm), paže skrčil vzpažmo zevnitř, ruce v týl, lokty se dotýkaly podložky. Druhá osoba fixovala chodidla u podložky. Subjekt na povel prováděl co nejrychleji opakovaně sed-leh s cílem dosáhnout maximálního počtu cyklů za dobu 60 sekund. Výsledky měření, respektive signály ze všech čtyř silových senzorů byly přes USB rozhraní převáděny do NoteBooku jak u testu 1, tak u testu 2. Na obrázku 3, 5 vidíme záznamy testu 1 u subjektů 40 a 32, naměřené hodnoty v kilogramech v závislosti na čase. Na obr. 4, 6 jsou znázorněny záznamy testu 2 u stejných subjektů, naměřené hodnoty v kilogramech v závislosti na čase. Naměřené hodnoty testu 1 a 2 byly uloženy do souborů s označením subjektů. Později byla data importována do EXCELU a připravena pro statistické vyhodnocení.



Obr. 1. Sestava svalového dynamometru MD02

Fig. 1. Muscle dynamometer MD02 components

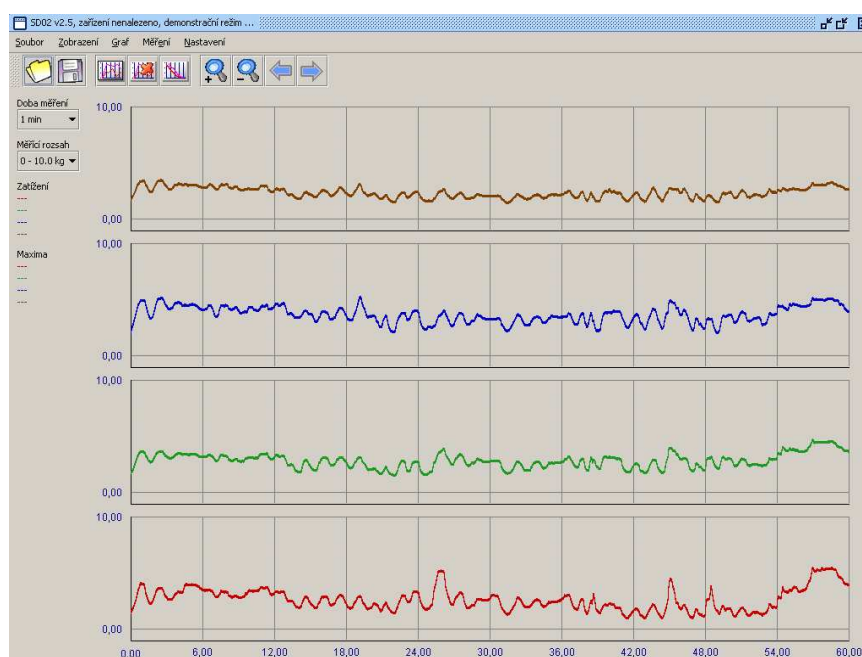


Obr. 2. Silový senzor
Fig. 2. Sensor pad (internal view)

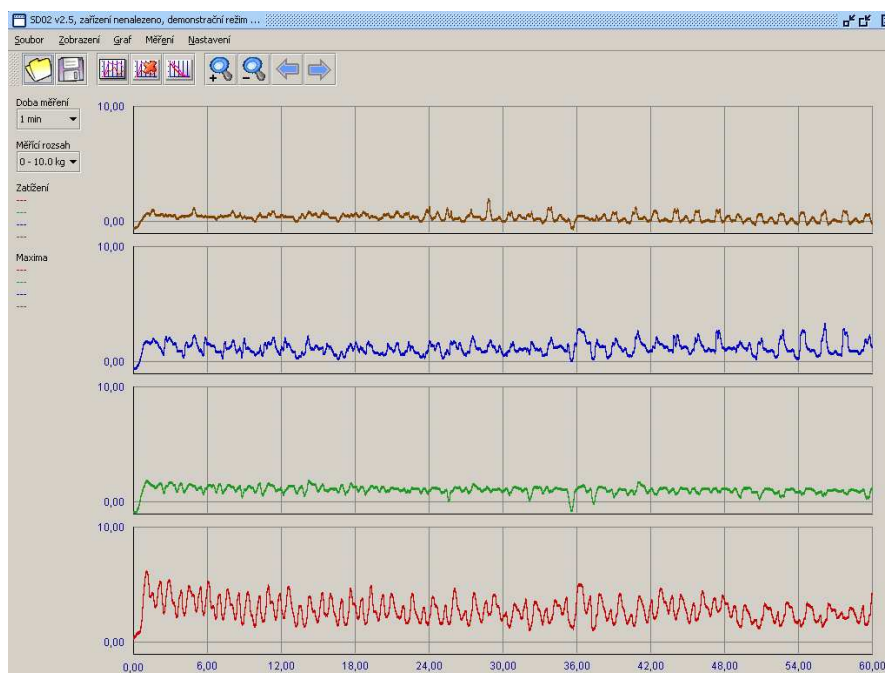
Pro srovnání mezi hodnotami získanými testem 1 a testem 2 byl použit jednak párový t-test (normální rozložení dat bylo ověřeno Lillieforsovým testem). Vzhledem k nižšímu počtu subjektů v souboru byl pro porovnání hodnot použit také Wilcoxonův test pro dva závislé výběry. Shodnost poměrů zapojení břišních svalů při dynamické a statické zátěži byla ověřena testem χ^2 (dobré shody). Za statisticky signifikantní bylo považováno $p < 0,05$. Subjekty byly samy sobě kontrolou.

Výsledky

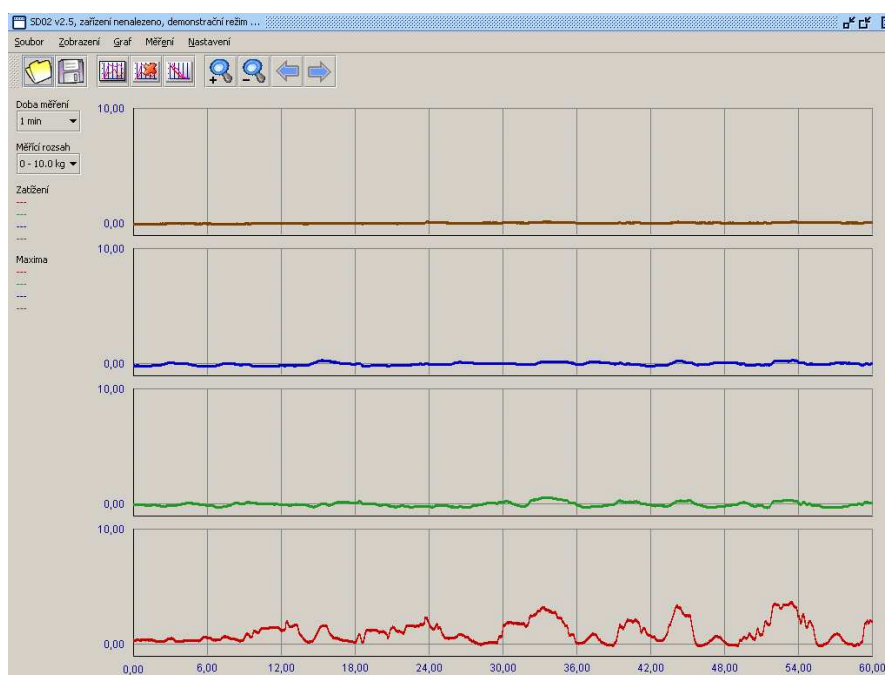
Na základě somatického měření je možno skupinu popsat jako celek. Průměrná tělesná výška celé skupiny byla 169 cm ($\pm 5,4$ cm), tělesná váha byla 61,3 kg ($\pm 9,7$ kg) a skupina dosáhla průměrně věku 21,6 let ($\pm 3,1$ roku). Metodou BIA bylo zjištěno průměrně 18,64% množství tuku ($\pm 5,1\%$) v horní části těla a to v rozmezí od 9,9% až do 37,4%. V klasickém vyhodnocení testu leh-sed, z testové baterie UNIFITTEST podle standardizace Měkoty a kol. (2002)



Obr. 3. Znázornění průběhu testu 1 u subjektu 40
Fig. 3. Process visualization of test 1 - subject 40



Obr. 4. Znáznornění průběhu testu 2 u subjektu 40
Fig. 4. Process visualization of test 2- subject 40



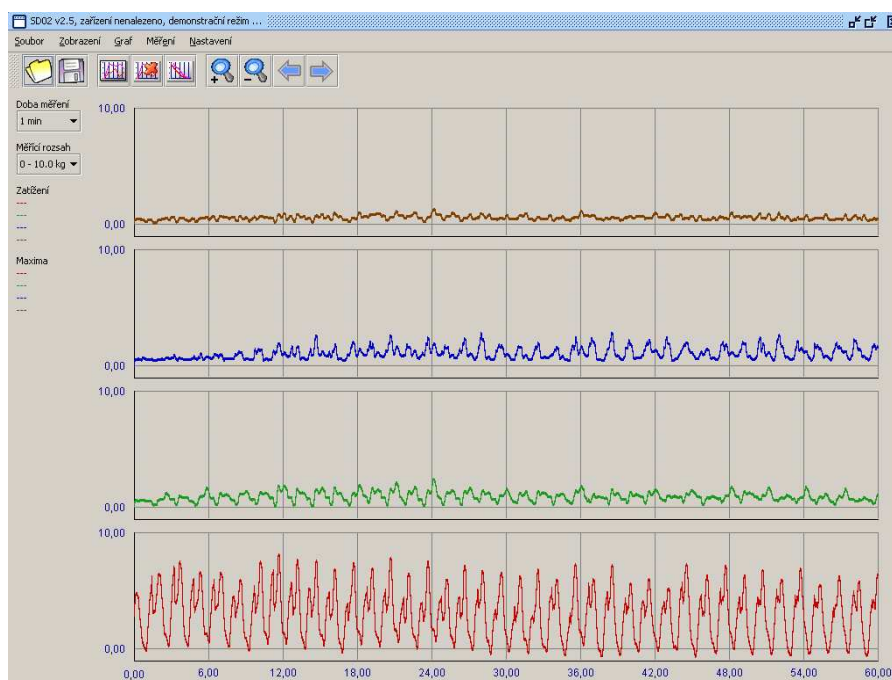
Obr. 5 – Znáznornění průběhu testu 1 u subjektu 32
Figure 5 - Process visualization of test 1 - subject 32

byla skupina celkově mírně podprůměrná (2,64 bodu). 40% subjektů dosáhlo podprůměrných hodnot, 35,6% subjektů bylo průměrných a 24,4% bylo nadprůměrných.

Pro statistické vyhodnocení bylo přístrojem MD01 zaznamenáno 6002 signálů za 60 sekund na

každé sondě při jednotlivých testech.

Při statickém zatížení svalů HSSP (test 1) bylo u subjektů naměřeno průměrné úsilí 3,1 kg/60s. Příčný břišní sval se podílel 58,9% (horní část svalu 42,6% a dolní část 16,4%) a příčný břišní sval byl zapojen 41,1% (levá část 15,1% a pravá část 26%).



Obr. 6. Znázornění průběhu testu 2 u subjektu 32
Fig. 6. Process visualization of test 2 - subject 32

Během prvního testu subjekt 33 vyvinul nejvyšší průměrné úsilí – 0,1 kg/60s, maximální průměrné úsilí vyvinul subjekt 40 a to 11,5 kg/60s.

Při dynamickém zatížení svalů HSSP (test 2) bylo u subjektů naměřeno průměrné úsilí 4,25 kg/60s. Příčný břišní sval se podílel 61,7% (horní část svalu 45,4% a dolní část 16,3%) a příčný břišní sval byl zapojen 38,3% (levá část 20,7% a pravá část 17,6%). Během druhého testu subjekt 17 vyvinul nejvyšší průměrné úsilí 0,2 kg/60s, maximální průměrné úsilí vyvinul subjekt 41 a to 11,3 kg/60s.

První předpoklad, že příčný a příčný břišní sval budou zapojeny při statickém a dynamickém zatížení ve shodném poměru, nebyl vyvrácen. V druhé hypotéze, při porovnávání testu 1 a 2, jsme přepokládaly, že při dynamické zátěži břišních svalů bude vyvinuto vyšší úsilí jak celkově, tak jednotlivými svaly HSSP. Tato hypotéza se potvrdila pouze částečně – ke statisticky vyznaným změnám došlo při celkovém zapojení břišních svalů ($p = 0,0025$, Wilcoxonův test), vyšší úsilí vyvinuté při dynamickém zapojení horní i dolní části příčného břišního svalu a levé části příčného břišního svalu bylo také statisticky signifikantní. Oproti tomu změny úsilí v pravé části příčného břišního svalu při dynamickém a statickém zatížení nebyly statisticky významné.

Diskuze

výsledky somatického měření metodou BIA hodnotí skupinu subjektů celkově jako štíhlé, u hranice 20%, která je hodnocena jako normální

charakter postavy. Podle UNIFITTESTu je skupina celkově mírně podprůměrná. Vzhledem k věku subjektů tento výsledek opět poukazuje na současný trend poklesu zdatnosti populace.

Měření svalovým dynamometrem ukázalo, že do pohybu jak statického tak dynamického se nejvýrazněji zapojuje horní část příčného břišního svalu, dále se významně zapojuje pravá část příčného břišního svalu a nejméně jsou zapojeny spodní část příčného břišního svalu a levá část příčného břišního svalu. Při realizaci dalšího výzkumu bude nezbytné zohlednit, zda je subjekt pravák nebo levák a provést vyšetření páteře aspekci, protože výzkum odhalil velký rozdíl v zapojení pravé a levé části příčného břišního svalu během statického testu.

Naměřené hodnoty potvrdily obecné tvrzení o hlavní roli příčného břišního svalu a to zejména jeho horní části při statickém i dynamickém zatížení. Obecné očekávání, že při dynamickém testu bude podíl zapojení příčného břišního svalu daleko vyšší než u statického testu, se nepotvrdilo.

Závěr

Z výsledků experimentu je zřejmé, že hojně používaný test sed-leh opakovaně z testové baterie UNIFITTEST podá informaci o kondici břišních svalů, ale zkreslí informace o svalových dysbalancích. Hodnoty naměřené svalovým dynamometrem MD01 vypovídají o pozitivním vlivu pohybového principu, popsaného u testu sed-leh opakovaně, který svalové dysbalance vyrovnává.

LITERATURA

- Kolář, P. (2005). Význam hlubokého stabilizačního systému v rámci vertebrogenních obtíží. *Neurologie pro praxi*, 5, ss.270-275.
- Malátová R., Pučelík J., Rokytová J., Kolář P.(2007). The objectification of therapeutical methods used for improvement of the deep stabilizing spinal system. *Neuro Endocrinol Lett.* 12;28(3), pp.315-320.
- Malátová R., Pučelík J., Rokytová J., Kolář P.(2008). Technical means for objectification of medical treatments in the area of the deep stabilisation spinal system. *Neuro Endocrinol Lett.* Feb;29(1), pp.125-30.
- Měkota K. a kol. (2002). *UNIFITTEST 6-60 příručka pro manuální a počítačové hodnocení základní motorické výkonnosti a vybraných charakteristik tělesné stavby mládeže a dospělých v České republice*. Praha: Univerzita Karlova, FTVS.
- Panjabi, M. M. (1992). The stabilizing system of the spine. Part 1. Function, dysfunction, adaptation and enhancement. The stabilizing system of the spine. Part 2. Neutral zone and instability hypothesis. *Journal Spinal Disorders*, 5, pp. 383-389 and pp. 390-397.

Mgr. Renata Malátová,
KTVS PF JU
Jeronýmova 10
371 15, České Budějovice, CZ
e-mail: malatova@pf.jcu.cz
Tel.: +420387773173

NÁZORY A POSTOJE ŽIAKOV VYBRANÝCH STREDNÝCH ŠKÔL K POHYBOVÝM AKTIVITÁM A ŠPORTOVANIU*

THE ACTIVITIES AND OPINIONS OF PUPILS AT HIGH SCHOOLS IN MOTOR ACTIVITIES

Jiří Michal

KTVŠ FHV UMB Banská Bystrica, SK

SUMMARY

The author in his article presented the results of his research activity. He solved the problems of opinions of pupils to motor activities. The research was realised in region of East Slovakia. The research sample was consisted from 366 pupils of high schools. The author found out that boys had interests in sports games and girls had interests in dancing activities. Generally pupils had low interests in motor activities.

Keywords: motor activities, Physical education, high schools

SÚHRN

Autor v práci skúma problematiku záujmu žiakov o pohybové aktivity. Výskum bol zrealizovaný na stredných školách v regióne východného Slovenska. Výskumu sa zúčastnilo 366 žiakov stredných škôl. Z výsledkov výskumu vyplynulo, že väčší záujem o pohybové aktivity je u chlapcov ako u dievčat. U chlapcov prevládala záujem o športové hry a dievčatá preferovali tanečné aktivity. Výskum potvrdil celkovo nízky záujem žiakov o pohybové aktivity.

Kľúčové slova: pohybové aktivity, telesná výchova, stredné školy

Úvod

Pohybová aktivita je prejavom života, jej cieľom je dosiahnutie optimálneho stupňa telesnej zdatnosti, zlepšenie a skvalitnenie motoriky a zabezpečenie zdravého vývoja človeka. Pohybová a športová aktivita má významné miesto pri zlepšovaní a udržiavaní zdravotného stavu človeka.

Pohybová aktivita je vykonávaná u detí a mládeže na základných, stredných a vysokých školách. Kladie dôraz na osobnosť žiaka, rešpektovanie jeho jedinečnosti, individuality, na vyučovanie v atmosfére, ktorá stimuluje jeho aktivitu a vyvoláva emotívne zážitky. Tieto zámery by sa mali presadzovať aj pri výučbe telesnej výchovy. V odborných diskusiách a výskumných prácach pedagógov aj výskumných pracovníkov sa hľadajú možnosti skvalitnenia a zvýšenia zapojenia žiakov do pohybových a športových aktivít (Fromel 1996, 1999, Bartík-Adamčák-Rozim 2004, Majerský 2002, Medeková, 1998, Mužík – Krejčí

1997, Peráčková 2005, Rozim 2003, Rychtecký 1996,).

Cieľ, úlohy a hypotézy výskumu

Vychádzajúc z poznania súčasného celosvetového spoločenského problému neustáleho zhoršujúceho sa zdravotného stavu mládeže bolo cieľom výskumu zistiť vzťah žiakov stredných škôl k pohybovým aktivitám a športovaniu. Zisťovali sme hlavné dôvody nešportovania a činnosti, ktoré žiaci uprednostňujú pred športovaním.

Metodika výskumu

Výskum bol realizovaný na štyroch stredných školách, z toho je jedno gymnázium a tri odborne stredné školy. Stredná priemyselná škola- SPŠ, Gymnázium, ul. Ľ. Štúra 26 Gym., Súkromná obchodná akadémia Euroškola- SOA MI, Združená stredná škola hotelových služieb a obchodu- ZSŠ HA.

*Výskum bol realizovaný v rámci grantu VEGA 1/0635/08

Výskumnú vzorku tvorilo 366 respondentov 1. – 4. ročníka stredných škôl z toho 143 chlapcov a 223 dievčat, čo predstavuje 39,07% chlapcov a 60,93% dievčat.

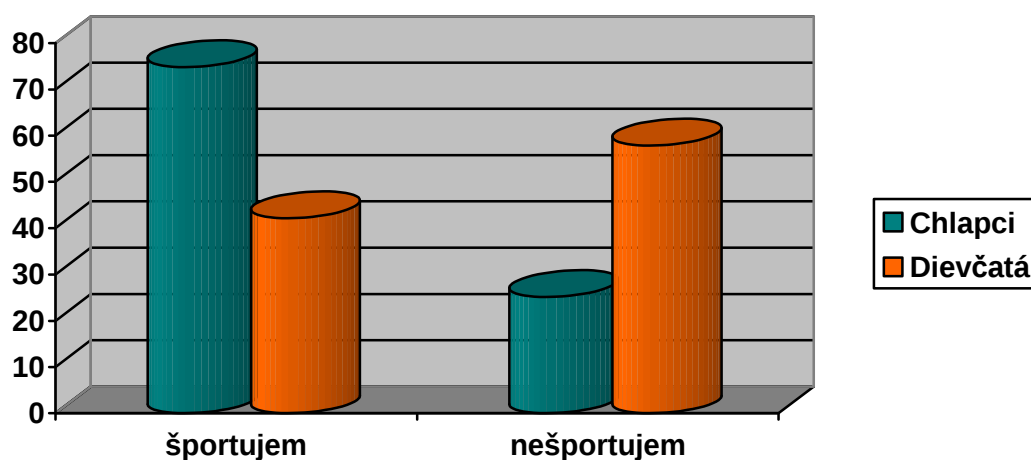
K získavaniu údajov sme použili dotazník s 25 prevažne uzavretými otázkami, ktoré boli rozdelené do dvoch častí.

Výsledky výskumu a ich interpretácia

Vo výskume sme sa zamerali na vzťah respondentov k športu, k športovcom a k aktivitám, ktoré uprednostňujú pred športom a ktoré uprednostňujú vo svojom voľnom čase.

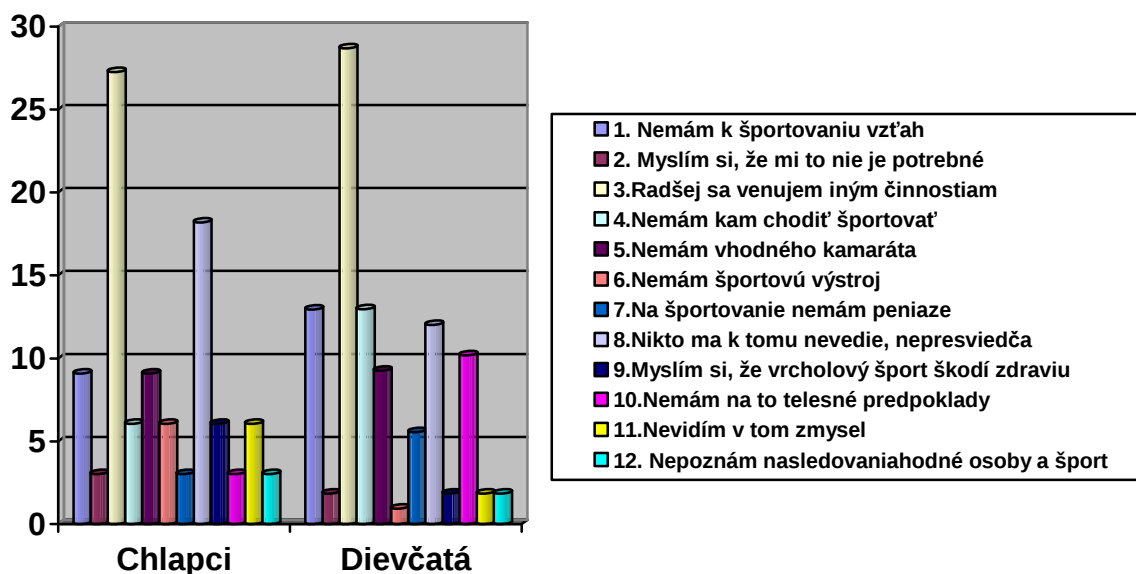
K pravidelnému športovaniu sa prihlásilo celkovo 107 chlapcov a 94 dievčat, čo predstavuje 74,83% opýtaných chlapcov a 42,15% opýtaných dievčat (obr.1). Ukázalo sa, že viac ako polovica dievčat (57,85%) a viac ako štvrtina chlapcov (25,17%) sa nevenuje pravidelnému športovaniu.

Pri skúmaní pravidelného športovania žiakov jednotlivých škôl sme zistili, že pravidelnému športovaniu sa najviac venujú žiaci Súkromnej obchodnej akadémie a Gymnázia na ul. Ľ. Štúra viac ako 50%. Najmenej sa pravidelnému športovaniu venujú žiaci Združenej strednej školy a hotelovej akadémie. Aj tieto výsledky sa však pohybujú blízko 50%.



Obr.1. Športujúci a nešportujúci žiaci podľa pohlavia(%)

Fig. 1. Pupils practising sports divided by sex (%)



Obr.2. Dôvody nešportovania podľa pohlavia(%)

Fig. 2. Reasons for not practising sports divided by sex(%)

Kým pravidelnému športovaniu sa v priemere venuje 48,94% opýtaných respondentov, súťažnému športovaniu sa venuje iba 23,60% všetkých žiakov. Zo žiakov, ktorý uviedli, že sa venujú pravidelnému športovaniu súťažne športuje iba 60,42% chlapcov a 21,95% dievčat.

V práci sme zisťovali dôvody prečo žiaci nešportujú. Zaujímali nás činnosti, ktoré respondenti uprednostňujú vo svojom voľnom čase pred športovaním. Názory chlapcov a dievčat sa v niektorých možnostiach zhodujú a v iných sa odlišujú. Chlapci aj dievčatá sa najviac zhodli na možnosti, že sa radšej venujú iným činnostiam, ktoré neboli presne vymedzené: chlapci - 27,27 % a dievčatá - 28,7%. Na druhom mieste skončila u chlapcov možnosť, že ich nikto k športu nevedie resp. ich nepresvedča, čo nás vedie k myšlienke, že títo žiaci sa pohybujú v skupine kamarátov, ktorí sa podobne ako oni športu nevenujú. Dievčatá naproti tomu uvádzali možnosti, že nemajú k športu vzťah a nemajú možnosti športovania (obr.2).

Zarážajúce odpovede sú typu „nevidím v tom zmysel“, „nepoznám nasledovaniahodné osoby a šport“. Výsledky poukazujú na nedostatočné vedomosti žiakov z oblasti športu, predovšetkým jeho pozitívnom vplyve na fyzicky a psychický vývoj jedinca a poukazujú tiež na nízky záujem žiakov o šport.

V ďalšej časti sme zisťovali názor žiakov na škodlivosť športu na zdravie. Väčšina žiakov si myslí, že šport môže v niektorých prípadoch spôsobiť zdravotné problémy a teda môže vážne škodiť zdraviu. Približne rovnaké percento chlapcov a dievčat je presvedčených o škodlivosti športu (chlapci - 16,39%, dievčatá - 16,7%). Vysoké percento dievčat nevedelo odpovedať na túto otázku, čo je možné spôsobené tiež menším záujmom dievčat o šport.

Zaujímalo nás akými aktivitami si žiaci tento vyplňajú svoj voľný čas. Dievčatá uprednostňujú hlavne počúvanie hudby - 30,21%. Významné zastúpenie majú aj pohybové aktivity zamerané na tanec - 12,34%, posedávanie a sledovanie televízie - približne 11%. Chlapci uprednostňujú hry na počítači a pohybové a športové hry s kamarátmi - 20%. Podobne ako u dievčat aj u chlapcov má významné zastúpenie počúvanie hudby a sledovanie televízie. Najmenšie zastúpenie má zberateľská záujmová činnosť a doučovanie (tab. 1).

Tieto výsledky voľnočasových aktivít poukazujú na nevhodné využívanie voľného času z hľadiska správneho fyzického a psychického vývoja osobnosti. Aktivity ako sledovanie televízie, počúvanie hudby, posedávanie v baroch, hry na počítači, majú stúpajúcu tendenciu na úkor aktivít, ktoré zvyšujú intelekt mládeže. Klesajúcu tendenciu oproti minulosti majú aj aktivity zamerané na záujmové činnosti rôzneho charakteru, či doučovanie, a pod.

Zaujímavé výsledky sme zistili pri porovnávaní rozdielov medzi voľnočasovými aktivitami žiakov jednotlivých škôl. Žiaci všetkých škôl okrem Strednej priemyselnej školy najčastejšie vyplňajú voľný čas počúvaním hudby. Žiaci Strednej priemyselnej školy sa najčastejšie venujú hrám na počítači. Výrazný rozdiel je medzi žiakmi Súkromnej obchodnej akadémie a Združenej strednej školy pri sledovaní televízie, keď žiaci Súkromnej obchodnej akadémie sledujú televíziu podstatne viac.

Záujmovej tvorivej činnosti sa venujú hlavne žiaci Gymnázia a Združenej strednej školy. Medzi inými aktivitami sa často vyskytovali možnosti-internet, učenie sa, čítanie, návšteva jazykovej školy.

Tab. 1. Aktivity vo voľnom čase z hľadiska pohlavia
Table 1. Leisure activities divided by sex(%)

Aktivity pred športovaním	Chlapci	Dievčatá
hry na počítači	20	5,11
tanečné aktivity	2,5	12,34
športové hry s kamarátmi	20	4,2
posedávanie	11,54	11,49
sledovanie televízie	13,08	11,91
počúvanie hudby	17,68	30,21
záujmová činnosť v niektorom odbore	3,85	4,26
záujmová zberateľská činnosť	0,77	0,85
záujmová činnosť tvorivá- maľovanie, rezbárstvo a i.	4,62	7,23
doučovanie	1,54	3,4
hra na hudobný nástroj	2,31	3,83
iné	4,62	9,36

Záver

Našou prácou sme sa snažili prispieť k rozšíreniu poznatkov o vzťahu k športovaniu u mladšej generácie. Telesná výchova, pohybová a športová aktivita, ktoré sú realizované v školských ale i mimoškolských podmienkach patria medzi účinné prostriedky aj v boji proti drogám. Športová aktivita výchova má významný vplyv na formovanie telesnej, psychickej a sociálnej stránky osobnosti mládeže, vytváranie kladného postoja k vlastnému zdraviu, k vlastnému životu.

Je potrebné venovať sa dnešnej mládeži v čoraz väčšej miere, vyplňať jej voľný čas pohybovou činnosťou, investovať do školskej telesnej výchovy a športu ako takého. Zlepšiť materiálno-technické vybavenie škôl, ale i mimoškolských športových organizácií.

Odporúčania pre prax:

- vytvárať na školách primerané podmienky pre realizáciu pohybových a športových aktivít, zlepšenie výuky telesnej výchovy na školách,
- sprístupniť telocvične, telovýchovné areály mládeži aj mimo času vyučovania,
- realizovať pohybové aktivity v mimo vyučovacom čase,
- zapojiť a motivovať aj menej nadaných žiakov a žiakov z znevýhodneného sociálneho prostredia do záujmových pohybových a športových útvarov
- preferovať zdravý životný štýl,
- realizovať preventívne programy, zamerané na pohybové aktivity s zapojením väčšieho okruhu mládeže.

LITERATÚRA

- Bartík, P., Adamčák, Š., Rozim, R. (2004). The evaluation of endurance abilities of 12 years old children. In *Directions of development of scientific research in sports training*. pp. 13 – 16. Czestochowa: AWF.
- Frömel, K.(1996).Východiska ďalšieho rozvoje telesnej výchovy a športu detí a mládeže. In *Tělesná výchova a sport na přelomu století. Sborník z konference*, ss. 32-35. Praha: FTVS UK.
- Frömel, K. a kol.(1999). *Pohybová aktivita a športové záujmy mládeže*. Olomouc: Hanex .
- Majerský, O.(2002). *Športové záujmy žiakov ZŠ a SŠ západoslovenského regiónu*. Bratislava: SPU.
- Medeková, H.(1998). *Niektoré poznatky o telovýchovnej aktivite detí a mládeže*. Bratislava : MC.
- Michal, J. (2002). Názory, postoje a vzťah študentov UMB k telesnej výchove, športu a pohybovým aktivitám. In *Acta Universitatis Mathiae Belii Telesná výchova a šport, 4 (4)*,ss.50-55. Banská Bystrica: PF UMB.

Mužík, V., Krejčí, M. (1997). *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Hanex.

Peráčková, J. (2001). Žiak vo výchovno-vzdelávacom procese. In *ANTALA, B. et al: Didaktika školskej telesnej výchovy*, ss. 102-110. Bratislava: FTVŠ UK.

Rozim, R. (2003). Pohybová výkonnosť žiakov osemročného gymnázia v Banskej Bystrici. In *Súčasný stav a perspektívne tendencie v telovýchovnom procese a vo voľnom čase žiakov na základných školách*, ss. 125 – 130. Banská Bystrica: PF UMB.

Rozim, R. (2003).Využitie motorických testov, ako podklad k hodnoteniu vytrvalostných schopností vo vyučovaní TV žiakov Osemročného gymnázia v Banskej Bystrici. In *Zborník z referátov z medzinárodného vedeckého seminára učiteľov antropomotoriky*, ss. 207-212. Banská Bystrica: SVŠ pre TV a šport.

Rychtecký, A. (1996). Význam školní tělesné výchovy v utváření celoživotní pohybové aktivity. In *Tělesná výchova a sport na přelomu století. Sborník z konference*, ss. 36-41. Praha: FTVS UK.

doc.PaedDr.Jiří Michal, Ph.D.
KTVŠ FHV UMB
Tajovského 40
974 01 Banská Bystrica, SK
e-mail: michal.jiri@fhv.umb.sk
Tel.: +4210484667554

ZAŘAZENÍ A VÝZNAM BOJOVÉHO UMĚNÍ AIKIDO DO VÝUKY TĚLESNÉ VÝCHOVY NA 1. STUPNI ZÁKLADNÍ ŠKOLY

INCLUDING AND MEANING OF MARTIAL ART AIKIDO IN TO THE TEACHING OF PHYSICAL TRAINING ON THE FIRST STAGE OF ELEMENTARY SCHOOL

Ludvík Michalov

PF JU KTVS České Budějovice, ČR

ABSTRAKT

The article is focused on meaning of Aikido martial art teaching on the first stage of elementary school, explaining "what is it - Aikido", the didactics, the ethical aspects, description and meaning of less known forms of breathing exercises as a basic principle in the exercises.

Keywords: aikido, martial arts, martial games, breathing exercises

SOUHRN

Článek se zabývá významem zařazení bojového umění Aikido do výuky na 1.st. základních škol, objasňuje „co je to Aikido“ a didaktiku, morální aspekty, popis a význam méně známých forem dechových cvičení, jako základní princip při cvičení.

Klíčová slova: aikido, bojová umění, úpoly, dechová cvičení

Úvod

V současné době se hledají se zaváděním „Rámcových vzdělávacích programů“ pro základní školu stále širší možnosti pro poskytnutí pestré a zajímavé výuky, použití inovačních a moderních forem i metody výuky ve všech oblastech „Výchov“ základního vzdělání žáků 1. stupně ZŠ. Jednou z možných inovací je i větší a častější zařazování úpolových disciplín do hodin tělesné výchovy pro jejich význam.

Víme, že úpolová cvičení mají dnes již své nezastupitelné místo v pohybovém vzdělání člověka. Svým charakterem specificky přispívají k všestrannému a harmonickému rozvoji jedince. Smysl vyučování úpolů a jejich zařazování na základní škole vidíme především z těchto následujících důvodů¹:

- 1.Mají důležitý význam pro tvorbu vlastností a schopností potřebných k obraně vlasti
- 2.Vedou rozvoji dovedností sebeobranu i k vyšší psychické odolnosti
- 3.Jsou vynikajícím kondičním cvičením a dostatečně rozvíjejí většinu tělesných schopností

- 4.Zdokonalují porozumění mechanice tělesných pohybů

- 5.Rozvíjejí kontrolu tělesných pohybů i kontrolu psychických stavů

- 6.Rozvíjí lepší poznání vlastních schopností a reálné sebehodnocení

- 7.Přispívají k sociálnímu učení, soucítění a ohleduplnosti k spolucvičenci (soupeři)

Problém

Jednou z nejzajímavějších disciplín, která obsahuje téměř všechny prvky úpolových cvičení je i japonské bojové umění „aikidó“.

Charakteristika Aikidó

Aikidó patří mezi nejmladší japonská bojová umění. Japonská bojová umění byla vytvořena ve feudálním Japonsku jako prostředek boje o moc a jako prostředek individuální sebeobranu. „V budó již není cílem zabít protivníka, ale především dokonalé poznání sebe sama a neustálé sebezdokonalování.

¹Fojtík, I., Michalov, L.(1996). *Základní úpoly, úpolové sporty a umění*. České Budějovice:KTVS PF JU

Technika zde není cílem, ale prostředkem k dosažení sebepoznání. Cílem je dosažení naprosté harmonie tělesné i duševní stránky člověka“². V budó se odráží hloubka kultury Dálného východu a je nadevše důležité soustředění na prováděnou činnost. Toto je spojené s estetikou lidského pohybu a správného dýchání, o němž se říká, že spojuje tělo a duši.

Bylo předvedeno až v roce 1925 Moriheiem Ueshibou (1883 - 1969). Za zdroj mu posloužilo původní bojové umění aikidžicu s kořeny v 9. století, kendžucu, džódžucu a džúdžucu³. Ústřední ideou aikidó je, jak už napovídá jeho název, užití koordinované síly (ki) v souladu (ai)⁴ s požadavky a okolnostmi boje.

Aikidó má velmi elegantní techniku, která je zcela založena na využití síly a reakcí protivníka. Principy techniky spočívají značnou měrou na principech užití meče. Hlavní roli hraje koordinace s akcí protivníka. Aikidó je relativně nenáročné na svalovou sílu, proto je vhodné nejen pro muže ale i pro ženy, děti a starší adepty. Říká se, že technika aikidó, která je náročná na užití síly, není správně provedená, a je tedy proti duchu aikidó.

Hlavní cíl aikidó je nalézat při jeho studiu a praktikování souznění s přírodou a tedy i toleranci ve vztazích mezi lidmi, nalézat cestu jak potlačovat negativní emotivní stavy. Prostřednictvím tělesných cvičení kultivovat tělesnou a duševní stránku člověka.

Morální aspekty a etické zaměření aikidó

Všichni významní mistři bojových umění se shodují ve smyslu, jaký by měla mít bojová umění pro člověka přínos. Avšak nehlouběji je etická stránka pracována v aikidó. Humanistický přístup se projevuje ve změně postoje z původní myšlenky zabít, která je typická pro budžucu k myšlence nechat žít, která je typická pro budó. Ueshiba potlačil myšlenku konfliktu, protože trval na řešení veškerých konfliktů mírovou cestou. Proto také stvořil své aikidó proto, aby v něm nedocházelo ke střetu dvou sil v podobě přímé srážky.

Podstatné je podle něj vyhnout se útoku, připojit se k němu a odvést útok tam, kde dozní bez následků. „V aikidó je třeba překonat svůj strach, abychom došli až k tomu, co je jeho příčinou. Máme strach z těch druhých, protože nejsou takoví jako my, ale to je právě okolnost, kterou jsou pro nás užiteční. Nemějme strach z těch, kteří se nám nepodobají a jejichž názory jsou pro nás neznámé na naší úrovni chápání. Odhalit to, že ti druzí jsou nám podobní i přes své odlišnosti, v tom spočívá hluboká myšlenka zakladatele aikidó. Pak teprve

objevíme bohatost našich „odlišností“⁵.

Zakladatel M Ueshiba si položil otázku: Ale jaký to přinese užitek lidstvu? Ihned poté zaujal názor, že mnohem lepší než soupeření je spolupráce, protože vše co je založené na myšlence zvítězit v boji je proti pravdě vesmíru a vyvolá tím sám proti sobě vlastní tragické důsledky a posléze i zánik. Snažíte-li se dominovat nad ostatními lidmi, jste již poraženi“⁶. Všichni musí vědět, jak může vadit naše já, naše ego v mezilidském jednání. Ego lidi velmi často vhání do aktivity, která je zbytečná a pomocí ní se snaží čelit strachu z neúspěchu nebo pocitům méněcennosti. Pokud se činnost provádí upřímně, tak všechny tyto omyly zmizí a dojde ke správnému nalezení směru⁷.

Aikidista, který má mírumilovné myšlenky, má tedy za sebou celou přírodu a nemůže být tedy poražen, protože nikdo není tak silný, aby byl schopen delší dobu vzdorovat celé přírodě. Proto také je v aikidó známá teorie, že v okamžiku, kdy začíná útok, je již protivník poražen.

Didaktika aikidó

Aikidó je tradiční japonské bojové umění, ucelený systém sebeobranu proti neozbrojenému i ozbrojenému útočníkovi nebo skupině, který není sportovní disciplínou a nesoutěží se v něm. Výuka se výrazně neliší od ostatních bojových sportovních disciplín.

Výuková lekce aikidó má svá pravidla a uspořádání. Každá lekce začíná a končí společným nástupem učitele a cvičenců sedících v pozici „seiza“ a jejich vzájemným pozdravem. / klek sedmo na patách- tzv.turecký sed/. Poté začíná trénink rozcvičkou. V úvodu rozcvičení se často používají dechová cvičení pro rozvoj dýchacího aparátu, nácvik soustředění a zvýšení koncentrace na následující pohybovou činnost. Kromě všeobecných cvičení má i svá specifika. Dále se užívají běžné i speciální protahovací – strečinkové cviky pro přípravu celého těla. Často se zařazují i švihová protahovací cvičení a posilovací cviky zaměřené především na oblast břicha, jako dynamická část rozcvičky. Tato část trvá cca 1/5 doby z lekce.

Závěr rozcvičení pak plynule navazuje na další část lekce – hlavní, která velmi často začíná pádovou průpravou / ukemi / , pády vpřed, vzad a stranou a pohyby celého těla v postojích a specifických polohách pro aikidó / tai sabaki /. Zde jsou často využívána cvičení pro prostorovou orientaci, nácvik a procvičení souladu pohybu s dechem. Jedná se o cvičení typu ikkyó undó, tori fune⁸ apod.

²Fojtík, I. (2001). *Aikidó – cesta harmonie*. Praha: NV.

³kenžucu (umění meče), džódžucu (umění krátké tyče), džúdžucu (jemné umění)

⁴ki (energie, vitalita, síla), ai (harmonie, sjednocení)

^{5,6,7}Fojtík, I. (2001). *Aikidó – cesta harmonie*. Praha: NV.

⁸Speciální cvičení na harmonizaci dechu s pohybem, soustředění a prostorové orientace

Tato hlavní část je dále zaměřena na opakování, procvičení již probraných technik a nácvik nových technik proti různým formám útoků. Jedná se například o útoky držení jedné nebo obou paží z různých stran, útoky různými údery a kopy, útoky držení a škrcení zepředu i zezadu, útok více útočníků, útoky bodnými a sečnými zbraněmi.

Základ tvoří techniky znehybnění – ikkyō, nikyō, sankyō apod. Techniky porazů lze vidět v různých podobách a různé formy aiki goši, aiki otoši, apod. Techniky zaměřené na rozvíjení harmonie mezi cvičenci a práce s energií / ki / – kokyū nage. Techniky cvičení se zbraněmi tyč, nūz, dřevěný meč / džō, tantō, boken /. Pro tyto účely existuje celá řada výcvikových – tréninkových metod a forem typických pro bojové sporty. Tato část je z lekce nejdelší a zahrnuje asi 3 / 5 celkového času.

Závěrečná část je pak tvořena cvičeními ve formě randori – jeden proti několika partnerům, dále pak „kokyu ho“ cvičení dvojic nejčastěji v šikō / kleku / a „haeši undo“ protažení a vytřásání ve dvojici. Na úplný závěr pak lze zařadit opět dechová cvičení pro relaxaci, koncentraci a závěrečné uvolnění⁹.

V aikidō jsou všechny pohyby relaxované a partner -protivník je neustále vychylován do různých směrů, až je konečně aplikována technika. Při výuce byly dodrženy všechny principy vyučování s použitím didaktických zásad, metod a postupů. V běžném výcviku aikidō je obvykle využíván postup komplexní, ale například v praktikování s dětmi se často musí i více využívat postup analyticko-syntetický, kteří byli úplnými začátečníky. Nejdříve se pohyb izoluje do částí a po osvojení se spojují v celek techniky. V zásadě se pracuje na známém principu od základní k rozšiřujícímu nebo-li od jednoduchého k složitějšímu, se kterým už před několika stoletími přišel J. A. Komenský.

Při zařazování do výuky tělesné výchovy, zvláště pak na 1. stupni ZŠ je důležité, vybrat jednoduchá základní cvičení, soustředit se na spolupráci mezi dětmi a volit ty způsoby výuky, které preferují hlavně zpočátku hledisko bezpečnosti. „Hledisko bezpečnosti by mělo být prvořadé při sestavování programu úpolových cvičení. Proto je dobré dokonalé promyšlení, při cvičení energické vedení a důsledné dodržování stanovených pravidel“¹⁰. Dále se musí dbát, aby v blízkosti cvičenců nebyly žádné překážky, na něž by mohli narazit a musí se věnovat pozornost také dostatečné vzdálenosti od zdí, a proto je nutné pozorně sledovat celou třídu. Při určité situaci, jež by možná měla za následek zranění, se cvičení

zastaví a pokud je potřeba, upřesní se pravidla. To se týká především úpolových her, které cvičenci dobře nepochopili. Cvičenci se musí nejdříve seznámit s formou signálů a jejich významem, které se používají. Cvičení se nejjednodušeji zahájí povel „Začněte!; Ted!; Start!“, tlesknutím nebo hvizdem; signál k přerušení aktivity opět hvizdem, tlesknutím nebo povel „Stop!“. U některých cvičení se zdůrazní, že v případě větší bolestivosti cvičení postižený cvičenec poklepe na podložku nebo spolucvičence či slovně „Dost!“. Tím uzná úspěšnost cvičení a oznámí druhému nezbytnost okamžitě přerušit úsilí. I u dětí dodržujeme zažitou strukturu lekce, pokud jde o momotematický blok. V případě zařazování jen do určité části hodiny pak si volíme spíše motivačně zajímavá a méně náročná cvičení a nikdy se nezapomínáme na pádovou techniku.

Doporučený obecný postup při výuce prvků aikidō :

1. pádová technika a pohybové dovednosti s ní spjaté
2. tai sabaki, nebo-li pohyby těla a obraty
3. celá struktura pohybu těla a změny postavení včetně vychylování protivníka
4. manipulace s páčenou oblastí v různých technikách
5. celé provedení techniky, protivník spolupracuje, tj. neklade pasivní ani aktivní odpor
6. uke svou pomoc torimu postupně omezuje, oba však musí natolik spolupracovat, aby se technika fixovala jako souvislý řetězec pohybů, probíhající uvolněně, hladce a plynule, celé provedení se postupně zrychluje, po stanoveném počtu opakování následuje výměna úloh
7. výměna ve dvojicích, je důležitá z důvodu sociální komunikace dále pak, aby si cvičenci navykli na variabilitu a řešení situace s cvičencem jiné fyzické stavby a jeho reakcí

Cvičební metody v aikidō

Cvičební postup při výuce technik lze rozčlenit na takové tři základní metody¹¹. Obvykle začíná cvičeními „statickými (tanren)“, prováděných na místě se spolucvičencem. Jsou nejjednodušší, protože pozornost cvičence je poutána pouze na manipulaci s končetinou (končetinami) a tělem. Cvičí se pomalu bez využití hybnosti a odstředivé síly k přemožení cvičence. Může se při tomto cvičení výborně kontrolovat pohyb svého a protivníkovy těžiště.

Poté se přejde ke cvičením „dynamickým (kigata)“, při kterých se využívá protivníkovy hybnosti. Tato cvičení jsou mnohem náročnější na koordinaci pohybů celého těla.

⁹Michalov, L. (1992 až 2001). Sensei Ikeda – Curich, Praha, Bern.

¹⁰Fojtík, I., Michalov, L. (1996). *Základní úpoly, úpolové sporty a umění*. České Budějovice: KTVS PF JU

¹¹Michalov, L. (1992 až 2001). Sensei Ikeda – Curich, Praha, Bern.

Konečná forma provedení jsou cvičení velmi podobná skutečnosti, mající už všechny časově-prostorové charakteristiky – odpovídající skutečnosti. Můžeme je nazvat „reálná, (šinken)“. Zde už obránce může využít plně všech možností daných fyzikálními zákony, neboť se přizpůsobuje rychlosti útočníka. Tyto útoky jsou už zcela reálné. U těchto cvičení už není požadavek na fyzickou sílu obránce, ale o to více je potřeba koordinace pohybů, které postupně přichází se zkušenostmi a délkou cvičení. Z toho je dobře patrný záměr tvůrce aikidó, že by se mělo cvičit s relaxovaným svalstvem a relaxovanou myslí.

Principy výuky aikidó

Obecné principy výuky zajišťující odpovídající zatěžování ve výukové jednotce jsou principy všestrannosti, systematickosti, postupně se zvyšujícího zatížení a cykličnosti. Základním principem prolínajícím se všemi cvičeními je však harmonizace dechu se s pohybem, důraz na relaxované pohyby a správné držení těla.

Dýchání

V aikido se poměrně podrobně zaměřuje pozornost na rozvoj správného dýchání a jeho používání při cvičeních. Je to jedna z nejdůležitějších složek výuky. Dech a jeho správné provedení jak z hlediska harmonizace s pohybem, tak techniky, je prvořadost a důležitost v ovlivnění některých funkcí organismu¹² a potlačování negativních emočních stavů, což u dětí v raném období má veliký smysl.

Rozvoj dechových cvičení probíhá v každé lekci aikidó. Jsou nedílnou součástí tohoto bojového umění, protože jsou v nich skryty všechny techniky. Mírný stoj rozkročný, špičky ven. Postoj má být pevný, zvláště od pasu dolů, horní část těla bez hnutí. Páteř je přitom vždy zpřímá, oči zavřené či přivřené.

Dechová vlna

Vždy bychom se měli snažit o přirozené dýchání, které je každému jedinci vlastní. Klidný vdech se provádí s vizualizací do hara¹³, následuje klidný, poněkud prodloužený výdech. To znamená, že se snažíme o tzv. „brániční dýchání“.

Dýchání probíhá v dechových vlnách: „Rozvíjí se tedy mimo dolní části hrudníku jeho horní a střední část v pořadí od shora dolů podle velikosti inspirace. Vzniká tzv. „inspirační vlna“. Při expiraci pak aktivita inspiračních svalů ustává směrem zdola nahoru. Čím hlubší byla předchozí inspirace, tím větší aktivita dolních skupin

interkostálních svalů přetrvává. Postupně se vrací jako „výdechová vlna“¹⁴. Vedle vždy přítomné účasti bránice se také aktivně účastní interkostální svaly směrem od shora dolů a to podle hloubky inspirace¹⁵.

Některé příklady „Dechových cvičení“¹⁶

Jang note kokjū

Mírný stoj rozkročný, při nádechu obě paže z připažení přes předpažení do vzpažení, krátké zadržení dechu, výdech ze vzpažení přes upažení (dlaně směřují vně) do připažení (výchozí pozice), dlaně směřují dolů, krátké zadržení dechu. Po celou dobu výdechu jsou zápěstí v pozici Ikkyo undó.

Toto cvičení rozvíjí energii „jang“ (energie muže), protože při výdechu energie směřuje ze shora dolů, která vychází z vitálního energetického bodu dlaně Lao-kung.

Jin note kokjū

Mírný stoj rozkročný, nádech začíná u oblasti břicha, kde jsou ruce v plantární flexi dlaněmi k břichu, pokračuje přes předpažení do vzpažení, krátké zadržení dechu, dlaně směřují vzhůru, paže pokračují do upažení, a z něj s výdechem do výchozí pozice, kde je krátké zadržení dechu.

Toto cvičení rozvíjí energii „jin“ (energie ženy), protože při výdechu energie směřuje ze zdola nahoru rovněž z vitálního energetického bodu Lao-kung¹⁷.

Ki musubi note kokjū

Mírný stoj rozkročný, nádech začíná v oblasti břicha v plantární flexi dlaněmi k sobě do oblasti srdce, zde se zápěstí otočí dlaněmi vzhůru a předpažením skrčmo vzpažíme (tělo se nachází v krátkém zadržení dechu), výdech přes předpažení skrčmo do oblasti srdce, nádech až k bokům, kde jsou zápěstí v pozici Ikkyo undó.

Výdech do upažení dlaněmi vzhůru, vdech do vzpažení, výdech přes předpažení skrčmo až do výchozí pozice, krátké zadržení dechu.

Suno kokjū

Mírný stoj rozkročný, obě paže z připažení s nádechem předpažit, krátké zadržení dechu, s výdechem opět připazít zpět do výchozí pozice, zadržení dechu. Zápěstí uvolněná jako bychom hladili válec vody (při nádechu hřbety a při výdechu dlaněmi rukou).

Závěr

Zařazení úpolových disciplín má velký smysl do výuky dětí mladšího školního věku. Celá řada studií u nás i v cizině prokázala mimo jiné i snížení některých prvků agresivního chování směrem ke spolužákům i okolí.

¹²Např. snížení tepové frekvence, snížení krevního tlaku, potivosti, atd.

¹³Místo asi 2 až 2,5 cm pod pupkem

¹⁴Máček, M., Máčková, J. (1997). *Fyziologie tělesných cvičení*. Brno: MU.

¹⁵Máček, M., Máčková, J. (1997). *Fyziologie tělesných cvičení*. Brno: MU.

¹⁶Michalov, L. (1992 až 2001). Sensei Ikeda – Curich, Praha, Bern.

¹⁷Místo uprostřed dlaně

Moderní bojové umění aikidó všechny atributy potřeby společnosti na výchovu a pohybové vzdělání a duševní rozvoj mladé generace obsahuje. Určitě je vhodné z hlediska vývoje a věkových zvláštností dětí začínat již na základní škole.

Jeho přínos pro duševní rozvoj a pohybovou složku je nesporný, zejména v oblasti rozvoje pohybových schopností s důrazem na koordinaci pohybu, prostorovou orientaci, nácviku pádové techniky, nácviku správného dýchání a rozvoje správného držení těla. A samozřejmě, že se zde už žáci mohou seznámit se základy moderní sebeobrany a sebeochrany, byť jsou to jen ty nejelementárnější prvky. Co je však podstatné, tato disciplína vědomě učí dokonalé sebekázi, toleranci ke druhému, zvyšování pocitu sebepojetí a sebevědomí. Pěstuje vhodné hygienické návyky a slouží jako prostředek a metoda psychické relaxace, což dnes v životním režimu dětí, kde přibývá stresových faktorů a pomalu vystupuje tato potřeba na přední místo.

Snad by bylo vhodné podotknout, že v roce 2005 byl už experimentálně zahájen pokus se zařazením jednoduchého cvičebního programu Aikido ve výuce tělesné výchovy u žáků 3. tříd v Českých Budějovicích. První ohlasy učitelů, žáků i jejich rodičů ukazují kladný zájem o tuto výuku. Dokonce i po pilotážím výzkumu se už objevily některé prvky pozitivního vlivu v ovlivňování některých negativních prvků v chování dětí.

LITERATURA

- Bartík, P., Sližik, M. (2003). The usage of martial games and exercises at physical education for visually handicapped children. In *Zborník referátov z medzinárodnej konferencie „Adapted Physical Activities – European Dimensions“*. ss.9-12. České Budějovice : Pedagogical faculty JU.
- Bartík, P., Sližik, M. (2005). Súčasný stav a perspektívy výučby úpolov na 1. a 2. stupni základnej školy. In *História, súčasnosť a perspektívy učiteľského vzdelávania 2. diel (Zborník z medzinárodnej konferencie)*, ss. 325-329. Banská Bystrica: PF UMB.
- Blahůtková, M., Řehulka, E., Dvořáková, Š. (2005). *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido.
- Đurech, M. (2003). *Společné základy úpolov*. 2. vyd. Bratislava.
- Fojtík, I. (2001). *Aikidó – cesta harmonie*. Praha: NV .
- Fojtík, I., Michalov, L. (1996). *Základní úpoly, úpolové sporty a umění*. Č. Budějovice : KTVS PF JU.
- Fojtík, I. (1984). *Úpoly ve školní tělesné výchově I.*. Praha: Skripta FTVS UK.
- Fojtík, I. (2006). *Duch budó*. Praha : Naše vojsko.
- Kačáni, V., Višňovský, L. et al.(2005). *Psychológia a pedagogika pomáhajú škole*. Bratislava : Iris.
- Máček, M., Máčková, J. (1997). *Fyziologie tělesných cvičení*. Brno: MU.
- Michalov, L. (1998). *Vybrané pohledy na problematiku tréninku aikidó /I./*. Časopis Aikidó, Praha AKP 6/1998, str.58
- Michalov, L. (1998). Základní postoje a přemístění. In *Časopis Aikidó*, Praha AKP 2/1998, str.8-9.
- Michalov, L., Kukačka, V. (2000). Význam dechu pro korekci negativních subjektivních stavů před a během zkoušek v aikidó. In *Časopis Aikidó*. Praha AKP 1/2000, str.9.
- Michalov, L.. (2001). Aikidó a základní principy protahování. In *Časopis Aikidó*, Praha AKP 4/2001, str.8-10.
- Piaget, J., Inhelderová, B. (2001). *Psychologie dítěte*. Praha : Portál.
- Rychtecký, A., FIALOVÁ, I. (2001). Didaktika školní tělesné výchovy. In BELEJ, M. *Motorické učenie*, ss.129-130. Prešov: SVS TVŠ a FHPV.
- Saotome, M. (2004). *Principy aikidó*. Praha: Fighters publications.
- Sližik, M. (2006). Vplyv bojového umenia karate na rozvoj niektorých osobnostných vlastností deti mladšieho školského veku. In *Násilie na školách (Zborník prác z 2. ročníka medzinárodnej vedeckej konferencie „Đuričove dni“)*, ss. 271-281. Banská Bystrica : PF UMB.
- [Shishido, E.](#), [Nariyama, T.](#) (2002). *Aikido: Tradition and the Competitive Edge*. Shodokan Publishing USA.
- Svoboda, M., Krejčířová, D., Vágnerová, M. (2001). *Psychodiagnostika dětí a dospívajících*. Praha: Portál.
- Taylor, M. (2004). *Aikido Terminology - An Essential Reference Tool In Both English and Japanese*. Lulu Press.
- Ueshiba, K., Ueshiba, M. (2002). *Best Aikido: The Fundamentals (Illustrated Japanese Classics)*. Kodansha International.
- Ueshiba, M. trans. by [Stevens, J.](#) (1992). *The Art of Peace*. Boston, Massachusetts: Shambhala Publications, Inc.
- Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie*. Praha: Portál.
- Vágnerová, M., Valentová, L. (1992). *Psychický vývoj dítěte a jeho variabilita*. Praha: Univerzita Karlova.
- Vágnerová, M. (2001). *Psychologie problémového dítěte školního věku*. Praha: UK-Karolinum.
- Westbrook, A., Ratti, O. (1970). *Aikido and the Dynamic Sphere*. Tokyo, Japan: Charles E. Tuttle Company. Narativní prameny: osobní poznámky a dokumentace ze zahraničních stáží:
- Michalov, L. (1992 až 2001). Sensei Ikeda –Curich, Praha, Bern.
- Michalov, L. (1999 až 2004). Sensei Tada Curich.

PaedDr. Ludvík Michalov
KTVS PF JU
Jeronýmova 10
371 15 Č. Budějovice, CZ
e-mail: michalov@pf.jcu.cz
Tel.: +420387773183

ZMĚNY V POJETÍ HUDEBNĚ POHYBOVÉ VÝCHOVY*

CHANGES IN CONCEPTION MUSICAL MOVEMENT CULTURE

Viléma Novotná, Michaela Brtníková

Katedra gymnastiky, Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, ČR

ABSTRACT

Classes of physical education at school are suitable atmosphere for motivation of schoolchildren for increasing interest about movement activities leading to more active life style. We are searching impulses, which can full needs and expectation certain age group. We choose for girls their favourite activity, training with music and dance. For education we modernized content and form of musical motion culture, oriented for adoption of rhythmical gymnastic and dance skills supporting own motion creativity. It was worked up e-learning teaching book *Gymnastic-Rytmic*, also it was created three parts of DVD – The basic of dance technique, Modern dance styles, Movement composition. Efficiency of a new program was confirmed as heuristic experiment (kvaziexperimental plan of study) lasted six weeks, by the group of two hundred and one girls between the age of fifteen and nineteen. It was created a new battery of tests, for evaluation of results was used analyse of covariation. ANCOVA test of coordination showed expressive possibility of development of coordination, dynamic balances and short influence of motion activities. Significant piece of knowledge is findings, that education is mainly aimed on practice of dance motion skills and small focus is dedicated to development dance music ability, is omitted basic sensation of music and rhythmical perception of which should appeared dance movement condition. In comparison of programs was showed inefficiency of musical movement culture.

Keywords: musical movement culture, gymnastic, dance, evaluation

SOUHRN

Hodiny tělesné výchovy ve škole jsou vhodným prostředím pro motivaci žáků ke zvýšení zájmu o pohybové činnosti vedoucí k aktivnějšímu životnímu stylu. Hledají se takové podněty, které mohou naplnit potřeby a očekávání určité věkové skupiny. Pro dívky jsme vybrali jejich oblíbenou činnost, cvičení s hudbou a tanec. Jako impuls k pohybu jsme zvolili hudbu. Pro výuku jsme modernizovali obsah a formu hudebně pohybové výchovy zaměřené na osvojování rytmických gymnastických a tanečních dovedností podporujících vlastní pohybovou tvořivost. Byl zpracován e-learningový učební text *Gymnastika – Rytmika*, byly vytvořeny tři díly DVD – Základy taneční techniky, Moderní taneční styly, Pohybová skladba. Účinnost nového programu byla ověřena jako heuristický experiment (kvaziexperimentální plán studie) trvající 6 týdnů u skupiny 201 dospívajících dívek ve věku 15-19 let. Byla vytvořena nová baterie testů, k vyhodnocení výsledků byla použita analýza kovariace. ANCOVA testu koordinace ukázala výraznou možnost rozvoje koordinace a dynamické rovnováhy i krátkodobým působením tanečních aktivit. Významným poznatkem bylo zjištění, že výuka se zaměřuje hlavně na nácvik tanečně pohybových dovedností a malá pozornost je věnována rozvoji tanečně hudebních schopností, je zanedbáváno základní vnímání hudby a rytmická percepce, ze kterých by měly tanečně pohybové předpoklady vycházet. V porovnání programů se ukázala neefektivnost stávající hudebně pohybové výchovy.

Klíčová slova: hudebně pohybová výchova, gymnastika, tanec, hodnocení

Úvod

Jako jeden z důsledků technicky se rozvíjející společnosti je pokles podílu pohybové aktivity v životě člověka. Vzhledem k potřebě společnosti

podporovat zdraví a předcházet civilizačním onemocněním, zvyšovat celkovou zdatnost jednotlivců i skupin populace, se hledají účinné

*Příspěvek byl připraven v rámci výzkumného záměru FTVS UK v Praze, MSM 0021620864

metody a formy motivace ke zvýšení zájmu o pohybovou činnost. Za nejdůležitější věk pro vytváření vztahu k pohybu, k tělesné výchově a ke sportu, považujeme období školní docházky. Proto nabývá na významu úloha předmětu tělesná výchova, směřující k harmonickému rozvoji jednotlivce, jak z hlediska zdravotní prevence, tak potřeby získání přiměřené úrovně tělesné zdatnosti. Hodiny tělesné výchovy ve škole jsou vhodným prostředím pro motivaci dětí a mládeže ke zvýšení zájmu o pohybové aktivity vedoucí k aktivnějšímu životnímu stylu. Učitel tělesné výchovy se může stát pro své žáky a studenty motivátorem k takovým pohybovým aktivitám, které mohou naplnit potřeby a očekávání dané věkové skupiny.

Nejvýraznější pokles zájmu o pohybové aktivity je dokumentován u dívek v období adolescence (Caspersen, Pereira, & Curran, 2000), přesto, že právě dospívání je nejcitlivějším věkem pro formování budoucího životního stylu (Boreham et al., 2004; Epstein et al., 2000; McMurray et al., 2002). Jednou z možností, jak vyvolat kladný vztah k pohybu, zejména u dívek, je nabídnout takovou činnost, která bude vybranou skupinu mládeže zajímat, bude moderní a aktuální, bude přiměřeně odpovídat přání si ji osvojit a zvládnout a konečně že i její popularita bude veřejně prezentována např. v médiích. Nejen pro dívky jsme vybrali jejich oblíbenou činnost, cvičení s hudbou a tanec. Jako podnět k pohybu jsme zvolili hudbu. Významnou okolností bylo ověření účinnosti nového programu a jeho porovnání se stávající formou hudebně pohybové výchovy.

Problém

Pro výuku tělesné výchovy jsme modernizovali obsah a formu hudebně pohybové výchovy zaměřené na osvojování rytmických gymnastických a tanečních dovedností podporujících vlastní pohybovou tvořivost. Pro učitele základních škol byl zpracován e-learningový učební text *Gymnastika – Rytmika* (Novotná, 2008), přinášející nové podněty pro výuku. Největším problémem jeho použití v rámci Školních vzdělávacích programů je náročnost přípravy učitele na výuku. Obsah není obtížný, ale bez osvojení teoretických znalostí a zvládnutí praktických dovedností není možné takto pojatou výuku realizovat. Vlastní tvůrčí činnost učitele při tvorbě tělovýchovného programu a emocionální spoluprožívání pohybu s hudbou a tance při výuce jsou nejsilnějším vzorem a podnětem pro rozvíjení pohybové tvořivosti žáků.

Nedostatečná připravenost učitelů vyplývá často i z koncepce obsahu studijních programů přípravy učitelů. Naopak, ze strany učitelů se setkáváme při různých vzdělávacích akcích s výrazným zájmem o tuto problematiku.

Na středních školách je často v hudebně pohybové výchově uplatňována výuka tradičních

tanečních forem (např. společenských tanců, lidových tanců, aerobiku apod.), které nejsou studenty dostatečně kladně akceptovány (Frömel et al. 2002).

Proto byl vytvořen a ověřen nový, moderně koncipovaný program hudebně pohybové výchovy pro vybranou věkovou skupinu. Záměrem bylo prostřednictvím oblíbené činnosti dospívajících dívek – pohybu s hudbou a tance, zvýšit úroveň jejich tanečních dovedností a tím je motivovat k následné celoživotní pohybové aktivitě. Byl vytvořen hudebně pohybový program využívající moderní taneční formy a styly, metody a poznatky výzkumů. Pro usnadnění využití ve školní praxi byl zpracován do multimediální podoby ve formě tří dílů DVD (*Základy taneční techniky, Moderní taneční styly, Pohybová skladba*). Z populárních tanečních stylů byly vybrány: jazzový tanec, lyrický tanec, muzikálový tanec, disco, street dance, funk, hip hop, break dance, lockin', popin', electric boogie, house, dance aerobik.

Cíl

Cílem sdělení je představit nové pojetí hudebně pohybové výchovy založené na inovaci programu a odborném hodnocení jeho účinnosti nově sestavenou a ověřenou baterií testů, analyzovat vliv nového hudebně pohybového programu na specifické hudebně pohybové dovednosti.

Pro ověření účinnosti nového programu byla vytvořena testová baterie pro diagnostiku tanečních schopností, ovlivnitelných již krátkodobým působením v rámci školní tělesné výchovy. Vznikla modernizací tradičních motorických testů na základě nových poznatků odborníků a výzkumníků ze souvisejících oborů. Účinnost nového hudebně pohybového programu byla porovnávána s běžným hudebně pohybovým programem vytvořeným středoškolským učitelem a s kontrolní skupinou.

Metody

Pro ověření účinnosti byl sledován vliv krátkodobé intervence tanečního programu ve školní tělesné výchově na vybrané testy hudebně pohybových dovedností. Pro přiblížení zmíněnému kauzálnímu vztahu byla použita experimentální metoda empirického výzkumu. Jednalo se o longitudinální sledování intraskupinových a interskupinových vztahů mezi vstupní proměnnou v podobě aplikace tanečního programu a výstupní proměnnou, kterou tvořily výsledky hudebně pohybových testů.

Z hlediska nově vytvořeného tanečního programu se jednalo o heuristický experiment. Jelikož byl celý projekt realizován ve školním prostředí, vzhledem k záměrnému výběru skupin měřených osob (tříd) se jednalo o kvaziexperimentální plán studie (Thomas & Nelson, 1996). Vyhodnocení studie, ve které

nedošlo ke zcela randomizovanému výběru osob do skupin, bylo velice problematické, protože nebylo možno zaručit, zda rozdíly ve výsledcích měření byly způsobeny naší intervencí nebo známými či neznámými rozdíly mezi skupinami. K vyhodnocení výsledků byla použita analýza kovariance, sloužící k odstranění vlivů rušivých proměnných v nerandomizovaných studiích (Delaney & Maxwell, 1981). Základní myšlenkou kovariační analýzy bylo rozšíření nebo též modifikace modelu analýzy rozptylu s jedním nebo více kategoriálními faktory na model obsahující kontrolované proměnné (kvantitativní spojité), mající vliv na hodnoty vysvětlovaných proměnných. Rušivé proměnné byly zahrnuty do výzkumného plánu v podobě kovariačních proměnných.

Délka cíleného hudebně pohybového programu byla zvolena na šest týdnů na základě Rámcových vzdělávacích programů České republiky a pravidel tvorby programů pro tělesnou výchovu. Z hlediska efektivity a obsahu aktivit v TV bylo vhodné měnit styl pohybových aktivit po jednom až dvou měsících výuky (Ravn, 2007).

Výsledky

Do výběru byly zahrnuty studentky dvou různých gymnázií: Gymnázia Elgartova v Brně a Gymnázia Christiana Dopplera v Praze. Šestitýdenního programu se zúčastnilo vždy 6 tříd vyššího stupně gymnázia (dívky ve věku 15 až 19 let), celkem 201 dívek. Z šesti tříd (skupin) byly zcela náhodně vytvořeny dvě experimentální skupiny (E), dvě kontrolní skupiny K0 a dvě kontrolní skupiny K1. Skupiny K1 se po dobu šesti týdnů věnovaly programu hudebně pohybové výchovy vytvořeného jejich učitelem. Experimentální skupiny se věnovaly novému hudebně pohybovému programu, vytvořenému stejným učitelem po nastudování třídního DVD. Kontrolní skupiny K0 se po celou dobu šesti týdnů nevěnovaly žádnému typu hudebně pohybové výchovy.

Každá hodina tělesné výchovy probíhala zcela podle rozhodnutí vyučujícího na základě stručných poznámek k přípravě na hodinu. Všechny přípravy byly zhotoveny ještě před započítím experimentu. V jeho průběhu byly pozměněny jen minimálně vzhledem k potřebám skupiny (viz pravidla tvorby h-p programů, Ravn, 2007). Výsledky měření dívek, které se aktivně nezúčastnily více než dvou hodin TV v průběhu trvání experimentu, byly ze závěrečného zpracování dat vyřazeny.

Baterie testů a její vlastnosti (autoři původních testů viz Brtníková, 2008):

A. Testy hudebně pohybové (hudební percepce a její vyjádření)

1. test rytmické percepce
2. Test rytmické přízpůsobivosti
3. Test hudebně pohybové paměti

B. Testy motorické

4. Test motorické paměti a učenlivosti
5. Test motorické regulace (koordinace)
6. Test dynamické rovnováhy

C. Testy pohybové tvořivosti

7. Test pohybové improvizace
8. Test společné pohybové tvořivosti

Z důvodu nerandomizovaného rozdělení testovaných osob do příslušných skupin byly porovnány pretestové výsledky všech indikátorů. Lze konstatovat, s přihlédnutím na hodnoty specifické reliability a střední chyby měření jednotlivých indikátorů, že se průměrné hodnoty, směrodatné odchylky a rozptyly nelišily. Na tomto základě lze poukázat na stejné vlastnosti randomizovaného výběru a použít analýzu kovariance, jejíž základním pravidlem je randomizace výběru osob do skupin.

Faktor učitele se projevil jako nadbytečný, protože neovlivňoval velikost efektu ve všech interakcích v jednotlivých testech ani v hlavním efektu. Zároveň větší počet faktorů snižoval sílu předpokladu o homogenitě rozptylu závisle proměnné v jednotlivých skupinách. Přistoupili jsme tedy k modelu ANCOVA 3x2x2 s faktory intervence x mimoškolní aktivita x věk a jednou kovariační proměnnou. Vliv učitele byl rovněž vyloučen pomocí metody shody a rozdílu. Z porovnání výsledků na obou školách bylo zřejmé zlepšení experimentální skupiny, zatímco skupiny K0 i K1 se významně nezlepšily.

Výsledky výzkumu potvrdily poznatky z praxe hudebně pohybové výchovy, že taneční schopnosti lze efektivně rozvíjet již krátkodobým cíleným hudebně pohybovým programem v rámci školní tělesné výchovy.

Diskuze

Naměřené výsledky potvrdily vyšší počáteční úroveň tanečních schopností starších dívek, známou z teorie sportovního tréninku i z hudební psychologie, uvádějící nárůst úrovně pohybových a hudebních schopností se stoupajícím věkem dětí. Výjimkou u pohybových schopností je pubertální věk, ale v případě našeho výzkumu se jednalo o postpubertální věk. Výrazný vliv věku na výsledky testu koordinace podpořil teorii sportovního tréninku o rozvoji koordinačních schopností v souvislosti s věkem adolescentů.

Výsledky pretestu korelovaly s věkem mnohem více než posttestové výkony dívek experimentální skupiny. Projevil se zřejmý vliv hudebně pohybového programu na zlepšení výsledků měřených dívek v posttestu bez ohledu na věk. Zajímavé bylo rovněž porovnání síly vlivu věku na jednotlivé testované dovednosti. V případě rytmických dovedností byl vliv věku největší. Úroveň rytmických schopností se tedy velmi významně odlišila podle věku. K tomuto poznatku je třeba přihlídnout při tvorbě hudebně pohybových

programů, zejména při volbě obtížnosti rytmických cvičení.

Z porovnání výsledků kontrolní skupiny (K0) a skupiny, která se věnovala běžnému hudebně pohybovému programu, vytvořenému učitelem tělesné výchovy, se ukázala neefektivnost současné hudebně pohybové výchovy. Doložilo to situaci hudebně pohybové výchovy, která i přes svůj jedinečný výchovně vzdělávací význam je v současné době v kritickém stavu. Provedená studie potvrdila potřebu modernizace taneční výchovy v rámci tělesné výchovy ve školách v České republice. Vytvořený nový hudebně pohybový program se současnou taneční tematikou efektivně zlepšil úroveň tanečních dovedností měřených kvantitativní škálou i taneční výkon hodnocený odborníky semi-kvalitativně.

Z výsledků vzájemných korelací indikátorů pretestu a posttestu byla zřejmá změna faktorové struktury tanečních schopností. Taneční schopnosti se projeví jako třídimenzionální s latentními společnými faktory - rytmickým, paměťovým a pohybovým. Tento poznatek ale nemohl být podložen výsledky, protože nebylo splněno pravidlo minimálního počtu tří indikátorů na jeden latentní společný faktor. Výsledky však mohou sloužit k novému zkoumání faktorové struktury tanečních schopností.

Podnětem pro změnu se ukázal poznatek, že většina tanečních kroužků (mimoškolní aktivity) se nevěnuje rozvoji tanečně hudebních schopností, ale zaměřuje se pouze na tanečně pohybové dovednosti. Dívky, jež ve volném čase navštěvovaly taneční kroužek, prokázaly stejnou úroveň základních rytmických schopností a hudebně pohybové paměti jako dívky netančící. Naopak taneční dovednosti byly u tancujících dívek v pretestu nadprůměrné. Dívky, které se věnovaly mimoškolním hudebním aktivitám, dosáhly nadprůměrných výsledků pretestu tanečně hudební schopnosti a nižší úroveň tanečně pohybové schopnosti. Intervencí novým hudebně pohybovým programem došlo ke zlepšení obou složek tanečních schopností. Vznikla domněnka, že taneční zájmová činnost klade velký důraz na osvojení specifických pohybových dovedností (taneční techniku), zanedbává však základy vnímání hudby a rytmickou perцепci, ze kterých by měly tanečně pohybové předpoklady vycházet.

Závěr

Učitel tělesné výchovy má zásadní význam pro vytváření určitého způsobu života svých žáků a studentů. Vhodnou formu pohybové aktivity může motivovat mladé lidi k aktivnímu životnímu stylu. Nový program hudebně pohybové výchovy ovlivnil kladně úroveň tanečně hudebních i tanečně pohybových dovedností studentek, zlepšil jejich pohybový projev, podpořil společnou tvůrčí

spolupráci i individuální improvizaci, přispěl ke zvýšení zájmu dívek o pohyb s hudbou.

LITERATURA

- Boreham, C., Robson, P., Gallagher, A., Cran, G. et al. (2004). Tracking of physical activity, fitness, body composition and diet from adolescence to young adulthood: The young hearts project, Northern Ireland. In P. Taymoori & D. R. Lubans. *Mediators of behavior change in two tailored physical activity interventions for adolescent girls. Psychology of Sport and Exercise*, 9, pp.605–619.
- Brtníková, M. (2008). *Modernizace hudebně pohybové výchovy*. Disertační práce. Praha: UK FTVS.
- Caspersen, C. J., Pereira, M. A., & Curran, K. M. (2000). Changes in physical activity in the United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(9), pp.1601–1609.
- Delaney, H. D., Maxwell, S. E. (1981). On Using Analysis of Covariance in Repeated Measures Designs. *Multivariate Behavioral Research*, 16, pp. 105-123.
- Epstein, L. H., Paluch, R. A., Gordy, C. C., & Dorn, J. (2000). Decreasing sedentary behaviors in treating pediatric obesity. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 154 (3), pp. 220–226.
- Frömel, K., Stratton, G., Vasendova, J., Pangrazi, R. P. (2002). Dance as a Fitness Activity. The Impact of Teaching Style and Dance Form. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 73 (5), pp. 26-30.
- McMurray, R. G., Harrell, J. S., Bangdiwala, S. I. et al. (2002). A school-based intervention can reduce body fat and blood pressure in young adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 31(2), pp.125–132.
- Novotná, V. (2008). *Gymnastika – Rytmika*. Olomouc: UP, EDO.
- Ravn, S. et al. (2007). *Tidsskrift for Dans i Uddannelse. Tanec ve výchově*. Gylling: Narayana Press.
- Thomas, J. R., & Nelson, J. K. (1996). *Research methods in physical activity (3rd ed.)*. Champaign: Human Kinetics.

doc. PhDr. Viléma Novotná
FTVS UK Praha
J. Martího 31
16252 Praha 6, CZ
e-mail: vnovotna@ftvs.cuni.cz

ÚROVEŇ POHYBOVÝCH ZRUČNOSTÍ V ŠPORTOVEJ GYMNASTIKE ŽIAKOV 9. ROČNÍKA ZÁKLADNÝCH ŠKÔL V DETVE*

THE LEVEL MOTION SKILLS IN SPORT GYMNASTICS OF THE PUPIL OF 9. GRADE IN PRIMARY SCHOOL IN DETVA

Júlia Palovičová

KTVŠ FHV UMB Banská Bystrica, SR

ABSTRACT

The author of contribution point to the problem of school physical education of 2 nd grade at primary school. The goal of my project was monitoring of actual physical level of skills and their attitude to the physical process in sport gymnastics of pupils of 9. grade.

Keywords: school physical education, gymnastics, sport gymnastics, older school age and pubescence, motion skills

SÚHRN

Autorka v príspevku poukazuje na problémy školskej telesnej výchovy na druhom stupni ZŠ. Cieľom nášho výskumu bolo monitorovanie aktuálnej úrovne pohybových zručností v športovej gymnastike na základnej škole.

Kľúčové slová: školská telesná výchova, gymnastika, športová gymnastika, starší žiaci, pohybové zručnosti

Úvod

Dôležitým prvkom režimu dňa mládeže je dostatočné množstvo pohybu. Základným predpokladom nielen pre fyzické, ale aj duševné zdravie školop povinnej mládeže je optimálne množstvo pohybovej aktivity, ktorou pomáhame predchádzať závažným civilizačným ochoreniam, ktorými sú napr. vysoký tlak krvi, cukrovka, poruchy tukového metabolizmu a ochorenia pohybového aparátu. Na základe výsledkov výskumu (Jankovská, 2005, Kremnický – Bella, 2002) orientovaných na režim dňa detí a mládeže môžeme konštatovať pretrvávajúci nepriaznivý trend nedostatočného aktívneho pohybu. V školskej praxi sa to prejavuje vyšším počtom žiakov, ktorí sú úplne, alebo čiastočne oslobodení od školskej telesnej výchovy.

Organizovanej i rekreačnej športovej činnosti sa na základných školách venuje len malý počet žiakov. Pohyb by mal zaujať v režime dňa žiakov významné miesto. Z výsledkov početných výskumov zaoberajúcich sa touto problematikou je

zrejmé, že žiaci, ktorí pravidelne fyzicky pracujú a trénujú, sú odolnejší, lepšie sa prispôbujú telesnej i duševnej námahe a majú pevnejšie zdravie. Primeraná pohybová aktivita vytvára návyky pre správnu pohybovú životosprávu. Jej predpokladom je predovšetkým motivácia a kladný vzťah žiaka k pohybovej činnosti. Takýto vzťah sa vytvorí len za predpokladu, že pohyb je pre žiaka zdrojom príjemných pocitov. Za podmienok zdravého a harmonického vývoja je to úplne prirodzená vec, pretože pohyb je od detstva jedincovi najvladnejšou potrebou. Pri vytváraní návykov pre správnu pohybovú životosprávu zohráva významnú úlohu učiteľ v telovýchovnom procese. Je dôležité, aby umožnil všetkým žiakom vytvárať a zdokonaľovať pohybové zručnosti v rámci ich možností, podporovať a motivovať jednotlivcov s menšími fyzickými ambíciami, či viesť žiakov k tomu, aby pociťovali radosť z pohybu. Radosť, ktorá sa v nich týmto spôsobom vytvorí, stane sa pre nich pevnou devízou základu ich zdravia do budúcnosti.

*v rámci riešenia výskumnej úlohy projektu VEGA 1/449607 „Biorytmy ako významný fenomén v športe“

Problém

Celková pohybová výkonnosť je podľa <http://fit.server.sk/---sport-vrcholovy-sport-zeny-vo-vrcholovom-sporte-2-cast--category-je-43-x-id-je-1818> u chlapcov i dievčat až do puberty v podstate rovnaká. V pubertálnom období dochádza k mnohým odchýlkam a odlišnostiam medzi pohlaviami. Podľa profesora Moira O'Brien, (1971, Head of Department Department of Anatomy, University of Dublin Trinity College) dievčatá, ktoré dospievajú neskoršie vynikajú v motoricky náročnejších športoch.

V rámci riešenia výskumnej úlohy projektu VEGA 1/449607 „Biorytmy ako významný fenomén v športe“ sa zaoberáme aj riešením problematiky úrovne pohybových zručností v športovej gymnastike na základných školách.

Gymnastické učivo má na základnej škole popri pohybových a športových hrách, hudobno-pohybových činnostiach a atletike veľký význam nielen z hľadiska funkčnej prípravy žiakov, ale aj z hľadiska perspektívnej prípravy žiakov na ďalšie pohybové aktivity. V školskej telesnej výchove by mala mať gymnastika dôležité a nezastupiteľné miesto, preto by nebolo správne keby sa v budúcnosti do učebných osnov nezaraďovala. Podstatným krokom vo výučbe gymnastiky je zavádzať do vyučovacieho procesu stále nové metódy nácviku. Ich dôraz má byť zameraný na rozvoj ohybnosti, kĺbovej pohyblivosti, kondičných a koordinačných schopností, základných pohybových zručností a v neposlednom rade prípravných cvičení.

Strešková (2001) konštatuje, že je potrebné zvyšovať záujem a aktivitu žiakov súťažnými formami, gymnastickými hrami, využívaním rôznych organizácií vyučovania a vštepovaním poznatkov o tom, že prostriedkami gymnastiky sa telo formuje do estetického podoby.

Je dôležité, aby gymnastika ako druh športu v školskej telesnej výchove bola na úrovni športových hier a ostatných tematických celkov, ktoré sú v telovýchovnom procese na základných a stredných školách uprednostňované. Malo by byť

snahou učiteľov, aby využívali tie formy gymnastiky, ktoré sú pre zdravie žiakov prospešné.

Cieľ

Cieľom našej práce bolo na základe súčasných platných osnov telesnej výchovy a vzdelávacích štandardov zistiť úroveň pohybových zručností v športovej gymnastike žiakov deviateho ročníka základných škôl v Detve.

Metodika

Skúmaný súbor tvorili probandi 4 základných škôl v Detve: I. ZŠ Kukučínova ulica, II. ZŠ Štúrova ulica, III. ZŠ ulica Obrancov mieru a IV. ZŠ J. Thurzu, ulica A. Bernoláka. Výskum bol realizovaný so žiakmi všetkých deviatich ročníkov týchto škôl, pričom boli zo súboru vylúčení žiaci, ktorí opakovali ročník. Výskumný súbor tvorilo spolu 143 probandov (100%), z toho bolo 67 chlapcov (47%) a 76 dievčat (53%). Chronologický vek probandov sa pohyboval v priemere 14 - 15 rokov.

Každá škola, na ktorej prebiehal výskum bola vybavená telocvičnou s príslušným náradím a náčiním, ktorý je nevyhnutný pre efektívny telovýchovný proces. Základné náradie nevyhnutné pre testovanie pohybových zručností v športovej gymnastike bolo k dispozícii na všetkých školách: žinenky, akrobatický pás, koza, odrazový mostík. Na I., II. a III. základnej škole sa žiac venujú športovým aktivitám vo väčšej miere ako na IV. ZŠ. I. ZŠ je zameraná na športovú prípravu vo futbale formou Školského športového strediska. Na II. ZŠ sa nachádza športové stredisko vo volejbale (chlapci), kde sa odborne pripravujú mladší i starší žiaci. III. ZŠ je športovo orientovanou školou na ľadový hokej a športovú gymnastiku. V areáli III. ZŠ je špecializovaná gymnastická telocvičňa, v ktorej sídli Klub športovej gymnastiky Detva.

Všetci učitelia, ktorí vyučujú v deviatich ročníkoch základných škôl mali ukončené vysokoškolské vzdelanie s aprobáciou telesná výchova.

Tab. 1. Zastúpenie probandov na jednotlivých školách
Table 1. Representation of probands at individual schools

Škola	spolu žiakov	%	počet chlapcov	%	počet dievčat	%
I. ZŠ	35	24,48	17	11,89	18	12,59
II. ZŠ	34	23,78	13	9,09	21	14,69
III. ZŠ	41	28,67	21	14,68	20	13,99
IV. ZŠ	33	23,08	16	11,19	17	11,89

Gymnastické zručnosti sme zisťovali metódou testu - špecifický test pohybových zručností, ktorý bol hodnotený tromi odbornými posudzovateľmi, s využitím hodnotiacej škály.

Úlohou žiakov bolo technicky správne zacvičiť gymnastické prvky, pričom sa hodnotilo držanie tela, pohyblivosť a rozsah pohybu jednotlivých cvičebných tvarov.

Z akrobacie žiaci mali zacvičiť tieto gymnastické tvary: stojka na rukách, kotúľ vpred, kotúľ vzad, premet bokom. Pri cvičení zostavy bola kritériom hodnotenia nielen technická stránka, ale aj plynulosť a estetické prevedenie: zo stoja prednožného - zapažiť, stojka na rukách do kotúľa vpred a do stoja spojného- vzpažiť, kotúľ vpred do vzporu drepmo, kotúľ vzad do stoja spojného, obrat o 180°, premet bokom, stoj spojný - vzpažiť.

Preskok pozostával z vykonania roznožky cez kozu na šírku, kde bol rozhodujúci dostatočný rozbeh a odraz.

Hodnotenie gymnastických zručností sa realizovalo bezprostredne po výkone každého skúmaného žiaka. Z hodnotení, ktoré žiaci dostali od jednotlivých hodnotiteľov sme vypočítali aritmetický priemer, z ktorého sa zaokrúhlením získala výsledná známka. Na dosiahnutie vyššej objektivity testovania bola k posudzovaniu pohybových zručností učiteľom vopred odovzdaná hodnotiacia škála.

Výsledky

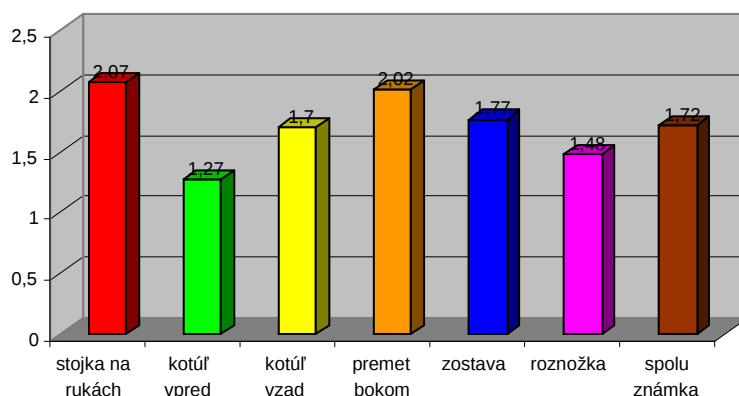
Z analýzy intraindividuálneho hodnotenia sledovaných probandov sme dospeli k názoru, že cvičebné tvary z gymnastiky sú pre probandov obtiažne po stránke technickej, ale aj estetikej. Na najvyššej kvalitatívnej úrovni bol kotúľ vpred (1,27). Po kotúli vpred probandi najlepšie ovládajú roznožku cez kozu, kde dosiahli priemernú známku

1,48. Technicky náročnejším tvarom ako roznožka bol pre probandov kotúľ vzad. Dosiahol priemernú známku 1,70. Priemer nad 2,0 dosiahli cvičebné tvary premet bokom a stojka na rukách. Probandi mali pri týchto pohybových tvaroch problémy s koordinačnými schopnosťami. Na obrázku 1 vidíme, že pri stojke na rukách dosiahli probandi priemer 2,07 a pri premete bokom dosiahli dokonca lepší priemer 2,02.

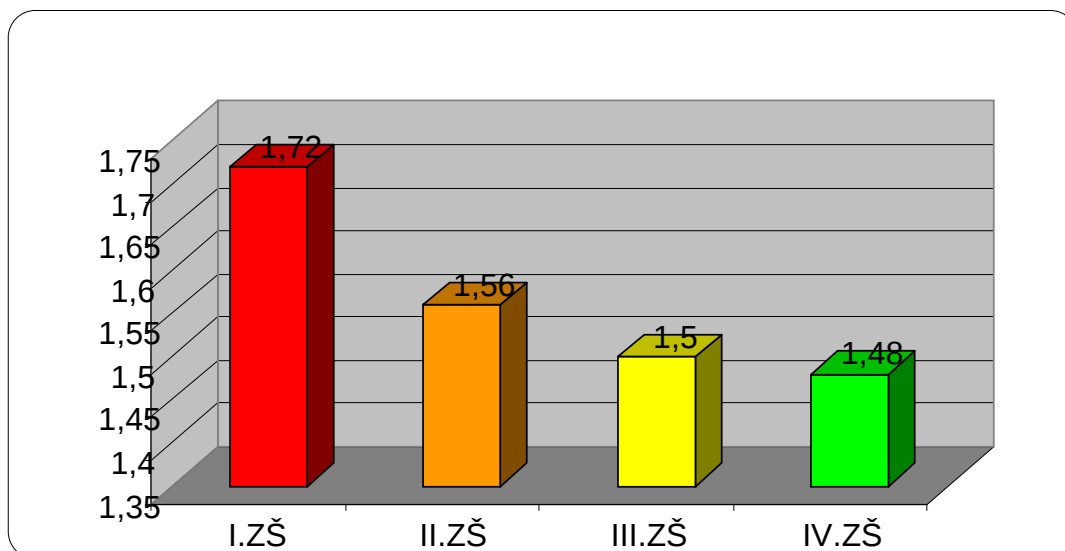
Pri akrobatickej zostave sme u probandov hodnotili nielen technickú stránku, ale aj celkový estetický dojem. Zistená priemerná bodová hodnota u sledovaných probandov v danom ukazovateli bola 1,77. Variabilita testovaného súboru bola 0,75 bodu. Priemernú známku zo zostavy u väčšiny probandov vylepšil najmä kotúľ vpred, kotúľ vzad, správne držanie tela a estetický dojem. Problémy robili probandom koordinácia, ohybnosť a náročnejšie cvičebné tvary, s ktorými mali problémy aj keď boli testované samostatne. Náročnejšie cvičebné tvary boli pre probandov stojka na rukách a premet bokom, ktoré zhoršili celkový priemer. (obr. 1)

Z analýzy intraindividuálneho hodnotenia sledovaných probandiek na jednotlivých školách sme zistili tieto rozdiely: Na I. ZŠ bola priemerná známka 1,72. Probandky na tejto škole dosiahli najhoršiu priemernú známku. Po nej nasledovala II. ZŠ s priemerom 1,56, a najlepšie priemery dosiahli probandky na III. ZŠ - 1,50 a IV. ZŠ - 1,48. (obr. 2)

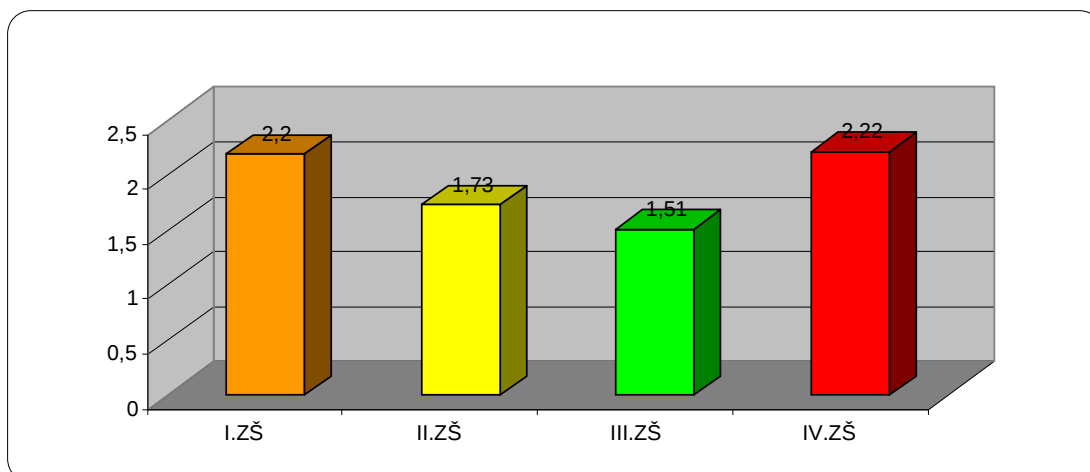
Poradie škôl, čo sa týka kvality a úrovne pohybových zručností probandov, bolo iné ako u probandiek. Probandi IV. ZŠ majú najslabšiu úroveň pohybových zručností. Ich priemerná známka je 2,22. Len o 0,02 bodu pred ňou skončila I. ZŠ. Na II. ZŠ mali probandi priemernú známku 1,73 a najlepšie skončili probandi III. ZŠ s priemernou známku 1,51. (obr. 3)



Obr. 1. Porovnanie priemerných známok na všetkých školách z gymnastických tvarov
Fig. 1. The comparison of average marks at every school from the gymnastics forms



Obr. 2 Porovnanie priemerných známok probandiek na jednotlivých školách
Fig.2. The comparison of average marks of female probands at every school



Obr. 3. Porovnanie priemerných známok probandov na jednotlivých školách
Fig. 3.The comparison of average marks of male probands at every school

Smerodajnou odchýlkou sme zistili, že variabilita skúmaného súboru probandov sa pohybovala od 0,53 do 1,01, pričom najvariabilnejšími boli probandi na IV. ZŠ a najvyrovnannejšími boli probandi II. ZŠ a III. ZŠ. (tab. 2)

Variabilita priemerných známok u probandiek bola najmenšia na IV. ZŠ - 0,52 a najväčšia na II. ZŠ - 0,62 bodu. Na I. ZŠ a III. ZŠ bola smerodajná odchýlka 0,60 a 0,56 bodu. (tab. 3)

Probandi aj probandky získali najlepšiu známku z kotúľa vpred. Probandi získali 1,39 a probantky 1,23. Roznožka cez kozu skončila u oboch pohlaví najlepšie po kotúli vpred. Probandi mali priemernú známku 1,71, u probandiek dopadla o 0,34 bodu lepšie. Po roznožke probandi najlepšie ovládajú kotúľ vzad. Priemerná známka u nich dosiahla 1,79. U probandiek skončila na treťom mieste

zostava so známkou 1,57. Štvrté miesto u probandov dosiahla zostava so známkou 2,16 a u probandiek kotúľ vzad, ktorý ovládajú na známku 1,63. Na základe vykonanej analýzy môžeme konštatovať, že probandi ovládajú lepšie stojku na rukách ako premet bokom. U probandiek je to naopak. Kým probandi získali zo stojky známku 2,45 a z premetu o 0,12 bodu viac, probandky získali zo stojky známku 1,89 a z premetu o 0,19 bodu menej. (obr. 4, obr. 5)

U probandov dopadla najlepšie stojka na rukách 1,67 na III. ZŠ. Najlepší priemer z kotúľa vpred a kotúľa vzad dosiahli opäť probandi z III. ZŠ, s priemernými známkami 1,05 a 1,62. Premet bokom ovládajú najlepšie probandi na II. ZŠ, s priemernou známkou 1,62 a zostavu zacvičili najlepšie probandi na III. ZŠ s priemernou

Tab. 2. Test pohybových zručností – probandi
Table 2. The test of motoric skills – male probands

Škola	n	š ch	Testy pohybových zručností						
			stojka na rukách	kotúľ vpred	kotúľ vzad	Premet Bokom	zostava	koza na šírku - roznožka	Priem. Známk
I. ZŠ	17	X	3,00	1,24	1,88	3,00	2,47	1,59	2,20
		S	0,87	0,44	0,78	0,94	0,80	0,80	0,77
II. ZŠ	13	X	2,38	1,62	1,77	1,62	1,85	1,15	1,73
		S	0,65	0,51	0,60	0,51	0,55	0,38	0,53
III. ZŠ	21	X	1,67	1,05	1,62	1,90	1,48	1,33	1,51
		S	0,66	0,22	0,59	0,70	0,51	0,48	0,53
IV. ZŠ	16	X	2,19	1,56	1,88	3,00	2,31	2,38	2,22
		S	1,17	0,73	0,81	1,03	0,95	1,41	1,01
Spolu	67	X	2,45	1,39	1,79	2,57	2,16	1,71	2,01
		S	0,98	0,53	0,69	1,01	0,82	0,95	0,83

n - počet probandov, š ch - štatistické charakteristiky, x - aritmetický priemer, s - smerodajná odchýlka
n- the number of probands, š ch- the statistic characteristics, x- arithmetic mean, s- standard deviation

Tab. 3. Test pohybových zručností - probandky
Table 3. The test of motoric skills – female probands

Škola	n	š ch	Testy pohybových zručností						
			stojka na rukách	kotúľ vpred	kotúľ vzad	Premet Bokom	zostava	koza na šírku - roznožka	priem. Známk
I. ZŠ	18	x	2,11	1,11	1,56	2,50	1,78	1,28	1,72
		s	0,83	0,32	0,62	0,62	0,65	0,57	0,60
II. ZŠ	21	x	2,14	1,57	1,76	1,10	1,57	1,19	1,56
		s	0,73	0,81	0,83	0,30	0,68	0,40	0,62
III. ZŠ	20	x	1,70	1,16	1,74	1,60	1,53	1,30	1,50
		s	0,73	0,37	0,56	0,60	0,61	0,47	0,56
IV. ZŠ	17	x	1,59	1,00	1,41	1,71	1,41	1,76	1,48
		s	0,51	0,00	0,62	0,85	0,51	0,66	0,52
Spolu	76	x	1,89	1,23	1,63	1,70	1,57	1,37	1,56
		s	0,74	0,53	0,67	0,78	0,62	0,56	0,65

n - počet probandov, š ch - štatistické charakteristiky, x - aritmetický priemer, s - smerodajná odchýlka
n- the number of probands, š ch- the statistic characteristics, x- arithmetic mean, s- standard deviation

známkou 1,48. S priemerom 1,15 skončila najlepšie II. ZŠ v preskoku cez kozu. Najhorší priemer z jednotlivých tvarov na jednotlivých školách u probandov bol 3,0 a to pri stojke na I. ZŠ a pri premete bokom na I. ZŠ a IV. ZŠ.

Probandky na IV. ZŠ boli spomedzi všetkých najlepšie v stojke i v kotúľoch. Z týchto pohybových tvarov získali priemery 1,59 zo stojky, 1,0 z kotúľu vpred a z kotúľu vzad - 1,41. Probandky II. ZŠ mali najlepší priemer z premetu bokom -1,10. Zostava dopadla najlepšie opäť u probandiek IV. ZŠ - 1,41 a najlepší priemer z roznožky, 1,19 mali probandky II. ZŠ. Stojku a kotúle najmenej ovládajú probandky II. ZŠ, premet bokom a zostava dopadla najhoršie u

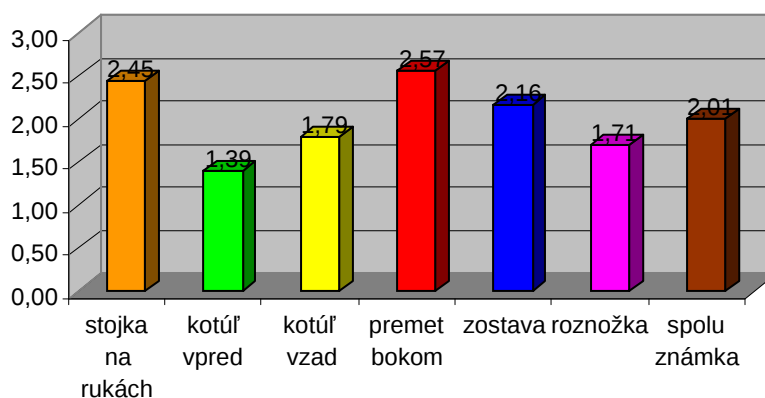
dievčat I. ZŠ, preskok robil najväčšie problémy probandkám na IV. ZŠ. (tab. 2, tab. 3)

Celkovo dosiahli probandky lepší priemer ako probandi (obr. 4, 5). Potvrdzujú to známky z jednotlivých cvičebných tvarov: Stojku zvládli probandky na 1,89, probandi mali známku o 0,56 bodu vyššiu. Z kotúľu vpred dosiahli probandky známku 1,23, probandi 1,39. Kotúľ vzad dopadol u probandiek o 0,16 bodu lepšie. Kým mali probandky z premetu bokom známku 1,70, probandi mali 2,57. Zostavu ovládajú probandky o 0,59 bodu lepšie a preskok o 0,34 bodu lepšie. Priemerná známka zo všetkých tvarov bola u probandov 2,01 a u probandiek 1,56. Rozdiel medzi nimi robí 0,45 bodu. Variabilita skupiny je výraznejšia u probandov o 0,18 bodu. (obr. 6)

Analýzou výsledkov výskumu pohybových zručností zo športovej gymnastiky u všetkých probandov sme zistili, že úroveň a kvalita gymnastických zručností je na školách na dobrej úrovni. Najhoršie ovládajú športovú gymnastiku probandi na IV. ZŠ a najlepšie probandi na III. ZŠ (obr. 3). Pohybové zručnosti zo športovej gymnastiky sú u probandiek na vyššej kvalitatívnej úrovni ako u probandov (obr.2). Obidve pohlavia najlepšie ovládajú kotúle a roznožku cez kozu, problémy im robia koordináčne náročnejšie cvičebné tvary, stojka na rukách a premet bokom. Estetický dojem a kreativita, ktorú probandi preukázali v akrobatickej zostave je na výbornej

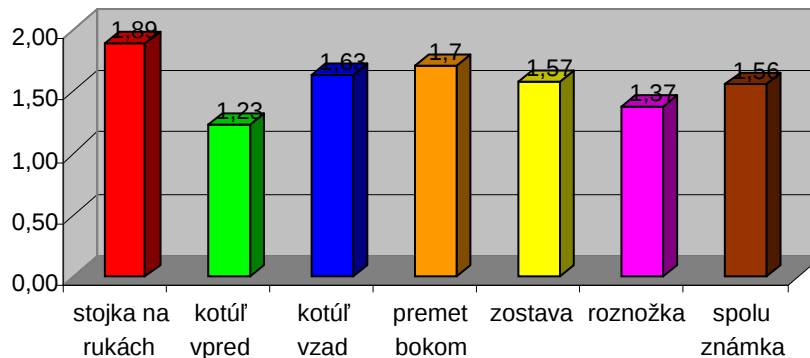
úrovni, čo sa odzrkadlilo na výslednej známke zo zostavy probandov (2,16) aj probandiek(1,57) všetkých ZŠ (obr. 4,5).

Z celkovej analýzy hodnotenia sledovaných probandov vyplýva, že k rozvoju pohybových zručností môže dôjsť za predpokladu, že sa kvalitatívne odučí blok gymnastika, ktorý predpisujú učebné osnovy. Všetky testované cvičebné tvary mali probandi osvojené a upevnené na požadovanej úrovni. Nehomogénnosť skupín a odlišný prístup učiteľa k bloku gymnastika však vytvára rozdiely v kvalite a úrovni osvojenia gymnastických zručností u probandov.



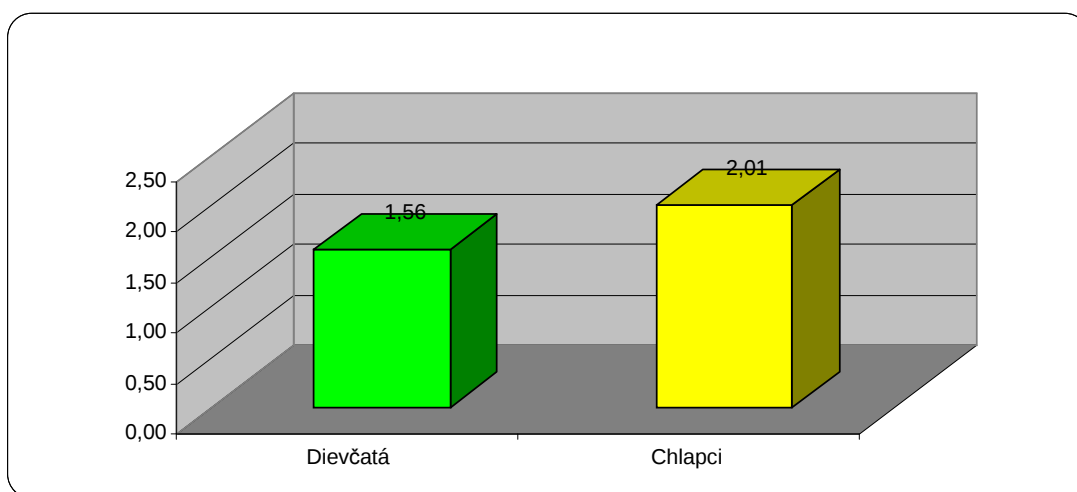
Obr. 4. Porovnanie priemerných známok probandov z gymnastických tvarov

Fig. 4. The comparison of average marks of male probands from the gymnastics forms



Obr. 5. Porovnanie priemerných známok probandiek z gymnastických tvarov

Fig. 5. The comparison of average marks of female probands from the gymnastics forms



Obr. 6. Porovnanie priemerných znáмок probandiek a probandov
Fig. 6. The comparison of average marks female and male probands

Záver

Športová gymnastika tvorí pohybový základ pre všetky druhy športových aktivít, a preto by mala byť dôležitou súčasťou časovo-tematických plánov a hodín telesnej výchovy. V príspevku sme si stanovili za cieľ zistiť aktuálnu úroveň pohybových zručností zo športovej gymnastiky u žiakov 9. ročníka, ktoré sú predpísané v učebných osnovách pre 5.- 9. ročník a vo vzdelávacích štandardoch pre 9. ročník ZŠ. Testovali sme technicky správne osvojenie cvičebných tvarov, správne držanie tela, pohybovú koordináciu a harmóniu pohybu. Výsledky, ktoré sme získali signalizujú uspokojivú úroveň pohybových zručností v športovej gymnastike na základných školách v Detve. Učitelia na týchto školách sa snažia o kvalitný telovýchovný proces a blok gymnastika sa snažia odučiť čo najlepšie v rámci svojich odborných skúseností a pohybových možností žiakov. To však neznamená, že na hodinách športovej gymnastiky už nie je čo skvalitňovať. Keď zoberieme do úvahy skutočnosť, že testované cvičebné tvary patria k najjednoduchším gymnastickým prvkom a k ich vykonaniu nie je potrebné veľké materiálne zabezpečenie, predpokladali sme, že gymnastické zručnosti budú na kvalitatívne vyššej úrovni. Z analýzy intraindividuálneho hodnotenia sledovaných probandov vyplýva, že celkove 2 probandi a 9 probandiek získalo najlepšie hodnotenie. Probandky dosiahli dynamickejší nárast výkonnosti (1,56) ako probandi (2,01), čo vyplýva z anatomickej stavby tela a telesných predpokladov. Z výsledkov výskumu vyplýva, že telovýchovný proces môže byť ešte kvalitnejší väčšou erudovanosťou učiteľov a zabezpečením optimálnych podmienok telovýchovného procesu,

pod čím rozumieme kvalitnejšie vybavenie telocviční a zaujímavejšou krúžkovou, športovou činnosťou na školách.

Výskum potvrdil, že len vhodným, plánovitým a cieľavedomým prístupom učiteľa k žiakom v rámci hodín športovej gymnastiky je možné správne si osvojiť, rozvíjať a zdokonaľovať pohybové zručnosti žiakov. Osobnosť pedagóga a osobnosť žiaka zohráva významnú úlohu pri zaradení gymnastiky do pravidelnej pohybovej aktivity, ktorá by mala byť pre žiaka spoločníkom nielen v škole, ale aj v každodennom živote.

LITERATÚRA

- Brian, U. (1971). Sport und Menstruationszyklus. In *Informationshelf zum Training*, Ed. Ttsch, Sportbund, Frankfurt, č. 7/8, pp. 56-67.
- Jankovská, Ž. (2005). Telesný rozvoj a zdravie detí staršieho školského veku. In *Súčasný stav školskej telesnej výchovy a jej perspektívy*. Bratislava: UK FTVŠ.
- Kremnický, J., Bella, A. (2002). Úroveň pohybových zručností žiakov 9. ročníkov zo športovej gymnastiky v stredoslovenskom kraji. In *Zborník vedeckovýskumných prác - vedy o športe*, ss. 109-122. B. Bystrica : FHV UMB.
- Strešková, E. (2001). Gymnastika v učebných osnovách telesnej výchovy. In *Perspektívy školskej telesnej výchovy a športu pre všetkých v SR*, ss. 146-150. Bratislava : Slovenská ved. spol. pre TV a Š.

PaedDr. Júlia Palovičová, Ph.D.
KTVŠ FHV UMB
Tajovského 40
974 01 Banská Bystrica, SK
e-mail: palovicova@fhv.umb.sk
Tel.: +4210484667565

PROBLEMATIKA HODNOT U SPORTUJÍCÍ MLÁDEŽE

PROBLEMS OF VALUES BY SPORTSMANLIKE YOUTH

Martin Pěkný, Pavel Slepíčka

Katedra pedagogiky, psychologie a didaktiky, Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze, ČR

ABSTRAKT

The graduation theses discourses the value survey of the youth in the Czech Republic. The aim of the survey was to find out and to compare the value preferences of sportsmanlike youth and unsportsmanlike youth. The survey unit is divided into 2 groups of respondents { sportsmanlike youth, unsportsmanlike youth}. Schwartz Value Survey questionnaire (SVS) was used in order to identify the values and value types. The questionnaire was extended for the purposes of our research by three values that are associated with participating in sport. The three added values: mental and physical condition, active participation in sport, and physical attractiveness. The extended version of the questionnaire was re-validated for the Czech population (Kavalíř, 2003).

Keywords: values, value types, value orientation, sportsmanlike youth and unsportsmanlike youth

SOUHRN

Cílem příspěvku je deskripce a následné porovnání preference hodnot a hodnotových typů u mládeže sportující s mládeží nesportující. Pro zjišťování hodnot a hodnotových typů byl použit dotazník Schwartz Value Survey questionnaire (SVS), který byl pro účely našeho výzkumu rozšířen o tři hodnoty spojené se sportováním (psychofyzická kondice, možnost sportovat, být fyzicky atraktivní). Takto rozšířený dotazník byl v ČR revalidizován ve výzkumné studii (Kavalíř 2003).

Klíčová slova: hodnoty, hodnotové typy, hodnotová orientace, sportující a nesportující mládež

Úvod

Na pohybovou aktivitu je z psychologického hlediska možno pohlížet jako na součást interakčních procesů modifikujících život člověka, proto i aktivní sportování je možno v každé životní etapě považovat za součást životního stylu ovlivňující zejména kvalitu života.

I když účast na sportovních aktivitách je záležitostí především individuální, její realizace má nesporně společenský kontext. Jde o životní styl, v němž je sport integrován do každodenního režimu s tím, že zahrnuje rozmanité pohybové aktivity, které odpovídají aktuálním potřebám jedince.

V každé životní etapě lze zvažovat přínosy sportu pro jedince, jeho rozvoj jak somatický tak psychosociální.

Obecně lze říci, že sportování přináší v každé životní etapě obohacení prožitkové sféry, má vliv na poznávací procesy i psychickou odolnost. U sportující mládeže vystupuje do popředí mnohdy i výkon v dané sportovní disciplíně, ale postupně se

zvýrazňuje i sociální kontext sportování. Většina sportovních aktivit se odehrává v různých sociálních skupinách což vytváří předpoklady pro integraci do sociálního prostředí sportem vytvářeného, posiluje pocity sounáležitosti a identifikaci s tímto prostředím. Sociální komunikace nezbytná k provozování skupinových sportovních aktivit přispívá k saturaci potřeb afiliace a poskytuje možnost překonávat pocity sociální izolace (Kučerová, 1996). Psychosociální účinky sportování, jako součásti životního stylu, tak nesporně přispívají ke kvalitě života.

Na druhé straně je pohyb jedním z nejdůležitějších aspektů života, projevem individua vůči okolí, ale je i nositelem informace o procesech ve vnitřním prostředí, nejen o tělesném stavu, ale především o stavu duševním. Proto je možné z pohybového projevu člověka usuzovat na aktuální tělesný a duševní stav, jeho hodnotovou orientaci či na jeho postavení jak v makrosociálním tak mikrosociálním prostředí (Slepíčka, Hošek,

Hátlová 2006). V naší studii se zaměříme především na hodnoty a jejich strukturu u mládeže v souvislosti s jejich sportováním.

Vymezení pojmu hodnota

Při vymezování pojmu hodnota je patrný vliv multidisciplinárního přístupu, který zapříčiňuje značnou terminologickou nejednotnost při vymezování pojmu hodnota.

Například Rokeach, (1973) uvádí že hodnota je trvalé přesvědčení, že jistý druh jednání či jistý cílový stav existence, je osobně a společensky preferovanější ve srovnání s jinými druhy jednání či cílovými stavy existence. Jiný přístup volí Sak (2001), který tvrdí, že hodnoty jsou prvkem motivační struktury jedince a jsou spolu navzájem ve vztahu.

Schwartz (1992) přichází s názorem, že hodnoty jsou žádoucí transsituační cíle, lišící se ve významnosti a sloužící jako vůdčí principy v životě jedince či skupiny (Schwartz, 1992).

Podle společného typu cíle nebo motivačního zájmu Schwartz rozdělil hodnoty do 10 hodnotových typů:

Moc - vyjadřuje sociální status a prestiž, kontrolu a dominanci nad lidmi a zdroji, autoritu, bohatství, sociální uznání.

Úspěch - klade důraz na hodnoty jako osobní úspěch, ambice, vliv, uznání.

Hédonismus - vyjadřuje hodnoty radostného užívání si života.

Stimulace - představuje hodnoty jako např. životní výzvy, novost, vzrušení a zážitky.

Samostatnost - vyjadřuje vlastní směřování, nezávislé myšlení, tvořivost, zvědavost, nezávislost.

Universalismus - klade důraz na pochopení jiných lidí, toleranci, ochranu lidí a přírody.

Benevolence - vyjadřuje hodnoty jako dobročinnost, schopnost odpouštět, být loajální.

Tradice - zdůrazňuje respektování a akceptování tradičních kulturních hodnot a myšlenek.

Konformita - znamená kontrolu aktivit, které mohou být jinými přijímány negativně, hodnoty jako slušnost, poslušnost, sebedisciplína, úcta k rodičům a starším lidem jsou v popředí.

Bezpečnost - klade důraz na harmonii a stabilitu společnosti, vztahů, sebe sama, sociální pořádek, reciprocitu přízně, zdraví a pocit sounáležitosti.

Problém

Jedním z výrazných fenoménů v naší moderní společnosti je nedostatek pohybu - hypokineze, která ve svém důsledku nese pro mládež negativní psychosociální a zdravotní důsledky, jak je známo v EU je už 10% dětí obézních. Děti s nadváhou jsou náchylnější k nemocem, což ve svém důsledku má nezanedbatelný finanční zatížení na zdravotní systém naší společnosti. Podpora a rozvoj

participace mládeže na pohybových aktivitách nebude mít dlouhodobější úspěch, pokud tyto aktivity nebudou vysoce preferovány v hodnotovém systému mládeže. Proto se náš příspěvek věnuje deskripci hodnot u mládeže.

Cíl

Cílem příspěvku je deskripce a následné porovnání preference hodnot a hodnotových typů u mládeže sportující s mládeží nesportující.

Metody

Soubor sportující mládež tvořilo 58 respondentů, 32 (55,2%) mužů a 26 žen (46,8%) ve věku 16-19let, alespoň 2 roky soustavného tréninku 2 x týdně, sporty (fotbal, karate, atletika, orientační běh).

Soubor nesportující mládež tvořilo 51 respondentů 30 (58,8%) žen a 21 (41,2%) mužů ve věku 16-19let.

Pro získání hodnot byl použit dotazník Schwartz Value Survey metody (dále jen SVS) validizovaný pro naši populaci (Kavalíř, 2003). Dotazník obsahuje 60 hodnot. Respondenti mají za úkol vyjádřit důležitost každé hodnoty "jako vůdčího principu v mém životě" na devítistupňové Likertově škále (od „7“ nejdůležitější až po „1“ v protikladu k mým hodnotám). Lidé většinou vnímají hodnoty jako něco žádoucího, více či méně důležitého. Asymetrie této škály odráží rozlišování, které jednotlivci dělá, když přemýšlí o důležitosti hodnot.

Výsledky

Postavení hodnot spojených se sportem

Z hlediska rozsahu našeho příspěvku se budeme věnovat jen hodnotám spojeným se sportem, budeme prezentovat jejich postavení v hodnotovém žebříčku u sledovaného souboru respondentů. Jedná se o tyto hodnoty: Mít možnost sportovat, Fyzická kondice, Atraktivnost.

Z tabulky 1 je zřejmé, že nesportující respondenti řadí hodnoty spojené se sportem poměrně velmi nízko ve svém hodnotovém žebříčku. Pokud přijmeme myšlenku o souvislosti mezi hodnotami a motivací, pak takto hodnotově orientovaní jedinci nebudou mít tendenci k zařazení sportu do svého životního stylu.

Tabulka 2 ilustruje situaci u sportující mládeže a ukazuje se, že hodnoty spojené se sportováním jsou v jejich hodnotovém žebříčku výše a hodnota mít možnost sportovat je řazena mezi deset nejvýznamnějších hodnot u sledovaných respondentů. I když, vzhledem k rozsahu souboru nelze vyvozovat jednoznačné závěry o vazbě mezi sportováním a hodnotovou orientací, lze však konstatovat odlišnosti v hodnotové orientaci u srovnávaných skupin, ilustrující možné motivační tendence vycházející z hodnotových preferencí.

Tab. 1. Pořadí hodnoty spojených se sportem - Nesportující mládež
Table 1. Sequence of values associated with participating in sport - unsportsmanlike youth

Pořadí	Nesportující mládež
48	FYZICKÁ KONDICE (být v dobré fyzické kondici)
50	ATRAKTIVNOST (být fyzicky atraktivní)
55	MOŽNOST SPORTOVAT (mít možnost provádět sportovní aktivity)

Tab. 2. Pořadí hodnoty spojených se sportem - Sportující mládež
Table 2. Sequence of values associated with participating in sport - sportsmanlike youth

Pořadí	Sportující mládež
9	MOŽNOST SPORTOVAT (mít možnost provádět sportovní aktivity)
30	FYZICKÁ KONDICE (být v dobré fyzické kondici)
40	ATRAKTIVNOST (být fyzicky atraktivní)

Porovnání sportující a nesportující mládeže podle hodnotových typů

Následně jsme porovnali hodnotové typy u sportující mládeže a mládeže nesportující. Rozdíly se ukázaly mezi respondenty sportujícími a nesportujícími zejména v hodnotových typech: Bezpečí, Hédonizmus, Benevolence, Stimulace a Konformita.

Při pohledu nato jaké hodnoty tvoří jednotlivé hodnotové typy se ukazuje, že například součást hodnotového typu Bezpečí je hodnota zdraví, která u sportující mládeže byla řazena na třetí místo mezi šedesáti zjišťovanými hodnotami a je preferována více než u mládeže nesportující. Hodnotový typ Bezpečí v sobě obsahuje i hodnoty spojené se sociálním mikroklimatem, což ilustruje možnou tendenci vyšší preferovanosti Bezpečí u sportující mládeže.

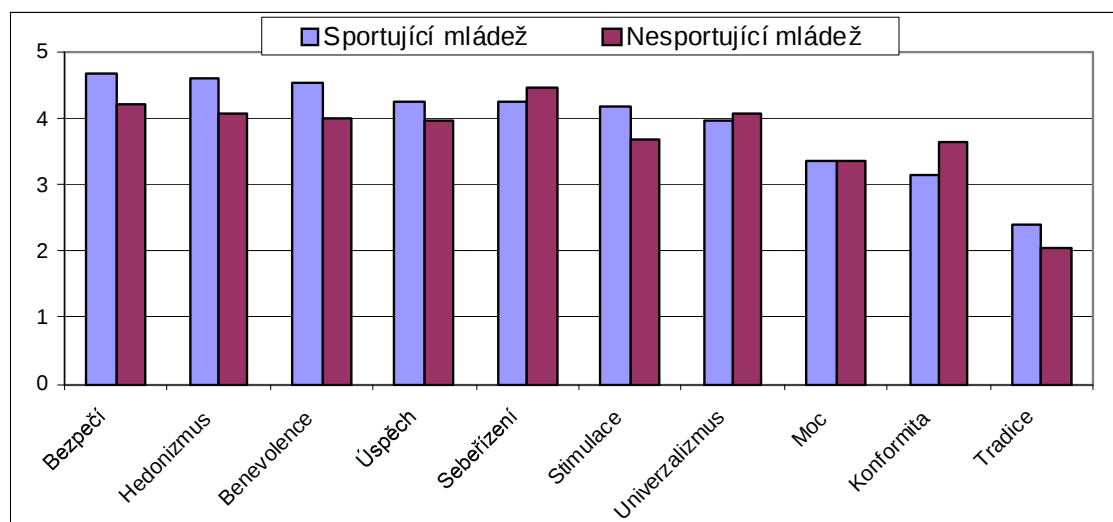
Jedním z možných motivů pro aktivní sportování je vnitřní uspokojení sportujícího

jedince pohybovou aktivitou. Vedle toho jsou i důležité sociální dimenze sportování, to jsou důvody, proč může být hodnotový typ Hédonizmus u sportující mládeže preferovanější.

Sport představuje v životě člověka nejen cílevědomou činnost vedoucí k úspěchu na poli závodním, ale je spojena s přátelstvím a ochotou pomáhat – proto hodnoty spojené s hodnotovým typem Benevolence jsou u sportujících respondentů více preferovány a posilovány.

Větší preference hodnotového typu Stimulace u sportující mládeže odpovídá charakteru sportovní činnosti, která je často spojena s novými často „rizikovými“ zážitky.

Na sledovaném vzorku se sportující respondenti ukázali jako méně konformní což by se dalo vysvětlit tím, že sport si žádá překonávání ostatních soupeřů a někdy i nevyhovujících sociálních norem.



Obr. 1. Hodnotové typy u sportující mládeže v porovnání s nesportující mládeží
Fig. 1. Value types of sportsmanlike youth compared with unsportsmanlike youth

Diskuze a závěr

Príspevek je zaměřen na deskripci hodnot u mládeže, ukázalo se, že použitá metoda sledování je adekvátním nástrojem zjišťování hodnot ve vztahu k životnímu stylu a místu pohybových aktivit v tomto životním stylu a lze ji používat v dalším výzkumném sledování i vzhledem k tomu, že byla používána i v evropském sociálním výzkumu, jehož výsledky mohou být použity jako srovnávací materiál.

Sport a pohybové aktivity mohou ovlivnit životní styl, a jak se zdá nesou sebou i větší preferování některých hodnot (hodnoty spojené se sportem) a hodnotových typů (Bezpečí, Hédonizmus, Benevolence, Stimulace). V současnosti narůstá význam sportu i v rovině socializace a to zejména v souvislosti s chápáním sportování jako smysluplné náplně volného času a to i za práh navazování a upevňování sociálních vazeb obohacujících život (Sekot, 2006). Právě v dětském a dospívajícím věku by měly být jedinci vedeni k pozitivnímu vztahu k pohybu, což by mohlo umožnit i ovlivnění jejich hodnotové preference

LITERATURA

- Kavalíř, P. (2003). *Pozice sportu v hodnotových systémech a preferencích žáků středních škol*. Disertační práce. Praha: FTVS.
- Pěkný, M. (2007). *Porovnání hodnotového systému sportující a nesportující mládeže*. Diplomová práce. Praha: FTVS.
- Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. New York: Free Press.
- Sak, P. (2000). *Proměny české mládeže*. Praha: Petrklíč.
- Sekot, A. (2006). *Sociologie sportu*. Brno: Paido.
- Slepička, P. (2007). Problematika hodnot a hodnotových orientací ve sportu. *Čes. Kinantropologie.*, Vol. 11, s. 9-16.
- Schwartz, S., H. (1992). Universal in the Content and Structure of Values. *Advances in Experimental Social Psychology*, Vol. 25, s. 1-65.

Martin Pěkný
FTVS UK Praha
J. Martího 31
162 52 Praha 6, CZ
e-mail: Mpekny@ftvs.cuni.cz

HODNOTENIE ODRAZOVEJ VÝBUŠNOSTI SLOVENSKEJ REPREZENTÁCIE V BASKETBALE V KATEGÓRII CHLAPCI U14

THE EVALUATION OF EXPLOSIVE STRENGTH ABILITIES OF SLOVAKIA NATIONAL TEAM IN BASKETBALL AT CATEGORY BOYS U 14

Robert Rozim

Katedra telesnej výchovy a športu, Fakulta humanitných vied, Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici., SR

ABSTRACT

The author in his article solves the problems of evaluation explosive strength abilities of Slovakia national team in basketball at category U 14. He used recommended norms for athletics jumping disciplines. He found out very low level at this motor abilities and recommend some examples for practise.

Key words: basketball, explosive strength abilities, tests, evaluation

SÚHRN

Autor sa vo svojom príspevku zaoberá hodnotením odrazovej výbušnosti Slovenských reprezentantov v basketbale v kategórii U14. Na hodnotenie úrovne použil odporúčané normy používané pre skokanské atletické disciplíny. Konštatuje veľmi nízku úroveň a navrhuje niektoré odporúčania na zmenu.

Kľúčové slová: basketbal, odrazová výbušnosť, testovanie, hodnotenie

Úvod

V športe, ale aj v bežnom živote, predstavuje úroveň kondičnej pripravenosti významný faktor ľudskej výkonnosti. Súčasný šport kladie vysoké požiadavky nielen na úroveň telesnej, taktickej, psychologickkej, teoretickej, ale aj kondičnej pripravenosti. Možnosť vzájomnej kompenzácie uvedených faktorov sa vo väčšine športov, vzhľadom na veľmi vysokú úroveň výkonnosti znížila takmer na minimum (Šimonek – Zrubák a kol., 1996).

Kuchen (1985) charakterizuje kondíciu ako stav dobrej pripravenosti na realizáciu racionálnej pohybovej činnosti, na dosiahnutie solídneho športového výkonu. Kondícia závisí od úrovne pohybových schopností, aktuálneho psychického stavu, zdravotného stavu, od celkovej telesnej a psychickej pohody, ktorá je podmienená sociálnou klímou.

Každý šport kladie na úroveň kondičnej pripravenosti svoje špecifické požiadavky. Kondičná príprava - dôležitá súčasť športovej prípravy, proces zameraný na získanie potrebnej kondície, t.j. pohybového potenciálu športovca (vysokú úroveň pre daný šport, rozhodujúcich

pohybových schopností - kondičných a koordinačných), ktoré sa prejavujú v súlade s pohybovými zručnosťami a psychickými vlastnosťami športovca.

Požiadavky na kondíciu v športe nie sú stabilné, nemenné, ale naopak postupne narastajú a to nielen v individuálnych, ale aj kolektívnych športoch. Deje sa tak v súlade so zvyšovaním výkonnosti a vývojovými tendenciami v danom športe – intenzifikácia a univerzálnosť. Podstatne vzrástlo aj tréningové zaťaženie. Športovci absolvujú za rok 500-550 tréningových jednotiek, 1200-1500 tréningových hodín, značné objemy bežeckej, silovej, odrazovej a inej špeciálnej prípravy. Zvládnuť, takéto zaťaženie bez nadmernej únavy a rizika poškodenia zdravia možno len za predpokladu vysokej úrovne kondičnej pripravenosti. S rastom požiadaviek na kondíciu sa podstatne zvyšuje aj náročnosť kondičnej prípravy (Šimonek – Zrubák a kol., 1996).

Napriek tomu, že význam kondície sa v súlade s vývojovými tendenciami vo väčšine športov neustále zvyšuje, venuje sa jej ešte stále

nedostatočná pozornosť a pretrvávajú niektoré ničím nepodložené nesprávne názory.

V športových hrách je charakteristická snaha rozlíšiť individuálnu a kolektívnu úroveň výkonu, herný výkon hráča, resp. jednotlivých hráčov a herný výkon družstva. Vo všeobecnosti sa konštatuje, že kolektívny herný výkon družstva (HVD) je v tesnom vzťahu k individuálnemu hernému výkonu jednotlivých hráčov (IHV), ale v žiadnom prípade nie je mechanickým súčtom ich výkonov.

Tománek - Moravec (2005) kvantifikovali závislosť individuálneho herného výkonu u 15-ročných basketbalistov od vybraných ukazovateľov funkčnej a pohybovej trénovanosti. Výsledky naznačujú, že trénermi expertízne hodnotení výkonnostne lepší hráči disponujú prevažne vyššou úrovňou reakčno-rýchlostných schopností a optimálnou úrovňou rozvoja aeróbnych schopností diagnostikovanou pomocou vytrvalostného člnkového behu.

Cieľ

Cieľom nášho výskumu bolo vyhodnotiť úroveň výbušnej sily dolných končatín basketbalistov reprezentačného družstva SR vo vekovej kategórii U14.

Uskutočnili sme merania odrazovej výbušnosti s následným hodnotením podľa odporúčaní Moravca – Šeligerovej (1987). Vychádzali sme z predpokladu, že úroveň odrazovej výbušnosti basketbalistov SR U14 bude v súlade s odporúčaniami pre výber talentov v atletických skokoch. K formulovaniu tohto predpokladu nás viedli viaceré fakty, kde športovci v kolektívnych športoch sa výrazne presadili v individuálnych športoch (atletika) na významných celosvetových športových podujatiach.

Metódy

U basketbalistov reprezentácie SR U14 sme hodnotili somatické ukazovatele (telesná výška a telesná hmotnosť), ako aj päť testov výbušnej (dynamickej, explozívnej) sily dolných končatín - skok do diaľky z miesta, 3-skok (atletický trojskok, dominantnou nohou), 5-skok odrazová noha, 5-skok neodrazová noha a 10-skok (L – P).

Merania sme realizovali v júli 2008, počas sústredenia v Leviciach. Testovanie prebiehalo v telocvični (povrch – palubovka). Výsledky meraní sme štatisticky vyhodnotili.

Výskumný súbor tvorili 17 basketbalisti, ktorých decimálny vek bol 14,30 roka.

Výsledky

Testovanie, ako aj longitudinálne sledovanie telesného rozvoja a zmien pohybovej výkonnosti

má nezastupiteľné miesto pri riadení športovej prípravy mládeže. V poslednom období sa stretávame s absenciou testových výsledkov, či už v kluboch alebo aj v niektorých ligových družstvách. Chýbajúce centrálné riadenie športovej prípravy dáva priestor na diletantstvo a neodbornosť.

Pri hodnotení somatických ukazovateľov telesnej výšky konštatujeme potvrdenie tendencie vývoja a dynamického nárastu aj u sledovaného súboru basketbalistov. Priemerná výška 183,25 cm pri decimálnom veku 14,30 roka dáva predpoklad telesnej výšky v dospelosti v od 194 – 206 cm.

Telesná hmotnosť sa pohybuje na optimálnej hodnote 67 kg čo pri porovnaní s výškohmotnostným koeficientom BMI 19, 88 tento fakt potvrdzuje.

Pri hodnotení dynamickej sily dolných končatín v teste skok do diaľky z miesta konštatujeme veľmi nízku úroveň (213 cm), čo nezodpovedá požiadavkám pre potreby kvalitného osvojenia si individuálnych činností v basketbale. Ani jeden zo sledovaných probandov nedosiahol požadovanú výkonnostnú normu. Toto zistenie je zarážajúce práve preto, že chlapci absolvovali už viacročnú športovú prípravu. V porovnaní z odporúčanou normou ju basketbalisti plnia na 83,5 %.

V teste 3-skok z miesta je odrazová výbušnosť basketbalistov reprezentácie SR U14 opäť na nižšej úrovni, ako je odporúčaná norma. Pri individuálnom hodnotení ju splnil jeden proband, čo považujeme za nedostatočné. Celkovo môžeme konštatovať, že úroveň odrazovej výbušnosti v teste 3-skok z miesta bola splnená na 86,8 %.

Dalším testom, ktorým sme hodnotili odrazovú výbušnosť basketbalistov bol 5-skok po odrazovej nohe. Z dvoch pokusov sme hodnotili lepší. Priemerný výkon bol 10,61 m, čo potvrdilo nesplnenie normy (81,6 %) a zároveň podporilo tvrdenie o nízkej úrovni odrazovej výbušnosti. Pri individuálnom hodnotení ani jeden basketbalista nesplnil požadovanú výkonnosť.

V teste 5-skok po neodrazovej nohe, kde sme z dvoch pokusov hodnotili lepší, bol priemerný výkon 10,17 m. Norma, ktorá je 12 m bola splnená na 84,75 %. Konštatujeme nesplnenie výkonnostnej normy, nakoľko opäť ani jeden basketbalista nesplnil stanovenú požiadavku.

V teste 10-skok striedavo bola výkonnosť sledovaného súboru basketbalistov SR U14 nízka. Priemerný výkon bol 22,90 m, čo predstavuje 80,1 % plnenie. Pri individuálnom hodnotení ani jeden proband nedosahoval požadovanú výkonnosť. Pri celkovom hodnotení úrovne odrazovej výbušnosti dolných končatín basketbalistov SR v kategórii U14 konštatujeme veľmi nízku výkonnosť.

Tab. 1. Telesný rozvoj a dynamická sila dolných končatín basketbalistov SR U14
Table 1. Physical development and lower limbs dynamic strenght of basketball players SR U14

U 14	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
n	17	17	17	17	17	17	17	17	17
Min.	14,03	161,00	52,00	17,73	196,00	590,00	9,85	9,30	20,05
Max.	14,77	198,00	93,00	23,72	232,00	740,00	11,58	11,55	24,80
x	14,30	183,25	67,00	19,88	213,00	663,88	10,61	10,17	22,90
s	0,22	8,19	9,04	1,53	10,54	37,43	0,51	0,63	1,37
norma	-	187	71	20,4	255	730	13	12	26

Legenda:

1. decimálny vek (age)
2. telesná výška (body height)
3. telesná hmotnosť (body weight)
4. BMI (BMI)
5. skok do diaľky z miesta (long jump)
6. 3-skok (triple long jump)
7. 5-skok odrazová noha (5xlong jump dominant leg)
8. 5-skok neodrazová noha (5xlong jump nondominant leg)
9. 10-skok 10x long jump (10 x long jump)

Záver

Výbušná (explozívna) sila dolných končatín má dominantné postavenie pri posudzovaní kondičných schopností basketbalistov. Kombinácie rôznych druhov odrazov jednoňož, znožmo, podporuje maximálne silové a rýchlostno-silové schopnosti, ktoré sú pri rozvoji úzko späté s relatívne malým objemom práce, malými metabolickými požiadavkami, ale s maximálnou intenzitou.

Rýchlu a výbušnú silu určuje nielen veľkosť sily, ale aj časový úsek, za ktorý športovec dosiahne určité percento maximálnej sily (Moravec - Kampmiller - Vanderka - Laczo, 2007).

Pri hodnotení úrovne odrazovej výbušnosti basketbalistov reprezentácie SR U14 konštatujeme, že z 5 testovaných položiek a odporúčanej výkonnosti iba jeden proband splnil požiadavku, ale iba v jednej disciplíne. Pri analýze zisteného stavu nepredpokladáme nadhodnotenie noriem, nakoľko ich vypracovali odborníci na základe výskumov realizovaných v 80-tych rokoch 20. storočia. Náš predpoklad, že basketbalisti budú normy spĺňať sa nenaplnil. Príčiny predpokladáme v skorej špecializácii, nedostatočnej všestrannej príprave a nízkej úrovni všeobecnej pohybovej výkonnosti.

LITERATÚRA

Adamčák, Š. (2002). *Svalová nerovnováha u športovcov, jej vznik, prevencia a odstraňovanie*. Banská Bystrica: PF UMB..

Havlíček, I. a kol. (1973). *Výber talentovanej mládeže pre ľahkú atletiku*. Bratislava: Šport.

Michal, J. (2006). Hodnotenie úrovne pohybovej výkonnosti so zameraním na silové schopnosti u žiakov športových tried. In *Zborník vedeckých prác: Optimalizácia tréningového procesu*, ss.123-135. Bratislava -Trnava: STU.

Michal, J. (2006). Sledovanie ukazovateľov pohybovej výkonnosti u mládeže zaradenej do športovej prípravy. In *14. vedecká konferencia s medzinárodnou účasťou CO - MA - TECH* , s. 871-876. Trnava: MtF STU .

Moravec, R., Šelingerová, M. (1987). *Výber, prognóza športovej úspešnosti a príprava v skokoch*. Praha: UV ČSTV .

Moravec, R., Kampmiller, T., Vanderka, M., Laczo, E. (2007). *Teória a didaktika výkonnostného a vrcholového športu*. Bratislava: FTVŠ UK.

Šimonek, J., Zrubák, A. a kol. (1996). *Základy kondičnej prípravy v športe*. Bratislava: Univerzita Komenského.

Tománek, L., Moravec, R. (2005). Úroveň rýchlostných schopností vo vzťahu k hernému výkonu v basketbale. In *Zborník z vedeckého seminára „ Hry 7. 9 .2005*, ss. 25 -28. Bratislava: FTVŠ UK.

PaedDr. Robert Rozim, Ph.D.

FHV UMB

Tajovského 40

974 01 Banská Bystrica, SK

e-mail: rozim.robert@fhv.umb.sk

Tel.:+4210484667553

PRÁVNE VEDOMIE V ŠPORTE A PRÁVNÝ ŠTÁT

LEGAL CONSCIENCE IN SPORT AND RULE OF LAW

Zuzana Sakáčová

Katedra športovej humanistiky, KTVŠ UK Bratislava, SR

ABSTRACT

The author offers in the contribution the view on new approaches to relationships between sport and law and the role of a subject Sport and Law in project of FTVS in Bratislava, which is based on the current situation at given field in the Slovak Republic. Present practice always brings more complicated problems, which solution requires complex understanding of nature, character and development of sport, its influence on society and its function. The interest of studying law aspects in sport has increased in connection with the increase of risks in sport, strengthening of economic influence on sport, commercial aspects, and the changes of values in sport as well as changes in transformed countries of Central and East Europe. Theoretical analyses of sport is necessary, it is actually the task of law science.

Key words: law, sport, transformation in sport, legal conscience, legal conscience in sport

SÚHRN

Autorka sa v príspevku zamerala na nové prístupy k problematike vzťahov športu a práva a postavenia predmetu „Šport a právo“ v projektoch FTVŠ v Bratislave, ktorý vychádza zo súčasných pomerov v danej oblasti Slovenskej republiky. Súčasná športová prax prináša zo sebou stále zložitejšie problémy, riešenie ktorých si vyžaduje ucelenú predstavu o podstate, charaktere a vývoji športu, jeho vplyvu na spoločnosť a jeho funkcie. Záujem o štúdium právnych aspektov v športe sa zvýšil s narastaním rizík v športe, s posilnením ekonomického vplyvu na šport, komercializáciou a s tým súvisiacimi zmenami hodnôt v športe, ako aj so zmenami v transformujúcich sa krajinách strednej a východnej Európy. Preto je potrebná teoretická analýza športu, ktorú uskutočňuje aj právna veda.

Kľúčové slová: právo, šport, transformácia v športe, právne vedomie, právne vedomie v športe

Takmer žiadna súčasť spoločenského života sa nemôže zaobiť bez právnej regulácie. Právo je tým fenoménom, ktoré je nerozlučné späté s ľudskou spoločnosťou a tak známe rímske „ubi societas, ibi ius“, teda „kde je spoločnosť, tam je aj právo“ platí. Platí to aj pre oblasť telesnej výchovy a športu a ich právnej regulácie. Pre rozvoj telesnej kultúry a športu má nezastupiteľné, rozhodujúce miesto právne prostredie, ktoré determinuje správanie sa všetkých súčastí a subjektov vytvárajúcich podmienky a realizujúcich vlastné telovýchovné a športové aktivity. Ciele a úlohy v oblasti zvyšovania právneho vedomia v športe majú postupný a dlhodobý charakter. Ich riešenie musí byť predmetom spoločného úsilia všetkých zainteresovaných, ktorí pôsobia v telesnej výchove a v oblasti športu. Slovenská spoločnosť v

súčasnosti diskutuje o kľúčových koncepčných otázkach politiky vzdelávania. Podpora dobrej kvality vzdelávania a v tých súvislostiach aj dobrého vzdelávania v športe je jedným z cieľov Európskeho spoločenstva. Vzdelávanie má kľúčovú úlohu v modernizácii spoločnosti, je zdrojom sociálneho, kultúrneho a ekonomického rozvoja, aktívneho občianstva a etických hodnôt jej jednotlivých členov. Európa musí dať víziu predovšetkým pre mladú generáciu. Víziu, v ktorej mladá generácia, 75.miliónov mladých ľudí, od 15- do 21 rokov, musí jasne vidieť, že byť Európanom nie je len právo, ale predovšetkým šanca, príležitosť, ale aj výzva.

Európa musí dať víziu predovšetkým pre mladú generáciu aj v takom fenoméne, akým nepochybne šport je. Dať víziu športu ako významného

spoločenského javu, súvisí s jeho rozmanitými väzbami na jednotlivé oblasti spoločenského života, teda na filozofiu, politiku, ekonomiku, kultúru, právo a podobne. Preto bol rok 2004 vyhlásený za rok európskeho vzdelávania prostredníctvom športu 2004 (EYES 2004). Všeobecným cieľom bolo podporovať partnerstvo medzi vzdelaním a športom, vzdelávanie prostredníctvom športu vo formálnom aj neformálnom vzdelávaní a ako prostriedok sociálneho začlenenia s cieľom rozvíjať vedomosti a zručnosti povzbudzovaním spolupráce medzi vzdelávacími inštitúciami a športovými organizáciami. Predseda oddelenia pre šport na generálnom direktoriáte EÚ pre vzdelávanie a kultúru, šport, Jaime Andreu, na konferencii s názvom „Európske križovatky: „Šport - hlavná cesta k demokracii“, ktorá sa konala v Štrasburgu povedal: „Kluby a (športové) federácie sú súčasťou demokracie - ak sú správne využívané, stáva sa šport dobrou školou demokracie. Šport je príležitosťou naučiť sa správaniu v kolektíve - príležitosťou posilňovať individuálne i kolektívne schopnosti. Ako taký môže šport fungovať ako sprostredkovateľ, môže pomôcť dať dokopy rôzne kultúry novorozšírenej EÚ 25 členských krajín.“ Komisia prehľadala svoju činnosť s cieľom lepšie zohľadniť vzdelávacie a sociálne funkcie športu. Podporovala politickú spoluprácu s členskými štátmi, začala proces posilneného dialógu so športovým hnutím a zorganizovala súbor stretnutí expertov členských štátov k relevantným otázkam týkajúcim sa európskeho rozmeru športu. Potreba vzdelávania v športe je zakotvená aj v Európskej charte o športe, v článku 9. Ľudské zdroje, cit.: „1. Podporuje sa rozvoj odborných výcvikových kurzov organizovaných príslušnými inštitúciami, ktoré vedú k získavaniu diplomov a kvalifikácií vo všetkých oblastiach športovej činnosti. Takéto kurzy zohľadňujú potreby účastníkov, druhu športových a rekreačných aktivít na rôznej úrovni a sú určené rovnako pre dobrovoľníkov, ako aj profesionálov (vedúcich, trénerov, manažérov, zamestnancov, lekárov, architektov, inžinierov, atď.). 2. Osoby poverené vedením alebo dozorom nad športovými činnosťami majú mať príslušnú kvalifikáciu a majú venovať osobitnú pozornosť zaručeniu bezpečnosti a ochrane zdravia svojich zverencov“ (Európska Charta o športe, 1992).

Aj Slovenská republika, ktorá je súčasťou Európskej únie, prijíma legislatívu, princípy a stratégie, ktoré sú charakteristické pre vývoj vzdelávacích systémov moderných európskych demokratických štátov, vrátane princípov prijatých EÚ ako odporúčania pre jednotlivé štáty (v EÚ sa za posledných dvadsať rokov počet študentov viac ako zdvojnásobil a v súčasnosti je to viac ako dvanásť miliónov ľudí). Táto zvýšená požiadavka vyvoláva tlak na európske krajiny prehodnotiť ponuku vzdelávania vo vzťahu k dostupnosti, relevancii, kvalite, nákladov a efektívnosti. Významnú úlohu v ňom zohráva univerzitné štúdium, ktoré kladie dôraz na humanitný základ vzdelanosti, na prepojenie vedy s výučbou a na to, aby absolventi boli sociálne kompetentnými osobnosťami. Univerzita Komenského patrí k najstaršej, najväčšej a najvýznamnejšej Národnej Univerzite na Slovensku (FTVŠ je jednou z fakúlt UK) a jej základným poslaním je rozvíjať a šíriť vzdelanosť a starať sa o jej hlboké pochopenie, pričom ako vedecká inštitúcia činí tak tvorivým vedeckým výskumom, ktorým otvára nové horizonty vo vede i vo vzdelávaní. FTVŠ UK Bratislava je vedeckou a vzdelávacou inštitúciou, ktorá pripravuje odborníkov v oblasti telesnej výchovy a športu. Jej činnosť je trvale spojená s rozvojom prehlbovania poznania športu v oblasti teórie a praxe a s prípravou absolventa vyzbrojeného takými poznatkami a zručnosťami, vďaka ktorým je schopný úspešne pôsobiť na európskom trhu práce. Formovanie postoja a vedomostí v oblasti telesnej výchovy a športu možno chápať ako proces cieľavedomého systematického utvárania a rozvíjania sústavy vedomostí, odborných schopností, návykov a zručností. Takto vymedzená činnosť sa musí stať súčasťou celoživotného vzdelávania. Ako som uviedla hlavným poslaním Fakulty telesnej výchovy a športu v Bratislave je vzdelávanie a výchova odborníkov v oblasti telesnej výchovy a športu. FTVŠ UK v Bratislave predkladá študentom študijné programy, ktoré sú zrovnateľné so systémami vysokoškolského vzdelávania v zahraničí. Všetky študijné programy sa realizujú v kreditnej forme. Sú plne kompatibilné s European Credit Transfer System (ECTS) a vytvárajú podmienky pre štúdium v zahraničí¹.

¹Schéma inštitucionálneho zabezpečenia Jednotného vzdelávacieho systému odborníkov v športe v SR (JVS) v oblasti športu : Ministerstvo školstva SR - zaraďuje do siete škôl, vydáva akreditáciu VŠ, vydáva potvrdenie o akreditácii VZ., formálne vzdelávanie v súčasnosti zabezpečujú Vysoké školy na Slovensku – FTVŠ UK BA, FŠ Prešov, UMB BB, UKF Nitra., Neformálne vzdelávanie poskytujú rôzne subjekty, predovšetkým akreditované vzdelávacie zariadenia špecializovaných činností v oblasti telesnej kultúry - Sekcia štátnej starostlivosti o šport, akreditované vzdelávacie zariadenia právnických a fyzických osôb (vrátane športových zväzov) a Národné športové centrum – zabezpečuje činnosť akreditačnej komisie v oblasti športu, koordináciu a kontrolnú činnosť pre I. – III. stupeň, doškoloňovacie kurzy, spravuje verejný informačný systém vo vzdelávaní v športe, poradenskú činnosť pre občanov za oblasť vzdelávania v športe, edičnú a publikačnú činnosť, spolupracuje so vzdelávacími inštitúciami aj v oblasti formálneho vzdelávania. V súčasnosti má vydané potvrdenie o akreditácii v športe 140 subjektov, v rôznych odborných spôsobilostiach (Bližšie pozri www.minedu.sk).

Vzdelávanie učiteľov a v tom zmysle aj vzdelávanie učiteľov telesnej výchovy, ale aj trénerov je dlhodobou v centre záujmu vzdelávacej politiky všetkých vyspelých krajín. Preto pri reformách v Slovenskej republike, ktoré sa v súčasnosti uskutočňujú aj v športe by nemalo ísť len o čiastkové „kozmetické“ zmeny, ale mali by to byť také reformy, ktoré by znamenali zmenu celého systému v športe a v tých intenciách aj zmenu vo vzdelávacích inštitúciách v športe. K týmto procesom prispieva aj slovenská legislatíva v oblasti športu a to prijatím nového zákona č. 300/2008 Z.z. o organizácii a podpore športu a o zmene a doplnení niektorých zákonov (účinnosť zákona je od 1.9.2008. Vyšlo v zbierke zákonov č. 114/2008 Z. z.). Prijatý zákon neupravuje celú problematiku telesnej kultúry. Do roku 2008 bolo predložených niekoľko návrhov v Národnej rade Slovenskej republiky.

Hlasovania dopadli negatívne a ako sa uvádza v dôvodovej správe navrhovaného zákona, stroskotali práve na koncepcii všeobšiahlosti zákona. Prijatý zákon bude možné hodnotiť z pohľadu času a jeho aplikácii v praxi (Dôvodová správa vládneho návrhu zákona o organizácii a podpore športu a o zmene a doplnení niektorých zákonov, 2008).

Preto sa domnievame, že v nových predkladaných programoch vzdelávania v športe by nemali byť len čiastkové zmeny, ale také, ktoré by zabezpečovali účastníkom vzdelávania profesionálne kompetencie budované na kľúčových spôsobilostiach prostredníctvom profesionálnej prípravy. Veľa bude záležať na spoločenských podmienkach, ako aj na „tlaku“, ktorý môže vzniknúť aj zvnútra inštitúcie - vysokej školy. Musíme sa zamerať na schopnosti študenta, aby si osvojoval metódy a zručnosti, ktoré bude používať v práci v danej oblasti v športe, aby získal komunikačné schopnosti, schopností pracovať v tíme, aby vedel vyhľadávať a spracúvať informácie s využitím moderných komunikačných schopností a Internetu. Ďalej sa musíme zamerať na rozvoj osobných vlastností a nadobudnutie nových postojov ako tvorivosť, samostatnosť, kritické myslenie. Na to, aby bol študent, absolvent schopný prijímať rozhodnutia a bol schopný niesť za ne zodpovednosť. Tak ako v súčasnosti súkromný sektor čelí konkurencii, je nútený zvyšovať, zlepšovať produkty, služby, tak sa ani verejný

sektor nevyhne zmenám. Pedagogická obec sa musí pričiniť vo vlastnom záujme, aby kompetentné orgány, jasne definovali vitálne funkcie vzdelávacieho systému, ktoré musia byť garantované s najvyššou prioritou. Vysoké školy sú súčasťou verejného sektora, záujem o štúdium na jednotlivých vysokých školách, o študijné odbory bude závisieť od kvality školy, od kvality vysokoškolských pedagógov, od kvality poskytovaného vzdelania, od možnosti uplatnenia sa absolventov v praxi. V Slovenskej republike sa začal proces realizácie kurikulárnej transformácie v školstve a tak je potrebné, aby model prípravy - študijné programy vychádzali z charakteru a potrieb budúcej profesie a nie z potrieb, logiky a štruktúry vedných odborov, ktoré reprezentujú aprobačné predmety. Preto pri vzdelávaní (aj vysokoškolskom), ktoré pripravuje na povolanie sa zdôrazňuje tvorba študijných programov (kurikula) založená na kompetenciách.

Budovanie vzdelanostnej spoločnosti v súčasnosti nachádza svoju reflexiu aj v slovenskom právnom poriadku a legislatíve. Prejavom čoho je profilácia nových a rast významu niektorých doteraz marginálnych právnych odvetví - právo duševného vlastníctva, počítačové právo, spotrebiteľské práva, azylové právo, práva národnostných menšín, gender studies, feminizmus, antidiskriminačná legislatíva a pod. (Barány, 1997).

FTVŠ bola prvou fakultou na Slovensku, ktorá začlenila do svojich akreditovaných programov predmet „Šport a právo“. (Sakáčová, 2005)². Naším cieľom v právnych disciplínach je zvýšiť právne vedomie účastníkov edukačného procesu. Ide o veľmi široký okruh otázok spojených nielen so športovcami, ako aktívnymi účastníkmi športovej činnosti, ale aj trénermi, rozhodcami, cvičiteľmi, inštruktormi, pracovníkmi športového aparátu, pracovníkmi profesionálnych klubov, manažérmi športových klubov, dobrovoľných funkcionárov, cvičiteľov, ale aj vedcov v oblasti športu, učiteľov telesnej výchovy na všetkých stupňoch škôl a pod. FTVŠ UK v Bratislave pripravuje pre potreby športovej praxe odborníkov - ktorí môžu po skončení vysokej školy pôsobiť, ako tréneri s najvyššou kvalifikáciou v rôznych odvetviach športu, ako pracovníci štátneho orgánu, v národnom športovom centre, v orgánoch územnej samosprávy, v školách, v národných federáciách,

²Cieľom predmetu je poskytnúť teoretické, praktické vedomosti a zručnosti, formovať právne vedomie študentov, ktorí budú v budúcnosti pôsobiť v roli trénera, metodika, manažéra alebo pri výkone špecializovaných profesionálnych činností v telesnej kultúre, ale taktiež v roli občana. Stručná osnova predmetu: Preniknutie do systému vzťahov práva a športu, história a vývoj vzťahov práva a športu, výchova a vzdelávanie v športe. Poznať terminológiu, ktorá sa používa v právnej vede, v právnej teórii a praxi, právo ako nástroj regulujúci vzťahy v športe, športová legislatíva, šport- právo a Európska únia, dopady úprav v rozhodnutí Európskej únie na šport, európske štruktúry v športe, šport ako ekonomický fenomén, lobbying v športe, šport a ľudské práva, voľný pohyb osôb – transferové systémy, športovci a tréneri, inštitucionálno-organizačné zabezpečenie športu, športové kluby, profesionálny šport, realizácia práva – právna zodpovednosť – zodpovednosť trénera, hráča, klubu a pod., trestnoprávna zodpovednosť v športe, občiansko-právna zodpovednosť v športe, pracovno-právne vzťahy v športe, ochrana zdravia a boj proti dopingov v športe. Rozhodovanie sporov pri výkone športovej činnosti. Zabránenie násilí na štadiónoch. Ženy, deti – násilie a šport. Jazyk športu a práva.

pri realizácii špeciálneho projektu v športe, ako miestny poskytovateľ, v zastrešujúcej organizácii, v servisnej organizácii a podobne. Preto vo výchovnovzdelávacom procese je našim cieľom dobre pripraviť študentov FTVŠ na výkon ich povolania, jasne definovať ich potreby a nároky a to tak, aby študenti vedeli reagovať na požiadavky praxe, integrovať výučbu, výskum do takého systému, ktorý by bol napojený na všetky sféry života spojeného so športom. Nevyhnutnou podmienkou je, aby budúci absolventi FTVŠ poznali nielen športové normy, ale aby mali veľmi dobré vedomosti o právnom systéme Slovenskej republiky, o odvetviach slovenského práva ako sú : ústavné právo, trestné právo, pracovné právo, občianske právo, daňové právo, správne právo, rodinné právo a pod. Takáto požiadavka vyplýva aj z toho, že zásah práva do športu je čoraz väčší. Len na základe toho budú naši študenti schopní implementovať nadobudnuté vedomosti a zručnosti do všetkých oblastí športu. Študenti musia vidieť v práve prostriedok harmonizácie, skultúrňovania a humanizácie medziľudských vzťahov a garanciu vysokej miery právnej istoty.

Vzhľadom k tomu, že ani v slovenskej ani v českej literatúre nebola výraznejšia pozornosť venovaná otázkam právneho vedomia v športe, môžeme sa oprieť o publikáciu českého autora M. Králíka „Právo ve sportu“, ktorý uvádza, že väčšina športovcov nepozná v písomnej forme športové pravidlá a poznanie športových pravidiel sa uskutočňuje len ústnym podaním. Skutočný stav právneho vedomia v športe nie je optimistický, je skôr pesimistický (Králík, 2001). Právne vedomie t.j. predstavy občanov o platnom práve, o tom, čo je právne a protiprávne, nie sú často totožné s platným právom, predstavy o platnom práve sú veľmi často skreslené, neúplné a tak (ne)dostupnosť platného práva, (ne) stabilita práva, (ne) akceptácia práva, to sú fenomény, s ktorými sa dnes stretávame aj v športe. Nízka informovanosť o práve v spoločnosti je vo vzájomnej úmere informovanosti o právnych normách v športe. Právne vedomie môžeme charakterizovať ako vyjadrenie vzťahu konkrétneho subjektu práva (fyzická osoba), k právu

objektívnemu. V. Knapp uvádza, že : "Základom právneho vedomia je idea práva, tzn. teoreticky na platnom práve nezávislá a od neho odlišná predstava o tom, čo je po práve. Tato idea práva nemá ďaleko od ideje spravodlivosti a rozdiel medzi nimi je veľmi subtilný a niekedy bývajú obe ztotožňované"(Knapp,1995). Obsahom právneho vedomia sú dve zložky: 1. de lege lata - znalosti a hodnotenie platného práva, čo je a čo nie je vynútiteľné pomocou práva. 2. de lege ferenda – hodnotenie, názory, predstavy o tom, čo by malo byť a ako regulované právom, a konfrontácia týchto hodnotení s platným právom. Pritom nesmieme zabúdať, že právo, ako normatívny systém disponuje možnosťou štátneho donútenia a je v spoločnosti len jediné³. Na druhej strane je známe, že systémov právneho vedomia v spoločnosti je viac, napr.: individuálne, skupinové, spoločenské. Domnievame sa, že stanoviť potrebný rozsah právnych informácií v športe, ktoré by viedli k potrebe znalosti práva možno len na základe každého konkrétneho prípadu. Preto pri koncipovaní tejto požiadavky je nevyhnutné vychádzať z profilu absolventa vysokej školy⁴, v našom prípade z profilu absolventa FTVŠ UK Bratislava. Nevyhnutou potrebou zvyšovania právneho vedomia v športe je aj oblasť právnych zručností, čo znamená, že je nevyhnuté preniesť určitú mieru vedomostí do praktickej roviny (požiadavka, sformulovaná ministerstvom školstva SR: „zaviesť celkovú zmenu obsahu vzdelávania od memorovania informácií smerom k schopnosti ich získavať, vyhodnocovať a využívať“) (Kosorín,2006). Z uvedeného vyplýva, že je nevyhnutné, aby študenti mali vedomosti základné, nevyhnutné pre právnu orientáciu, vedomosti, ktoré sú nevyhnutné pre štandardné plnenie určitých životných a pracovných rolí a vedomosti a tie, ktoré sú nevyhnutné v určitých špecifických situáciách. Úroveň právneho vedomia má najväčší význam pri aplikácii práva, obzvlášť pri stanovení a vzniku právnej zodpovednosti za porušenie práva. Nízky stav právneho vedomia v športe dáva priestor na konanie, ktoré žiadnym spôsobom nesúvisí s poslaním a ideami športu.

³Na druhej strane športové normy sú spoločenským regulatívnym systémom, ktorý nesmie byť v rozpore s právnymi normami a tak každá športová úprava sa musí pohybovať vždy v právnom rámci. Športové normy sa nevyznačujú všeobecnou záväznosťou, ich normatívna povaha vedie k ukladaniu povinností a zakladanie práv pre subjekty, ktorí sa im dobrovoľne podriaďujú. Šport disponuje vnútornou autonómiou pri určovaní, prijímaní svojich vlastných pravidiel a športové organizácie majú vysokú mieru samostatnosti.

⁴Profil absolventa FTVŠ UK Bratislava. Trénerstvo I. stupňa: Vysokoškolsky graduovaný, teoreticky a prakticky pripravený špecializovaný odborník s možnosťou praktického uplatnenia v tréningovom procese výkonnostného športu. Je nositeľom druhej najvyššej trénerskej triedy vo svojej športovej špecializácii. Profil absolventa FTVŠ UK Bratislava. Trénerstvo a učiteľstvo predmetu telesná výchova I. stupňa štúdia .Vysokoškolsky graduovaný, teoreticky a prakticky pripravený špecializovaný odborník s možnosťou praktického uplatnenia v tréningovom procese výkonnostného športu. Je nositeľom druhej najvyššej trénerskej triedy vo svojej športovej špecializácii. V oblasti telesnej výchovy je pripravený vykonávať pedagogického asistenta, inštruktora, cvičiteľa a animátora mládeže a dospelých.

Dochádza k tzv. zneisteniu hodnôt v športe a tým k oslabovaniu už tak nízkeho právneho vedomia. (iným negatívnym javom v športe je korupcia a s ňou spojené prejavy, ktoré znamenajú vážnu hrozbu pre demokraciu a právny štát. Pretože korupcia sa nedá exaktne odmerať, indikátorom miery rozšírenia korupcie v jednotlivých krajinách sú prieskumy verejnej mienky a štatistiky relevantných prípadov spojených s korupciou. Prieskumy v oblasti športu sa zatiaľ nerobia).

Úroveň právneho vedomia občanov, teda aj športovcov možno považovať v najširšom zmysle slova za jeden z indikátorov právneho štátu. Právny štát je dnes všeobecne prijímanou súčasťou právnej kultúry civilizovaného sveta a aplikácia jeho základných prvkov v praxi je jedným z hlavných kritérií pre posudzovanie demokratickosti štátov v jeho modernom chápaní. Možno ho charakterizovať ako vládu práva, ako spôsob fungovania a výkonu štátnej moci založený na troch pilieroch – na zvrchovanosti zákona, na delbe moci a na rešpektovaní a ochrane ľudských práv (základné princípy právneho štátu sú : záruky základných práv a slobôd, legitimita a legalita, suverenita ľudu, delba moci, vzájomné brzdy a rovnováha moci, zvrchovanosť ústavy a zákona a jej súdnej ochrany a kontroly a právna istota). V týchto súvislostiach je nevyhnutné zvýrazniť jeden zo základných atribútov právneho štátu a to je právo každého občana poznať svoje práva a povinnosti. Právo občanov poznať svoje práva patrí medzi ľudské práva, ktorých výnimočnosť spočíva na jednej strane v zodpovednosti jednotlivcov, občanov, spoločenských skupín (občianskej spoločnosti), poznávať, učiť sa, oboznamovať sa, s ľudskými právami, ale zároveň disponovať právom na poznanie ľudských práv. Právo každého občana poznať svoje práva a povinnosti platí aj pre poznanie práv v športe, pretože ide o legálne oprávnenia a povinnosti osôb, pôsobiach v športe. Poznanie svojich zákonných práv, teda aj práv v športe dáva občanovi - športovcovi možnosť posúdiť nakoľko sú nároky vymáhateľné pre neho, alebo proti nemu. Otázka právnej povahy nároku súvisí s problematikou subjektívnych práv a povinností. Nárok stotožňujeme s oprávnením domáhať sa svojho subjektívneho práva uplatnením donucovacej moci štátneho orgánu a to súdnym rozhodnutím a následným núteným výkonom (Lazar, 2000). Občan - športovec, ktorý svoje práva pozná, ich dokáže aj uplatňovať, presadzovať a tým si je vo väčšej miere vedomý hodnoty svojej ľudskej dôstojnosti. Ide o práva: spôsobilosť na práva, právo na život, právo na zachovanie ľudskej dôstojnosti, cti, dobrej povesti a mena, osobná sloboda, vlastnícke práva, listové tajomstvo a tajomstvo prepravovaných správ, ochrana osobných údajov, sloboda pohybu a pobytu a pod.

Potreba vytvoriť „Európu poznatkov“ ako nenahradiťného faktora spoločenského a

ľudského rozvoja a ako nepostrádateľná súčasť konsolidácie a obohacovania Európskeho občianstva, ktoré je schopné poskytnúť jej občanom potrebné kompetencie na zvládnutie výziev nového tisícročia spolu s uvedomením si spoločných hodnôt a spolupatričnosti k spoločnému spoločenskému a kultúrnemu priestoru, platí aj pre Slovenskú republiku a aj pre „Európu poznatkov v športe“.

LITERATÚRA

- Andreu-Romeo, J. (2004). *Športom za demokraciu*. [cit.2007-02-02]. Dostupné na :<<http://www.euractiv.sk/cl/42/1800/%E2%80%9EŠportom za demokraciu%E2%80%9C>>
- Barány, E. (1997). *Moc a právo*. Bratislava : Veda.
- Európska Charta o športe*.1992. [cit.2007-02-03]. Dostupné na : <<http://www.radaeuropy.sk/?1693>>
- Európsky priestor vysokoškolského vzdelávania. Spoločná deklarácia európskych ministrov školstva zo stretnutia 19.júna 1999 v Boloni*. [cit.2007-02-03]. Dostupné na : <www.uips.sk/ekviv/doc/bologna.doc>
- Gál, F. (2002). *Vízia vývoja Slovenskej republiky do roku 2020*. Inštitút pre verejné otázky. [cit.2006.04.22.].Dostupné na : <www.vlada.gov.sk/miklos/vizia_vyvoja_2020.htm> l - 12k.>
- Kosorín, S. (2006). *Možnosti a perspektívy vzdelávania v športe v EÚ*. Bratislava. [cit.2007-03-23]. Dostupné na : <<http://www.olympic.sk/dokumenty/zbornik-o-talent.-mladezi>> Zbornikotalentovanejmladezi.pdf-1.pdf >
- Králik, M. (2001). *Právo ve sportu*. Praha : C.H.Beck.
- Lazar, J. a spol. (2000). *Základy občianskeho hmotného práva. I. a II. diel*. Bratislava : Iura Edition.
- Národný program výchovy a vzdelávania v Slovenskej republike*. [cit.2007-03-23]. Dostupné na : <http://www.htpobcianskeoko.sk/old/milenium/Milenium_newsletter.pdf>
- Návrh zmluvy zakladajúcej Ústavu pre Európu*. 2003. Luxemburg : Úrad pre vydávanie publikácií Európskych spoločenstiev.
- Nový impulz pre európsku mládež*. Biela kniha Európskej komisie. EK IUVENTA, Bratislava 2002.[cit.2007-03-22] Dostupné na: <<http://www.minedu.sk/DaM/DOC/DaM/doc/DaM.htm>>
- Programové vyhlásenie vlády SR, 2006. [cit.2007-22-02]. Dostupné na : < <http://www-8.vlada.gov.sk/index.php?ID=1671>>
- Prusák, J. (1984). *Šport a právo*. Bratislava : Slovenské telovýchovné vydavateľstvo.

Sakáčová, Z. (2001). Právne aspekty integrácie slovenského športu do európskej únie. In *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae, Publicatio XLII*. Bratislava : Univerzita Komenského.

Sakáčová, Z. (2003). Tajomstvo paragrafov v športe. In *Telesná výchova a šport v kultúre spoločnosti*. Bratislava : FTVŠ UK Bratislava so Slovenskou vedeckou spoločnosťou pre telesnú výchovu a šport.

Sakáčová, Z. (2004). Právne aspekty zodpovednosti v športe. In *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae, Publicatio XLV*. Bratislava : Univerzita Komenského.

Sakáčová, Z., Fülöpová, E. (2005). New Phenomenon - Curricular Transformation of Schools, In *Physicae Universitatis Comenianae*, 46. Bratislava : Univerzita Komenského.

Ústava Slovenskej republiky zákon č. 460/1992 Zb. zákon č.90/2001 Z.z. úplné znenie zákona s účinnosťou od 1. júla 2001. Šamorín: Heuréka 2001.

Zákon č. 288/1997 Z.z. o telesnej kultúre a o zmene a doplnení zákona č. 455/1991 Zb. o živnostenskom podnikaní (živnostenský zákon) v znení neskorších predpisov

Zákon č. 131/2002 Z.z. o vysokých školách

Zákon č.300/2008 Z. z. o organizácii a podpore športu a o zmene a doplnení niektorých zákonov

<http://www.nrsr.sk/exeIT.NRSR.Web.SSLP/SSLP.aspx?MasterID=2438>

www.integracia.government.gov.sk

www.radaeuropy.sk

JUDr. Zuzana Sakáčová, Ph.D.

KŠH FTVŠ UK Bratislava

Nábr.arm.gen.Svobodu 9

714 69 Bratislava, SK

e-mail: sakacova@fsport.uniba.sk

Tel.: +42154411624, linka 334

VPLYV ÚPOLOVÝCH CVIČENÍ A PRVKOV KARATE NA ÚROVEŇ ZÁMERNEJ POZORNOSTI ŽIAKOV II. STUPŇA ZÁKLADNEJ ŠKOLY NA HODINÁCH TELESNEJ VÝCHOVY

ATTENTION GRADE PRIMARY SCHOOL AGE CHILDREN ON PHYSICAL EDUCATION LESSONS

Miroslav Sližik

Katedra telesnej výchovy a športu, Fakulta humanitných vied Univerzita Mateja Bela Banská Bystrica, SR

ABSTRACT

The author is in his work dealing with the problematic of the influence of martial arts exercises and karate training elements to intentional attention grade primary school age children on physical education. This text is orientated on the concrete motivated factors, whose can be positively affected by the karate training. The aim of this theoretocal study is to give a more detailed view of possibilities but most of all the advantages of using the old fighting philosophy called an empty hand from Okinawa in positive motivation of intentional attention grade in their physical activity.

Keywords: intentional attention, martial arts exercises, karate training elements, primary school age, physical education

SÚHRN

Autor sa vo svojom príspevku zameril na sledovanie aktivity a udržiavania zámernej pozornosti žiakov stredného školského veku na hodinách telesnej výchovy. Prostredníctvom aplikácie pedagogického experimentu sa pokúsil preukázať predpokladanú možnú mieru pozitívneho vplyvu úpolových cvičení a prvkov karate na úroveň zámernej pozornosti žiakov vyučovani telesnej výchovy. Prezentované výsledky výskumu poukazujú na pozitívnu mieru vplyvu uvedených cvičení a tréningových prvkov karate na efektívne aktivizovanie a následné udržiavanie zámernej pozornosti žiakov na vyučovaní. Cieľom predloženej štúdie bolo taktiež širokej odbornej verejnosti na faktografickom základe prezentovať širokospektrálne možnosti efektívneho využitia prvkov úpolov a bojových umení, v našom prípade karate-do pochádzajúce z Okinawy v školskej telesnej výchove.

Kľúčové slová: zámerná pozornosť, úpolové cvičenia, prvky tréningu karate, stredný školský vek, telesná výchova

Úvod

Problémy sústredenia, koncentrácie zámernej pozornosti a motivácie žiakov základných škôl patria k tým, ktoré sú učiteľmi nútení vo výchovno-vzdelávacom procese riešiť najčastejšie. Jednou z ciest ich pozitívneho prekonávania je vytváranie väčšieho priestoru pre tvorivosť, uvoľnenie sa žiakov, ale najmä širokého spektra možností ich vlastnej - individuálnej sebarealizácie na vyučovaní. Uvedenými faktormi sú nútení sa zaoberať i odborníci z oblasti športovej edukológie, nakoľko problémy aktívnej zámernej pozornosti žiakov na hodinách telesnej výchovy patria jednoznačne k popredným objektívnym

determinantom ich efektivity. Na výkonnosť žiakov na vyučovaní majú významný vplyv ich psychické stavy, motivácia, záujmy, fyzický stav organizmu a iné vnútorné, ale i vonkajšie faktory. Primárnym ukazovateľom globálnej výkonnosti človeka je pozornosť, ktorej úroveň a kvalita je neustále ovplyvňovaná množstvom endogénnych a exogénnych determinantov. Pokles sústrednosti, koncentrácie a stálosti pozornosti sa považuje za najtypickejší príznak zníženia výkonnosti (Đurič, 1975). Pre realizáciu vyučovacích hodín telesnej výchovy je otázka koncentrácie a stálosti pozornosti žiakov okrem problematiky efektívnosti výchovno-vzdelávacieho procesu i dôležitým faktorom

ovplyvňujúcim celkovú organizáciu, aplikáciu metód, výber obsahu a samotnú bezpečnosť vyučovania. V našej malej štúdii sme sa pokúsili na spomínané faktory poukázať formou realizácie pedagogického experimentu, ktorým sme chceli dokázať predpokladanú mieru pozitívneho vplyvu aplikácie netradičných (menej využívaných) úpolových cvičení a prvkov karate na úroveň zámernej pozornosti žiakov II. základnej školy.

Problém

Pozornosť predstavuje tú stránku psychickej činnosti, ktorá umožňuje výberové zameranie a koncentráciu vedomia človeka na určitú činnosť, predmety a javy. Je neodmysliteľnou súčasťou vnímania, myslenia a ďalších poznávacích procesov. Človek sa v stave bdlosti neustále na niečo koncentruje, sleduje rôzne objekty, sústreďuje sa na rôzne druhy činnosti, ale i na rôzne vlastné myšlienky. Niektoré predmety dokáže sledovať dôsledne, iné zase menej a niektoré si vôbec nevšimá. Človek nedokáže, ale ani nepotrebuje reagovať na všetky podnety a javy z jeho okolia. Pozornosť je teda orientačná činnosť, pomocou ktorej sa človek zoznamuje s okolím, predmetmi a javmi, pričom sa sústreďuje hlavne na tie, ktoré sú pre neho najdôležitejšie. Mnohí autori sa pri formulovaní definícií pozornosti hlavne zameriavajú na jej charakteristiku ako „výberového zamerania a sústredenosti vedomia na určitý objekt“ (Rubinštejn, 1967; Woodworth - Scholsberg, 1959; Calupa, 1981 a iní – In: (Lokšová - Lokša, 1999). V súčasnej dobe sa kognitívne orientovaní psychológovia a pedagógovia zameriavajú najmä na interpretáciu pozornosti, ako faktora riadiaceho prenos informácií medzi senzorickou, krátkodobou (pracovnou) a dlhodobou pamäťou, pri vybavovaní a kódovaní osvojovaných znalostí (vedomostí, zručností a pod.) (Fontana, 2003).

Druhy pozornosti – poznáme dva základné druhy pozornosti (Boroš, 2002):

a) Neúmyselná pozornosť – pasívna – exogénna – priamo súvisí s reflexmi, vzniká a udržiava sa bez vedomého úmyslu (úsilia) človeka, je to pozornosť vyvolaná mimo našej mysle vonkajším stimulom, upozorňuje nás na dôležité zmeny v prostredí.

b) Úmyselná pozornosť – aktívna – endogénna – je vedome zameriavaná a riadená človekom, je iniciovaná v mysli človeka, niektorí autori ju tiež nazývajú ako strategická pozornosť, ktorá je vyvolaná cieľom činnosti.

Charakteristika pozornosti – väčšina autorov uvádza, že pozornosť je charakterizovaná nasledovnými ukazovateľmi (Boroš, 2002; Daniel, 2003; Lokša, 1999; Munden - Arcelus, 2002):

-Rozsah (kapacita) – je daná množstvom objektov, ktoré pozornosť obsiahne pri simultánnom vnímaní.

-Intenzita (napätie) – určuje ju stupeň sústredenia na určitý objekt alebo činnosť, pričom si človek

nevšimá nič iné.

-Stálosť (časová extenzita, dĺžka pozornosti) – je to doba, počas ktorej sa pozornosť človeka udrží na jednom alebo viacerých objektoch.

-Rozdeľovanie – predstavuje takú organizáciu duševnej činnosti, pri ktorej u človeka prebiehajú súčasne dve alebo viac psychických aktivít.

-Prepojovanie – je to schopnosť rýchlo prerušiť jedno zameranie (sústredenie pozornosti) a zapojiť sa do druhého, ktoré lepšie zodpovedá podmienkam, ide o tzv. pružnosť pozornosti.

-Fluktuácia – ide o periodický výkyv (oslabovanie pozornosti, ktoré sa strieda s jej zosilňovaním alebo návratom k tomu istému objektu), ktorý môže vzniknúť pri veľkom sústredení sa na prácu alebo ďalšom zameraní na určitý objekt.

-Koncentrácia (sústredenosť) – znamená intenzívne sústredenie pozornosti na určitú činnosť alebo objekty.

Význam úpolov vo vyučovacom procese

Podľa (Fojtík, Michalov, 1996) zmysel vyučovania úpolov na školách môžeme zhrnúť do niekoľkých bodov:

1. Úpoly majú dôležitý význam z hľadiska vytvárania vlastností a schopností potrebných na obranu vlasti.
2. Pomáhajú rozvoju zručnosti sebaobrany a k väčšej psychickej odolnosti.
3. Sú vynikajúcim kondičným cvičením a v dostatočnom rozsahu rozvíjajú väčšinu pohybových schopností.
4. Zdokonaľujú chápanie mechaniky telesných pohybov.
5. Rozvíjajú kontrolu telesných pohybov a psychických stavov.
6. Umožňujú lepšie poznať vlastné schopnosti a reálne sebahodnotenie.
7. Prispievajú k sociálnej spolupatričnosti a ohľaduplnosti k spolužiakovi

Karate v školskej telesnej výchove

Úpoly sú jednoznačne zaradené medzi základné tematické celky a vyučujú sa priebežne v jednotlivých ročníkoch v zmysle platných učebných osnov pre príslušné vzdelávacie stupne škôl. Súčasťou celku úpolov má nezastupiteľné miesto i karate ako jeden z veľmi rozšírených úpolových (bojových) športov, ktorého obsah je súčasťou učebných osnov telesnej výchovy základných škôl.

V 1. až 4. ročníku základných škôl je rozsah výučby úpolov od 10 do 30 % podľa jednotlivých ročníkov, v 5. až 8. ročníku sú základným tematickým celkom. Učivo je zamerané na osvojenie základných techník karate vykonávaných namiesto i v pohybe a ich následných kombinácií v kontakte so súperom. Vo veľkej miere sa využívajú rôzne úpolové cvičenia a hry, ktorých úlohou je rozvoj všeobecných a špeciálnych pohybových

schopností žiakov. Do obsahu sú zahrnuté aj základy pádov z hľadiska ich dôležitosti v prevencii úrazov v bežnom živote. Žiaci tiež získavajú teoretické vedomosti týkajúce sa charakteristiky karate ako športu i ako bojového umenia, jeho sebaobránného významu, základnej terminológie karate a pod.

5.-6. ročník:- význam základných úpolov, športových úpolov a sebaobrany, význam techniky základných postojov a základných útočných a obranných techník vykonávaných na mieste a následne v pohybe, význam techniky pádov, primeranosť sebaobrany, význam etiky a etikety karate.

7.-9. ročník: zdokonaľovanie pohybových zručností v jednotlivých činnostiach, spájanie jednoduchých základných techník do širších komplexov útočných a obranných kombinácií vykonávaných najprv samostatne a následne vo dvojiciach. Vyučujú sa koordinačne náročnejšie technické prvky, ktoré majú za cieľ dosiahnutie vyváženého psychosomatického rozvoja žiakov tohto vývinového obdobia. Žiaci si prostredníctvom osvojovania konkrétnych sebaobránných kombinácií majú možnosť prirodzeným spôsobom naplňať potrebu osobnej sebarealizácie a sebauplatnenia (Sližik, Bartík, 2004). Pri charakteristike pozitívnej aplikácie základných prvkov karate v školskej telesnej výchove nemôžeme opomenúť i ich praktický a efektívny význam v práci so zrakovo handicapovanými deťmi. Praktické štúdie niekoľkých autorov poukázali na efektívny význam aplikácie prvkov bojových umení v telesnej výchove zrakovo postihnutých (Bartík, Sližik, 2003)

Cieľ, hypotézy a metódy výskumu

Cieľom našej štúdie bolo dokázať pozitívny vplyv úpolových cvičení a prvkov karate na úroveň zámernej pozornosti žiakov II. stupňa základnej školy na hodinách telesnej výchovy.

Pre realizáciu našej výskumnej úlohy sme si stanovili nasledovnú hypotézu:

H: Predpokladali sme, že realizácia úpolových cvičení a prvkov karate na vyučovacích hodinách telesnej výchovy pozitívne ovplyvní zámernú pozornosť žiakov II. stupňa základnej školy.

Pre dosiahnutie cieľa a realizáciu stanovených úloh sme použili nasledovné metódy výskumu:

Metóda pedagogického experimentu

V našej štúdii sme aplikovali prirodzený experiment a realizovali sme ho v experimentálnom výbere, ktorý tvorila jedna trieda piateho a jedna trieda deviateho ročníka 2. stupňa základnej školy a to spolu na 8 vyučovacích hodinách telesnej výchovy. Experimentálnym činiteľom bol nami navrhnutý súbor úpolových cvičení, hier a techník karate spolu s ich metodickými postupmi, organizačnými formami a využitím konkrétnych prostriedkov, pričom sme brali do úvahy materiálne

vybavenie školy a vekové osobitosti žiakov v sledovaných ročníkoch.

Na prvých vyučovacích hodinách sa žiaci venovali úpolovým cvičeniam, hrám a postupne sme prechádzali na jednotlivé techniky karate (pády, postoje, údery, kopy, kryty). Na poslednej nami realizovanej vyučovacej si žiaci vyskúšali kumite (boj vo dvojiciach) s chráničmi.

Počas výskumu žiaci cvičili a súťažili individuálne, vo dvojiciach, v skupinách, v družstvách. Snažili sa premôcť jeden druhého, čo bolo pre nich silne motivujúcim prvkom, ale predovšetkým cítili sa sebavedomejšie a odchádzali z vyučovacích hodín naplnení pocitom, že by sa vedeli v niektorých situáciách ubrániť prípadne zaútočiť na protivníka.

Pozorovanie

Pozorovanie je najstaršia výskumná metóda. Tvorí jeden z hlavných prístupov pre poznávanie psychických procesov a prejavov sledovaných ľudí. Pomocou psychologického pozorovania môžeme analyzovať výrazové resp. dominantné prejavy skúmaných osôb. Ide tu predovšetkým o analýzu činnosti a správania sa jednotlivcov v ich prirodzených životných situáciách bez umelého zasahovania výskumníka.

V našom výskume dvaja kompetentní pozorovatelia zaznamenávali priebeh vyučovacích hodín v experimentálnych a kontrolných triedach do záznamového hároku. Jeho obsah tvorili tri časti: úvodná, hlavná a záverečná časť vyučovacej hodiny.

Každá z nich obsahovala: zameranie jednotlivých častí vyučovacej hodiny, použité organizačné formy, metódy, pomôcky, subjektívne posúdenie aktivity a zámernej pozornosti žiakov v tej ktorej časti vyučovacej hodiny.

V závere pozorovatelia globálne posúdili aktivitu a úroveň zámernej pozornosti žiakov na hodnotiacej škále od 1-5 a taktiež zaznamenali údaj, kedy bol vykonaný test koncentrácie pozornosti.

Kučerov test koncentrácie pozornosti (TKP – T52)

Test koncentrácie pozornosti patrí do kategórie tzv. škrtacích testov, určených pre hodnotenie koncentrácie pozornosti. Test koncentrácie pozornosti T-52, ktorý bol prepracovaný M. Kučerom a vyšiel v roku 1980. Tento test sme použili na zisťovanie aktuálnej úrovne koncentrácie pozornosti detí v záverečnej časti sledovaných vyučovacích hodín (Kučera, 1992). Tento test je možné použiť individuálnou i skupinovou formou. Využívajú sa v ňom tri pracovné listy a jeden záznamový hárok. My sme vo výskume použili pre piate ročníky formu A a B, a pre deviate ročníky formu C. Test spočíva vo vzájomnej korekcií znakov usporiadaných vedľa seba v dvoch riadkoch. Probandi majú za úlohu porovnávať navzájom dva riadky znakov (kontrolný a opravný) a každý znak, ktorý sa nezhoduje v opravnom riadku s riadkom kontrolným, musia prečiarknuť

(jedným jednoduchým ťahom pera, šikmo v ľubovoľnom smere). Čas vymedzený na vypracovanie je stanovený na 4,5 minúty. Probandom je dôležité vysvetliť, že majú pracovať tempom, aké im vyhovuje (pracujú síce na čas, ale veľmi dôležitá je i dôslednosť a presnosť). Examinátor vyhodnocuje každý test osobitne pomocou šablón. Zisťuje sa celkový počet riešených znakov, počet správnych znakov, počet vynechaných znakov a počet zle škrtnutých znakov. Vyhodnocuje sa celková výkonnosť, ktorá je závislá od celkového počtu chýb vo vzťahu k celkovému počtu riešených znakov. Examinátor pri vyhodnocovaní tiež sleduje spôsob vyznačovania (škrtnutia) znakov (úhladnosť, roztrasenosť a pod.)

Test možno použiť ako súčasť testovacej batérie v poradenskej praxi, predovšetkým pre profesionálne poradenstvo. Hodí sa ako doplnok k vyšetreniu, zameraného na hodnotenie psychomotorického tempa, sústredenosti a sklonu k chybovosti (testy špeciálnych schopností, znalostí a zručností).

Metódy spracovania faktov - pre spracovanie získaného výskumného materiálu sme použili nasledovné metódy: analýzu, syntézu, indukciu, dedukciu, porovnávanie, matematicko – štatistické metódy.

Organizácia výskumu

Výskumný súbor tvorili žiačky 5. a 9. ročníka Základnej školy v okrese Prievidza. V každom ročníku bola jedna experimentálna a jedna kontrolná skupina. Experimentálnu skupinu 9. ročníka tvorila 9.A trieda, v ktorej bolo 15 dievčat. Kontrolnú skupinu tvorila 9.C trieda, v ktorej bolo 14 dievčat. V piatich ročníkoch kontrolnú skupinu tvorilo 17 žiačok z 5.A triedy a kontrolnú skupinu dievčatá 5.B triedy s počtom 17. V experimentálnych skupinách sme vo vyučovacích hodinách uplatňovali úpolové cvičenia a cvičenia s prvkami karate. V kontrolnej skupine prebiehali vyučovacie hodiny telesnej výchovy bežným spôsobom na základe učebných osnov pre 5.-8. ročník ZŠ. Výskum bol realizovaný v časovom rozmedzí od novembra do januára bežného školského roku. Vyučovacie hodiny s aplikáciou experimentálneho činiteľa prebiehali v pondelok. 1. vyučovaciu hodinu v 9.A triede a 3. vyučovaciu hodinu v 5.A triede. Obidve triedy tvorili experimentálny súbor nášho výskumu, v ktorom sme vyučovali úpolové cvičenia a cvičenia s prvkami karate. Na každej druhej vyučovacej hodine telesnej výchovy sme identicky v experimentálnom i kontrolnom súbore vykonali Kučerov test koncentrácie pozornosti. V deviatich ročníkoch sme realizovali formu C a v piatich ročníkoch striedavo formu A, B. Priame pozorovanie a jeho záznamy zo všetkých vyučovacích hodín si viedli dvaja kompetentní

pozorovatelia, ktorí boli prítomní na vyučovacom procese. Súčasne opäť v pondelok na 3. vyučovacej hodine v 5.B triede, a rovnako na 4. vyučovacej hodine v 9.B triede prebiehala klasická výučba telesnej výchovy podľa učebných osnov. Obe uvedené triedy tvorili kontrolný súbor nášho výskumu. Týchto vyučovacích hodín sa taktiež zúčastnili identický pozorovatelia, ktorí si viedli záznamy z priameho pozorovania. Dovedna sme odučili 16 vyučovacích hodín s úpolovou tematikou a prvkami karate a rovnako 16 hodín s klasickým zameraním podľa tematického plánu pre príslušný ročník druhého stupňa základnej školy.

Výsledky a diskusia

Vyhodnotenie záznamov z vyučovacích hodín Tv

Záznamy z priameho pozorovania vyučovacích hodín telesnej výchovy sme použili na subjektívne posúdenie aktivity a zámernej pozornosti žiakov na hodinách telesnej výchovy v experimentálnych a kontrolných skupinách. Naším cieľom bolo dokázať, že v experimentálnych skupinách, v ktorých sme do vyučovacieho procesu zaradili úpolové cvičenia a prvky karate, bola vyššia pozornosť a aktivita zo strany žiakov v porovnaní s kontrolnými skupinami, v ktorých prebiehal vyučovací proces telesnej výchovy podľa učebných osnov. V tabuľkách uvádzame globálne posúdenie aktivity a zámernej pozornosti žiakov na vyučovacej hodine, ktoré pozorovatelia vyjadrili na hodnotiacej škále od 1-5 spolu s témou jednotlivých vyučovacích hodín.

Hodnotiacia škála:

1. výborná (veľmi vysoká)
2. veľmi dobrá (vysoká s čiastočnými výkyvmi)
3. dobrá (priemerná s pravidelnejšími výkyvmi)
4. dostatočná (podpriemerná s prevládajúcou nepozornosťou)
5. nedostatočná (veľmi nízka – žiaci sa nedokázali koncentrovať, hodina ich nezaujala)

Pri globálnom hodnotení sme si všimli to, ako sa žiaci zapájali do vyučovacieho procesu (celková úroveň zámernej pozornosti), ich vonkajšie prejavy (mimika, gestá). Ako reagovali na požiadavky zo strany vyučujúceho, no taktiež ako dokázal vyučujúci ich pozornosť prirodzene zamerať. Či boli disciplinovaní, ako sa prejavovali vo vzťahu k skupine, ale i k jednotlivcovi. (pri všeobecnom hodnotení sme brali do úvahy nie len samotnú mieru úrovne zámernej pozornosti, ale i kontinuitu – časový priebeh jej trvania z pohľadu celej vyučovacej hodiny).

Priemerná známka hodnotenia objektívnymi pozorovateľmi nami odučených hodín telesnej výchovy s úpolovou tematikou a prvkami karate v experimentálnej skupine (9.A) za celé výskumné obdobie bola 1,62. Priemerná známka hodnotenia objektívnymi pozorovateľmi, ktorí sa podieľali na pozorovaní hodín telesnej výchovy kontrolnej skupiny (9.C), kde výučba prebiehala na základe

tematického plánu podľa platných učebných osnov pre 5.- 9. ročník 2. stupňa ZŠ za celé výskumné obdobie bola 2,37.

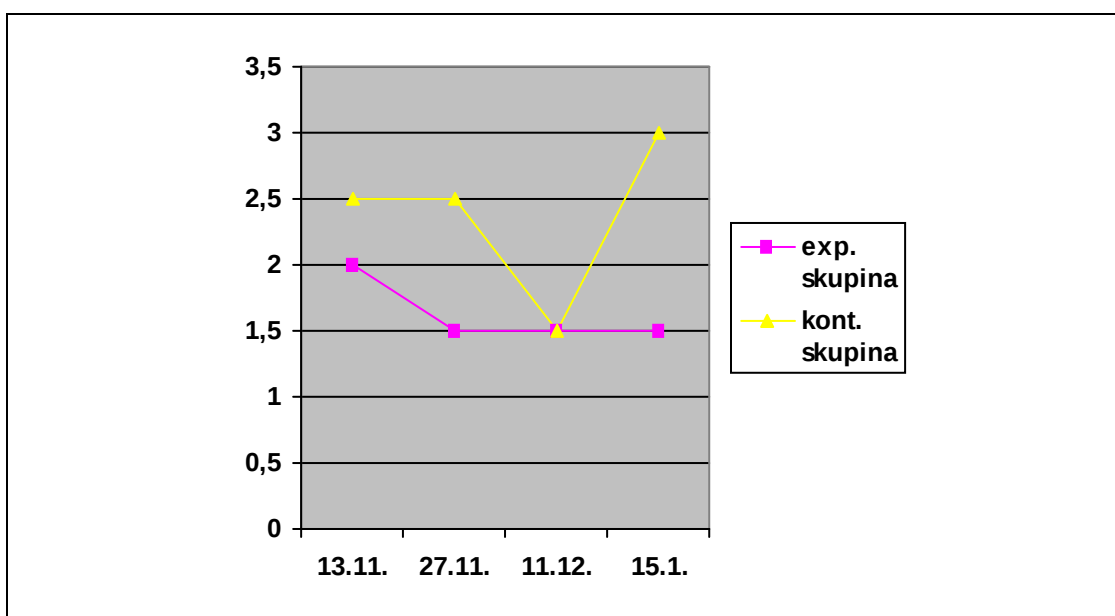
Z obrázku 1 vyplýva, že pozornosť žiakov v experimentálnej skupine (9.A) si udržala istú úroveň a krivka pozornosti v porovnaní s kontrolnou skupinou (9.C) nemá kolísavú tendenciu.

Priemerná známka hodnotenia pozorovateľmi

nami odučených hodín telesnej výchovy s úpolovou tematikou a prvkami karate v experimentálnej skupine (5.A) za celé výskumné obdobie bola 1,37. Priemerná známka hodnotenia objektívnymi pozorovateľmi, ktorí sa podieľali na pozorovaní hodín telesnej výchovy kontrolnej skupiny (5.B), kde výučba prebiehala na základe tematického plánu podľa platných učebných osnov pre 5.-9. ročník II. stupňa ZŠ za celé výskumné obdobie bola 2.

Tab.1. Hodnotenie vyučovacích hodín pozorovateľmi v experimentálnej a kontrolnej skupine 9. ročníka
Table 1. Observers valuation of lessons at experimental and control group in 9th class

Dátum	Téma	Exp.skupina : 9. A		Téma	Kont. skupina : 9. C	
		Hodnotenie:			Hodnotenie:	
		Klivanec	Zemanová		Olejníková	Bieliková
13.11.2006	Pret'ahy	2	2	Gymnastické cvičenia	3	2
27.11.2006	Odpory	1	2	Cvičenia na kruhoch	2	3
11.12.2007	Základné údery v karate	2	1	Prihrávky v hádzanej	2	1
15.1.2007	Kumite vo dvojiciach	2	1	Nácvik skoku do výškv	3	3

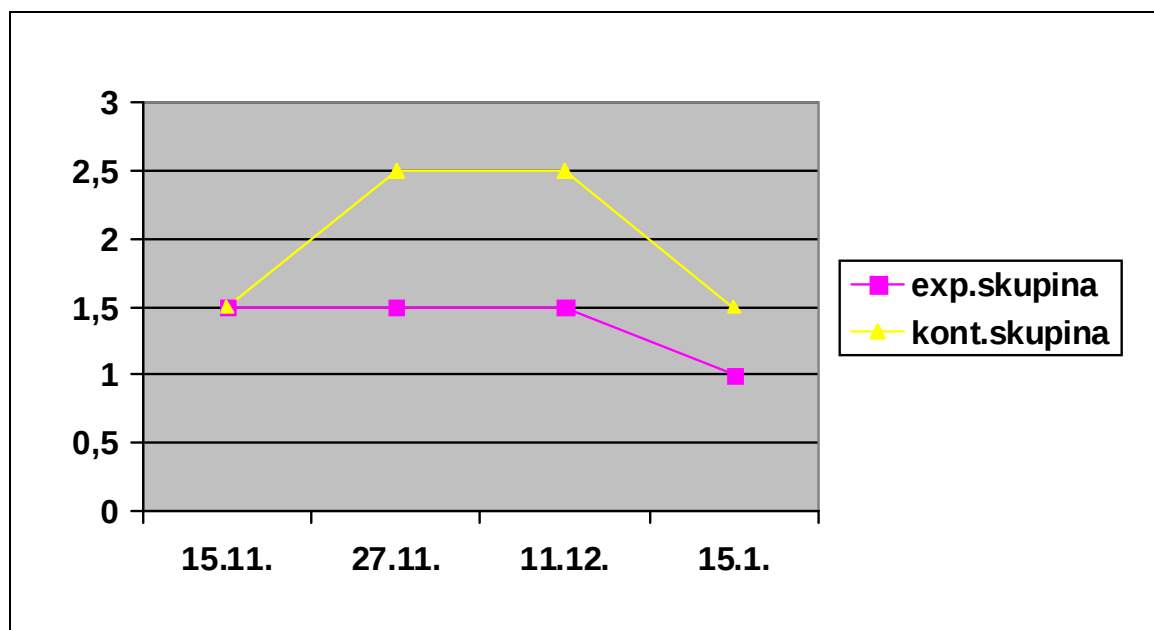


Obr.1. Porovnanie výsledkov zámernej pozornosti žiakov experimentálnej a kontrolnej skupiny 9. roč. získaných pozorovateľmi za jednotlivé časové obdobia výskumu

Fig. 1. Comparision of intentional attention results from observers of children in experimental and control group in 9th class by the individual research season

Tab. 2. Hodnotenie vyučovacích hodín pozorovateľmi v experimentálnej a kontrolnej skupine 5. ročníka
Table 2. Observers valuation of lessons at experimental and control group in 5th class

Dátum	Téma	Exp.skupina : 5. A		Téma	Kont. skupina : 5. B	
		Hodnotenie:			Hodnotenie:	
		Klivanec	Zemanová		Olejníková	Bieliková
13.11.2006	Pret'ahy	2	1	Cvičenia pri hudbe	1	2
27.11.2006	Odpory	1	2	Kruhový tréning	2	3
11.12.2007	Základné údery v karate	2	1	Prihrávky v basketbale	3	2
15.1.2007	Kumite vo dvojiciach	1	1	Vedenie lopty a streľba na kôš	2	1



Obr.2. Porovnanie výsledkov zámernej pozornosti žiakov experimentálnej a kontrolnej skupine 5. ročníka získaných pozorovateľmi za jednotlivé časové obdobia výskumu

Fig. 2. Comparison of intentional attention results from observers of children in experimental and control group in 5th class by the individual research season

Z obrázku 2 vidíme, že pozornosť žiakov experimentálnej skupiny (5.A) na základe hodnotení objektívnymi pozorovateľmi sa udržala na známke 1,5 a dokonca v závere výskumu dosiahla najvyššiu možnú známku 1 na rozdiel od kontrolnej skupiny (5.B), kde pozornosť bola nestála so značnými výkyvmi v jednotlivých obdobiach výskumu.

Vyhodnotenie (TKP – T52)

Na vyhodnotenie TKP sme použili šablóny pre jednotlivé druhy testu (forma A, B, C). Pri vyhodnotení sme si všímali:

Ř - počet riadkov S - predstavuje rozdiel Ř a CH

V - počet vynechaných znakov (nepreškrnuté znaky v otvore šablóny)

Š - počet znakov škrtnutých mimo šablónu

Ch - tvorí súčet V a Š

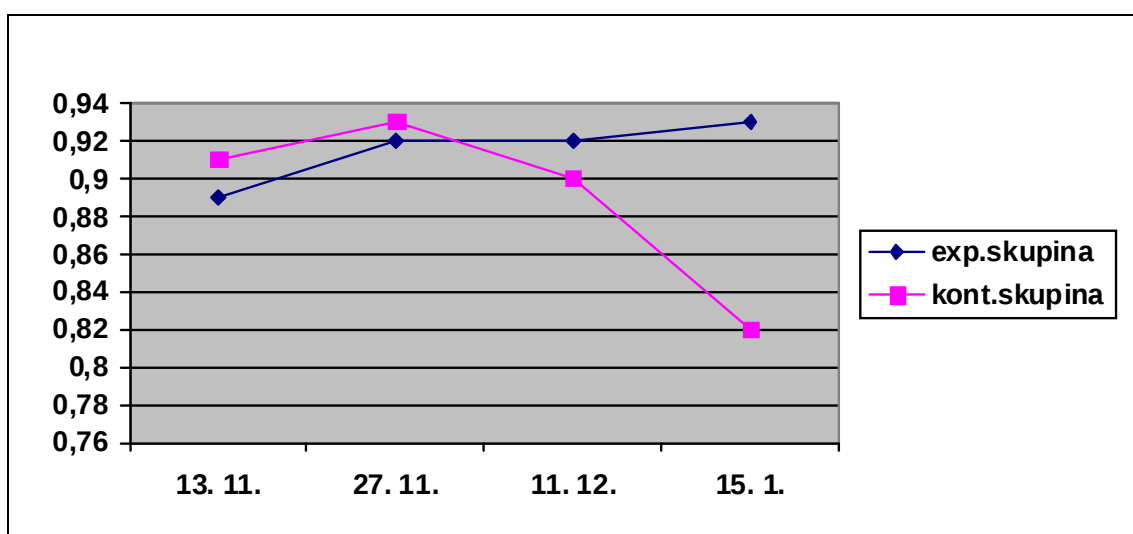
S/Ř - ak podiel týchto hodnôt sa rovná 1 ide o bezchybný výkon.

Vyhodnotenie TKP žiakov 9. ročníka - TKP v 9. ročníku sme realizovali vždy v pondelok v závere vyučovacích hodín Tv na základe rozvrhu hodín experimentálnej a kontrolnej skupiny (9.A,9.C). Pri zisťovaní pozornosti sme v týchto triedach vždy použili formu C TKP.

Z celkového hodnotenia pozornosti podľa súhrnných výsledkov TKP v experimentálnej a kontrolnej skupiny 9. ročníka možno povedať, že pozornosť žiakov experimentálnej skupiny (9.A) počas výskumného obdobia v jednotlivých etapách merania sa postupne zvyšovala na rozdiel od kontrolnej skupiny (9.C), kde pozornosť na hodinách Tv zväčša klesala.

Tab. 3. Súhrnný prehľad úspešnosti žiakov 9. ročníka v TKP
Table 3. Summary of 9th class pupils fruitfulness in TKP

9. A exp. Skupina					9. C kont. skupina			
Dátum	13.11. 2006	27.11. 2006	11.12. 2006	15.1. 2007	13.11. 2006	27.11. 2006	11.12. 2006	15.1. 2007
Počet žiakov	15	11	14	14	13	9	9	13
Počet chýb	111	60	66	56	74	38	50	173
Počet chýb na 1 žiaka	7,40	5,45	4,71	4	5,69	4,22	5,55	13,30
Priemerné Hodnoty TKP	13,38	10,15	12,96	13,15	11,84	8,38	8,15	10,76
TKP na 1 žiaka	0,89	0,92	0,92	0,93	0,91	0,93	0,90	0,82

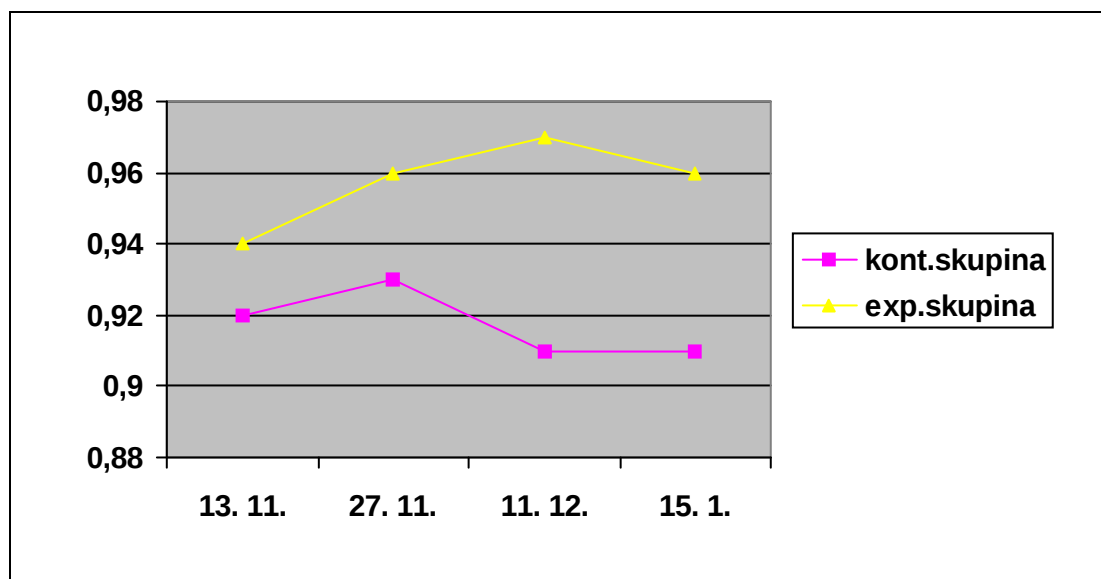


Obr. 3. Porovnanie zámernej pozornosti žiakov v kontrolnej a experimentálnej skupine 9. ročníka počas skúmaného obdobia

Fig. 3. Comparison of intentional attention TKP results of children in experimental and control group in 9th class by the research period

Tab. 4. Súhrnný prehľad úspešnosti žiakov 5. ročníka v TKP
Table 4. Summary of 5th class pupils fruitfulness in TKP

5. A exp. skupina					5. B kont. skupina			
Dátum	13.11. 2006	27.11. 2006	11.12. 2006	15.1. 2007	13.11. 2006	27.11. 2006	11.12. 2006	15.1. 2007
Počet žiakov	15	16	15	14	14	12	14	12
Počet chýb	44	36	25	33	49	35	73	65
Počet chýb na 1 žiaka	2,93	2,25	1,66	2,35	3,50	2,91	5,21	5,41
Priemerené Hodnoty TKP	14,24	15,42	14,61	13,51	13	11,25	12,76	10,95
TKP na 1 žiaka	0,94	0,96	0,97	0,96	0,92	0,93	0,91	0,91



Obr. 4. Porovnanie zámernej pozornosti žiakov v kontrolnej a experimentálnej skupine 5. ročníka počas výskumného obdobia

Fig. 4. Comparison of intentional attention TKP results of children in experimental and control group in 9th class by the research period

Z obrázku 3 vidíme, že výsledky TKP v experimentálnej skupine (9.A) sú hodnotovo približne totožné v porovnaní s kontrolnou skupinou (9.C). Treba však poukázať na fakt, že výkyvy pozornosti kontrolnej skupiny (9.C) v jednotlivých sledovaných obdobiach sú neporovnateľné s experimentálnou skupinou (9.A) ktorej krivka rastie priamo úmerne počas jednotlivých etáp výskumného obdobia.

Vyhodnotenie TKP žiakov 5. ročníkov - Pri zisťovaní zámernej pozornosti u žiakov experimentálnej (5.A) a kontrolnej skupiny (5.B) na hodinách Tv sme použili striedavo TKP formu A a B. TKP sme realizovali v závere vyučovacích hodín Tv, ktoré prebiehali podľa rozvrhu daných tried.

Z celkového hodnotenia pozornosti podľa súhrnných výsledkov TKP v experimentálnej a kontrolnej skupiny 5. ročníka možno konštatovať, že pozornosť žiakov experimentálnej skupiny (5.A) mala v jednotlivých etapách merania zväčša stúpajúcu tendenciu oproti kontrolnej skupine (5.B), kde pozornosť na hodinách Tv stagnovala.

Z obrázku 4 vyplýva, že pozornosť žiakov experimentálnej skupiny (5.A) je výrazne vyššia v porovnaní s výsledkami TKP kontrolnej skupiny (5.B).

Záver

V našom výskume sme sa zamerali na problematiku pozornosti vo vyučovacom procese telesnej výchovy. Cieľom našej práce bolo dokázať, že zaradením úpolových cvičení, hier a prvkov karate do vyučovacích hodín telesnej výchovy zvýši

úroveň zámernej pozornosti žiakov II. stupňa základnej školy.

V nami stanovenej hypotéze sme predpokladali, že realizácia úpolových cvičení a prvkov karate na vyučovacích hodinách telesnej výchovy pozitívne ovplyvní zámernú pozornosť žiakov II. stupňa ZŠ. V 5.ročníku, kde pozornosť žiakov experimentálnej skupiny (5.A) bola na každej meranej vyučovacej hodine telesnej výchovy vyššia ako pozornosť žiakov kontrolnej skupiny (5.B), sa hypotéza potvrdila v plnom rozsahu. Avšak v 9. ročníku bola zistená úroveň zámernej pozornosti žiakov experimentálnej skupiny (9.A) približne rovnaká a porovnateľná s kontrolnou skupinou (9.C), čím sa nám naša hypotéza nepotvrdila nakoľko zistené rozdiely sledovaných hodnôt v oboch skupinách boli štatisticky nevýznamné.

Z uvedených zistení navrhujeme tieto odporúčania pre prax:

-Vo väčšej miere zaraďovať úpoly s prvkami karate do vyučovacieho procesu telesnej výchovy a to nie len ako hlavný obsah samostatných vyučovacích hodín, ale i v podobe doplnujúcich cvičení pre všestranný rozvoj pohybových schopností a zručností v ostatných tematických celkoch.

-Inovovať obsah a metódy vyučovacích hodín telesnej výchovy s pohľadom vytvárania vhodných predpokladov pre vznik a udržiavanie vysokej úrovne zámernej pozornosti žiakov na hodinách Tv.

-Vytvoriť prostredníctvom nových prostriedkov, obsahu a metód všeobecne priaznivé prostredie pre vznik prirodzenej motivácie žiakov k pohybovej aktivite i mimo školskej Tv.

-Vzdelávať učiteľov Tv v širšom spektre zamerania na viacero oblastí športu (a v našom prípade teda najmä bojových umení) vid'. spracovanú štúdiu „Projekt inovácie obsahu a štruktúry výučby úpolov, bojových umení – športov a sebaobrany pre štúdium odboru telesná výchova“ (Sližik, Michalov, 2006), aby boli schopní kvalitne sa pripravovať na vyučovacie hodiny Tv a ukázať žiakom neobmedzené možnosti využitia rôznych hier, cvičení a aktivít, čo prispeje ku zvýšenej aktívnej pozornosti žiakov vo vyučovacom procese a následnej pozitívnej akceptácii pohybu ako takého.

LITERATÚRA

- Bartík, P., Sližik, M. (2003). The usage of martial games and exercises at physical education for visually handicapped children. In *Zborník referátov z medzinárodnej konferencie „Adapted Physical Activities – European Dimensions“*, ss.9-12. České Budějovice: Pedagogical faculty JU.
- Boroš, J. (2002). *Úvod do psychológie*. Bratislava : Iris.
- Đurič, L. (1975). *Výkonnosť žiakov vo vyučovacom procese*. Bratislava : SPN.
- Fontana, D. (1975). *Psychologie ve školní praxi*. Praha : Portál.
- Lokšová, I., Lokša, J. (1999). *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha : Portál.
- Michalov, L., Fojtík, I. (1996). *Základní úpoly, úpolové sporty a umění - I.* Skripta.České Budějovice :PF.
- Sližik, M., Bartík, P. (2004). Application possibilities of karate training elements in physical education. In *Zborník referátov z medzinárodnej konferencie „Sport training in interdisciplinary scientific researches“*, ss.289-296. Czestochowa: Faculty of Managment TU.
- Sližik, M., Michalov, L. (2006). Projekt inovácie obsahu a štruktúry výučby úpolov, bojových umení – športov a sebaobrany pre štúdium odboru telesná výchova. In *Zborník príspevkov z medzinárodnej konferencie „Sport a kvalita života“*, s. 109. Brno: Fakulta sportovních studií MU.

PhDr. Miroslav Sližik, Ph.D.
odborný asistent - Katedra telesnej výchovy a športu
Fakulta humanitných vied, Univerzita Mateja Bela
Tajovského 40, 97401 Banská Bystrica
e-mail: mslizik@pdf.umb.sk
<http://www.fhv.umb.sk>

GYMNASTIKA V ŠKOLSKEJ TELESNEJ VÝCHOVE A JEJ PERSPEKTÍVY

GYMNASTICS IN SCHOOL EDUCATION AND ITS PERSPECTIVES

Elena Strešková

Katedra gymnastiky FTVŠ UK Bratislava, SR

ABSTRACT

Transformation of education of sports in lessons of physical education, where is gymnastics included as a part of basic learning subject is envolving. The young men are interested more in acrobatic gymnastics and body building, young girls in aerobics, rhythmic gymnastics and dance. The survey on 512 secondary school students showed that they have good knowledge about positive effects of gymnastic sports on right body standing, condition, body forming and overall good effect on helth of the pupils.

Keywords: scholastic physical education, acrobatic gymnastics, rhythmic gymnastics, aerobics, dance, body bulding

SÚHRN

Proces transformácie vzdelávania slovenského školstva sa dotklo i vyučovania telesnej výchovy na všetkých jej stupňoch. Žiaľ, nie v pozitívnom smere. Zaujímala nás perspektíva vyučovania gymnastiky a vzťah stredoškôľakov k jej jednotlivým druhom. Náozory 512 študentov stredných škôl z Bratislavy boli diferencované. Chlapci uprednostňovali vyučovanie športovej gymnastiky a prejavili záujem o zaradenie kondičnej kulturistiky do tematického celku gymnastika. Dievčatá mali v obľube rytmickú gymnastiku a očakávajú rozšíriť vyučovanie gymnastiky o rôzne druhy aerobikov a tance. Výskum potvrdil dobrú vedomostnú úroveň obidvoch pohlaví o pozitívnom vplyve gymnastiky na správne držanie tela, zvyšovanie individuálnej kondície i o efektívnosti jej prostriedkov na formovanie tela.

Kľúčové slová: školská telesná výchova, športová gymnastika, rytmická gymnastika, tance, kondičná kulturistika

Úvod

„Udržiavanie zdravia a získanie zdatnosti patrí do gymnastiky, používanie cvičení na liečebné ciele a nápravu patrí do lekárstva“. Takto sa vyslovil o gymnastike významný lekár Hipokrates, ktorý žil v rokoch 460 - 346 pred n.l. Gymnastika je stará viac ako päť tisíc rokov a patrí k základným pohybovým činnostiam človeka. Jej súčasný rozvoj podľa Streškovej (2008) naznačuje, že úspešne prežije i veľa budúcich rokov. Veríme, že to bude pre jej zdravotný význam, pozitívny vplyv na rozvoj kondičných a koordinačných schopností, ale aj kultiváciu pohybov človeka. Avšak v školskej telesnej výchove sa u nás s výučbou tematického celku gymnastika stretávame s problémami, ktoré sú interpretované v smere znižovania nárokov, dokonca aj zániku požiadaviek na osvojovanie a zdokonaľovanie gymnastických pohybových činností a zručností, ktoré by mali zvládnuť žiaci

základných a stredných škôl.

Problém

Slovenská spoločnosť v súčasnosti diskutuje o kľúčových koncepčných otázkach politiky vzdelávania, ktoré súvisí aj s kvalitným vzdelávaním v telesnej výchove a športe a je podľa Sakáčovej (2001) jedným z cieľov európskeho spoločenstva. V Slovenskej republike sa začal proces realizácie kurikulárnej transformácie v školstve. Je preto potrebné, aby podľa Melichera – Slezáka (2006), Peráčkovej (2006), Sakáčovej - Fülöpovej (2005), Sakáčovej (2006) a Streškovej (2006) študijné programy vysokoškolského telovýchovného vzdelávania vychádzali z charakteru a potrieb budúcej profesie a absolventi nadobudli kompetencie, t.j. spôsobilosť nevyhnutnú na výkon ich povolania. Študijné programy na

FTVŠ UK v Bratislave to v súčasnosti akceptujú.

V procese transformácie slovenského školstva pozitívne pôsobila požiadavka 236 učiteľov telesnej výchovy zo základných a stredných škôl (Majerský, 2007), aby sa zvýšila dotácia vyučovania telesnej výchovy na tri hodiny týždenne, a to na každom stupni vzdelávania žiakov a študentov. Zdôraznili, že by sa tým vytvoril predpoklad na dosiahnutie základného cieľa telesnej výchovy: zlepšenie zdravotnej stránky školskej populácie. Vo väčšine základných a stredných škôl sa v súčasnosti uplatňuje dvojhodinová dotácia vyučovania telesnej výchovy v týždni, výnimku tvoria len gymnáziá. I napriek zdôvodnenej potrebe 3 hodín telesnej výchovy pre zdravie žiakov a pôvodnému príslubu, sa v konečnom procesnom konaní táto požiadavka nerešpektovala. V záverečných kolách schvaľovania hodinových dotácií na jednotlivé vyučovacie predmety bola pre telesnú výchovu schválená iba 2-hodinová dotácia na všetky stupne škôl. Tým sa pre budúcnosť minimalizuje priestor pre obľúbené športové činnosti, ktoré by mohli inovovať obsah vyučovania telesnej výchovy, resp. tieto sa budú realizovať na úkor základných tematických celkov ako sú atletika, gymnastika, hry či plávanie. Moje pedagogické i vedecké poznatky podčiarkujú nenahradiťnosť prostriedkov gymnastiky pre ich ciele ovplyvňovanie správneho držania tela, adekvátneho rozvoja sily, proporcionality rozvoja jednotlivých svalových skupín či estetiky cvičenia. Celoživotné skúsenosti ma presvedčujú, že požiadavky zaradiť do učebných osnov telesnej výchovy tenis, florbal či hokejbal na úkor gymnastických pohybových činností môžu v konečnom dôsledku (vzhľadom na hru dominantnou rukou) preniesť nežiadúce účinky predovšetkým na pohybový a funkčný rozvoj žiakov.

Ciel'

Tvorba projektov pre školskú telesnú výchovu zvyrazňuje antropocentrické prístupy k žiakovi, ktoré mu umožňuje voliť si aktivity, na ktorých sa bude podieľať v povinnom vyučovaní zvýšením podielu výberového učiva, v záujmovej telesnej výchove, okrem tradičných činností aj v nepovinných predmetoch a krúžkoch. Cieľom nášho výskumu bolo zistiť, aké názory majú žiaci a žiačky na vyučovanie gymnastiky a aké sú ich požiadavky na inováciu obsahu tematického celku gymnastika.

Metódy

Výskumný súbor tvorilo 512 žiakov gymnázií v Bratislave, z toho bolo 266 chlapcov a 246 dievčat. Boli to študenti 1.a 2. ročníka a ich priemerný vek bol 16,6 roka. Priemerná telesná výška u chlapcov bola 179,06 cm, priemerná telesná hmotnosť 67,65 kg a BMI index bol 21,03. Podľa BMI indexu bolo v tejto skupine 136 žiakov

s podpriemernou hmotnosťou, 108 žiakov s priemernou hmotnosťou a 5 žiaci vyššej hmotnosti. Priemerná telesná výška dievčat bola 168,56 cm, priemerná telesná hmotnosť 55,33 kg a BMI index mali 21,03. Podľa BMI indexu malo 196 dievčat podpriemernú hmotnosť a 36 dievčat priemernú hmotnosť, nadhmotnosť sa v skupine žiačok nevyskytovala. Nosnou metódou výskumu bol anonymný dotazník, ktorý bol doplnený i štandardizovaným rozhovorom. Pri jeho spracovaní sme použili percentuálnu analýzu frekvenčného výskytu odpovedí, logické metódy a základné metódy matematickej štatistiky.

Výsledky a diskusia

Vzťah mládeže k pohybovej aktivite je ovplyvnený veľkým množstvom činiteľov, z ktorých môžeme spomenúť rodinu, školu, telekomunikačné prostriedky, priateľov. Príkladom vytvárania pozitívneho prístupu žiaka k telesnej výchove by mal byť učiteľ. Jeho pedagogické majstrovstvo sa má prejavovať pri vytváraní primeranej a korektnej atmosféry na hodine. K tomu má prispieť progresívne, účelné a esteticky pôsobivé materiálne zabezpečenie vyučovacieho procesu. Výsledky výskumov nám poskytujú dostatok poznatkov o postavení telesnej výchovy ako obľúbeného vyučovacieho predmetu žiakov a zdôrazňujú, že atraktivnosť vyučovacieho predmetu pre žiaka súvisí nielen s jeho úspešnosťou v ňom, ale aj so schopnosťou učiteľa motivovať žiaka. V našom výskume sa 71,1 % dievčat a 91,7 % chlapcov vyjadriло, že telesnú výchovu považujú za svoj obľúbený vyučovací predmet. Takmer pre tretinu žiačok (28,9%) nepatrila telesná výchova k atraktívnym vyučovacím predmetom. Rozhovorom sme však zistili, že o moderné formy gymnastiky by mali väčší záujem, najmä o tanečný a kondičný aerobik pri hudbe, formatívne cvičenia a moderné tance. Chlapci prejavili záujem o kondičnú kulturistiku. Tieto druhy gymnastiky mohla škola na základe záujmu žiakov a kvalifikácie učiteľa zaradiť do obsahu vyučovania v tematickom celku gymnastika.

Výsledky nášho výskumu poukázali na diferencovaný záujem o jednotlivé druhy gymnastiky. Dievčatá považovali za najpríťažlivejšiu rytmickú gymnastiku. Vyslovilo sa za ňu 45,1% opýtaných. Na druhé miesto sa zaradila športová gymnastika 30,9%, kondičná gymnastika získala 15,9% hlasov, zvyšok dievčat neuviedlo záujem o žiadny druh gymnastiky. Chlapci sa najviac zaujímali o športovú gymnastiku 55,6%, o kondičnú gymnastiku malo záujem 14,3% a ostatní žiaci prejavili záujem o kondičnú kulturistiku.

Problematickou záujmu študentov o jednotlivé gymnastické disciplíny sme zisťovali aj v súlade s frekvenciou ich vyučovania zo strany učiteľa. Cvičenie na trampolíne obľubovalo 59,3% dievčat a

51,1% chlapcov, učiteľ toto náradie z celkovej dotácie pre gymnastické hodiny využíval v 12,5 %. Najčastejšie do hodín telesnej výchovy zaraďovali vyučujúci akrobáciu 19,5%, kladinu 3,6%, hrazdu 16,3%, bradlá 3,4% a kruhy 13,6%. V našom výskumnom súbore akrobáciu preferovalo 34,6% dievčat a 36,8% chlapcov, preskok obľubovalo 26,4% dievčat a 27,4% chlapcov, kladinu 20,3% dievčat, hrazdu 15,0% chlapcov a 8,5% dievčat, kruhy 19,5% dievčat a 8,3% chlapcov. Najmenej obľúbenou disciplínou boli bradlá u 5,3% chlapcov. Naše výsledky korešpondujú so zistením Medeková - Ramacsay (1997). Avšak takmer zhodne žiaci i žiačky vyjadrili poznatok, že ich názory na vyučovanie gymnastiky, ale i hier či atletiky sú predovšetkým odrazom odbornej a ľudskej spôsobilosti učiteľa telesnej výchovy, jeho schopnosťou vytvoriť záujem o pohybové aktivity, motivovať ich k cvičeniu a ktorý im v edukačnom telovýchovnom procese umožňuje pozitívne emocionálne vyžitie.

Smerodajným pre postavenie gymnastiky na školách sú tiež teoretické vedomosti študentov o tom, ako pôsobí gymnastika na ich organizmus a celkový vývoj a ich odpovede boli štatisticky významné. Chlapci si myslia, že gymnastika má najväčší vplyv na posilňovanie svalov 34,6%, 22,9% si myslí, že upevňuje zdravie, 21,1% malo poznatky, že pomocou gymnastiky si udržia dobrú telesnú kondíciu, 10,5% si myslí, že podporuje správne držanie tela, 5,6% opýtaných odpovedalo, že gymnastika pomáha formovať peknú postavu a 5,3% chlapcov neuviedlo žiadny dôvod.

Dievčatá boli iného názoru ako chlapci. Najviac, 27,2% prezentovali poznatky, že gymnastika podporuje správne držanie tela, 24,4% dievčat sa domnieva, že udržiava telesnú kondíciu, 20,7% vidí veľký význam v upevňovaní zdravia, 17,9% verí, že aplikáciou gymnastických cvičení si spevňujú svaly, 8,5% uviedlo, že gymnastika pomáha udržiavať peknú postavu a iba 1,2% opýtaných žiačok neuviedlo žiadny dôvod. Možno konštatovať, že vedomostná úroveň o pozitívnom vplyve gymnastiky bola obšírna a pozitívna. Myslíme si, že treba hľadať cesty, ako prostriedky gymnastiky dostať do popredia záujmu žiakov. Možnosti vidíme cez nové druhy aeróbnej gymnastiky, tancov a pohybových aktivít pri hudbe, ktoré majú kondičný a formatívny potenciál. Tento názor podporujú aj poznatky Strešková, E. – Strešková, B. (2007), že aplikovaním rôznych druhov gymnastiky alternatívnou voľbou z kondičnej gymnastiky, aeróbnej gymnastiky zvýšili podiel výberového učiva a ich výsledky výskumu dokumentujú výrazné zlepšenie zdravotne orientovanej telesnej zdatnosti žiačok. Taktiež mali vplyv na vyššiu gymnastickú výkonnosť v akrobácii a kvalitu osvojených gymnastických zručností. Autorky zistili, že na základnej škole nepredchádzal osvojovaniu učiva zo športovej

gymnastiky adekvátny a cielený rozvoj pohybových schopností, predovšetkým sily, ktorá limituje nácvik a zdokonaľovanie gymnastických cvičebných tvarov. Ich výsledky výskumu potvrdili predpoklad, že moderné druhy gymnastiky, akými je aeróbna gymnastika a kondičná gymnastika s inováciou náčinia (veľké a malé gymnastické lopty, gumenné expandery a pod.) kondične dobre pripravili žiačky základnej školy na zvládnutie učiva zo športovej gymnastiky.

Odpoveďou na vyššie uvedený problém môžu byť aj názory žiakov, či je obsah rôznych druhov gymnastiky adekvátny ich telesnej zdatnosti. Rozdiel vo vyhodnotených údajoch z hľadiska pohlavia bol malý. Kladnú odpoveď uviedlo 56,8% chlapcov a 53,7% dievčat. Záporne sa vyjadrilo 43,2% chlapcov a 46,3% dievčat. Ako skúsený telovýchovný pedagóg si dovoľím konštatovať, že pre pohybový obsah gymnastiky abscentuje u žiakov stredných škôl optimálny rozvoj sily a značný handicap vytvára aj telesná výška a telesná hmotnosť stredoškolákov. Preto by mal byť program gymnastiky modifikovaný a diferencovaný. Prínosom by mohla byť väčšia orientácia učiteľov telesnej výchovy na základných i stredných školách na kondičnú gymnastiku. Nemôže byť nič horšie a demotivujúce, ako nútiť žiakov osvojovať si stojky, premety, saltá a preskoky bez adekvátnej sily, ohybnosti a koordinácie. Chybou však nie je pohybový obsah učebných osnov na stredných školách, ale ich nerešpektovanie na nižších stupňoch, hlavne v základnej škole.

Pozitívnym sa javí, že v súčasných učebných osnovách telesnej výchovy sa kladie väčší dôraz na rozdiely v záujmoch z hľadiska pohlavia. V tematickom celku gymnastika sa vytvoril priestor pre väčšie množstvo moderných foriem gymnastiky a veríme, že aj v zložitom transformačnom procese si gymnastika svoju pozíciu v základnom učive telesnej výchovy udrží.

Záver

Sledujeme pokles prioritného postavenia telesnej výchovy ako najobľúbenejšieho vyučovacieho predmetu oproti minulosti až o 20 %, predovšetkým u dievčat. Preto medzi hlavné ciele učiteľa telesnej výchovy musí byť snaha, aby váhou svojej osobnosti vytváral pozitívny vzťah žiakov k telesnej výchove a začlenenie športu do ich každodenného života i v čase osobného voľna.

Prostriedky gymnastiky, ktoré svojim osobitným obsahom sú nenahradiiteľné z hľadiska ich vplyvu na rozvoj koordinačných a kondičných schopností, celkovej obratnosti a zdravotného potenciálu by mali aj naďalej patriť medzi základné tematické celky v telesnej výchove. Dobré teoretické poznatky žiakov o pozitívnom vplyve gymnastiky na organizmus by mali odrážať aj kvalitu pedagogickej telovýchovnej praxe.

Problémom pre zvládnutie gymnastických činností je skutočnosť, že sa nevytvára základ pre postupný a systematický rozvoj pohybových schopností a gymnastických zručností na nižšom stupni, t.j. v základnej škole. Táto skutočnosť následne negatívne podmieňuje osvojovanie a zdokonaľovanie pohybového obsahu gymnastiky na stredných školách, proporcionálny rozvoj svalových skupín, držanie tela a celkový zdravotný stav cvičiacich.

Pozitívnym javom bolo zistenie väčšieho záujmu chlapcov o športovú gymnastiku a kondičnú kulturistiku, u dievčat o rytmickú a športovú gymnastiku a o rôzne druhy aeróbnej gymnastiky a tance.

Humanizácia vyučovania telesnej výchovy vytvorila priestor pre rešpektovanie záujmov žiakov podľa personálnych možností a materiálneho vybavenia školy. Nemalo by to však znamenať svojvoľnosť vo výbere obsahu. K dosiahnutia cieľa telesnej výchovy možno dospieť rôznymi prostriedkami, metódami a formami práce. To však vyžaduje nové poznatky, prístupy a komunikáciu zo strany telovýchovných pedagógov. Priestor sa vytvoril tým, že v učebných osnovách telesnej výchovy bude štátny vzdelávací program tvoriť 70% a školský vzdelávací program 30%.

LITERATÚRA

Majerský, O. (2007). Pripomienky k súčasným učebným osnovám telesnej výchovy. In *vedecký zborník Tvorba kurikula telesnej výchovy v rámci transformácie vzdelávania v Slovenskej republike*. Bratislava: ICM AGENCY.

Medeková, H., Ramacsay, L. (1997). Gymnastika v štruktúre telovýchovných záujmov mládeže. In *Zborník KGTÚ Gymnastika - prostriedok v ontogenéze človeka*. Bratislava: Univerzita Komenského.

Melicher, A., Slezák, J. (2006). Kompetencie v tvorbe projektov školskej telesnej výchovy. In *Vedecský zborník Vzdelávanie odborníkov pre telesnú výchovu a šport v tradíciách a perspektívach*. Bratislava: ICM AGENCY.

Peráčková, J. (2006). História, súčasnosť a perspektívy vzdelávania a práce učiteľov telesnej výchovy. In *Vedecský zborník: Vzdelávanie odborníkov pre telesnú výchovu a šport v tradíciách a perspektívach*. Bratislava: ICM AGENCY.

Sakáčová, Z. (2001). Právne aspekty integrácie slovenského športu do európskej únie. In *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae*, 42. Bratislava: Univerzita Komenského.

Sakáčová, Z., Fülöpová, E. (2005). New Phenomen – Curricular Transformation of Schools. In *Physicae Universitatis Comenianae*, 46. Bratislava: Univerzita Komenského.

Sakáčová, Z. (2008). Právne aspekty vzdelávania v športe. In *Vedecský zborník Vzdelávanie odborníkov pre telesnú výchovu a šport v tradíciách a perspektívach*. Bratislava: ICM AGENCY.

Strešková, E. (2006). Gymnastické športy v kurikulu a ich perspektívy. In *Vedecský zborník Vzdelávanie odborníkov pre telesnú výchovu a šport v tradíciách a perspektívach*. Bratislava: ICM AGENCY.

Strešková, E., Strešková, B. (2007). Inovácia obsahu vyučovania v tematickom celku gymnastika na základných školách. In *Zborník FIEP*. Bratislava: Univerzita Komenského.

Strešková, E. (2008). *Gymnastika vo fylogénéze a ontogenéze človeka*. Bratislava: ICM AGENCY.

doc. PhDr. Elena Strešková, Ph.D.

FTVŠ UK Bratislava

Nábr.arm.gen.Svobodu 9

814 69 Bratislava, SK

e-mail: elena.streskova@fsport.uniba.sk

Tel.: +421 220 669 925

NĚKTERÉ ASPEKTY STÁTNÍ PODPORY SPORTU NA PŘÍKLADU TRIATLONU*

SOME ASPECT OF STATE SPORT SUPPORT ON TRIATHLON EXAMPLE

Jiří Suchý

UK FTVS v Praze, Katedra pedagogiky, psychologie a didaktiky sportu, ČR

SUMMARY

The article is dealing with problems of the talented 14 – 19 years old athletes selection for Sport Centers of Youth - using example of Triathlon.

Keywords: youth Athletes talent selection, Sport Centers of Youth, Triathlon, multiendurance sports, state subvention

SOUHRN

Článek se zabývá problémy výběru talentovaných sportovců ve věku 15-19 do Sportovních center mládeže na příkladu triatlonu.

Klíčová slova: výběr talentů, Sportovní centra mládeže, vytrvalostní sporty, státní dotace

Úvod

Před rokem 1989 fungovala v tehdejší ČSSR státem bohatě podporovaná péče o sportovce. Tento propracovaný systém začínal od nejmladších kategorií a končil seniorskými reprezentacemi. Po roce 1989 došlo k výraznému omezení, následně pak přibližně v polovině devadesátých let k úplnému zastavení státních dotací do sportu. S výjimkou omezené finanční podpory reprezentačních výběrů olympijských sportů. Některým sportovním svazům se podařilo udržet systém podpory především mladých talentovaných sportovců alespoň v omezené míře z vlastních finančních zdrojů.

Na přelomu let 1998 a 1999 přistoupila vláda ČR k částečnému obnovení finančních dotací do sportu (Zeman, 1999), nastoupený trend postupného pomalého navyšování těchto dotací potvrdila znovu roku 2003 (Vláda, 2003).

Sportovní centra mládeže (SCM), kterými se v rámci tohoto příspěvku budeme dále podrobněji zabývat, pečují o talentovanou mládež ve věku od 15 do 19 let (od roku 2003 s možností rozšíření do vybrané sportovce ve věku do 23 let). SCM zřizuje prostřednictvím sportovních svazů MŠMT a jsou jedním ze článků komplexní státní podpory talentovaných sportovců. Sportovec v současné době podstupovat specializovanou sportovní přípravu se státní podporou od sportovní třídy

základní školy přes SCM (variantně pro užší skupinu sportovní gymnázium) do resortních sportovních center zřízených při ministerstvech školství, obrany a vnitra. V případě vynikajících výsledků je zařazen do juniorských a seniorských reprezentačních výběrů příslušného sportovního svazu.

Převážnou část dotací rozdělují MŠMT sportovním svazům prostřednictvím ČSTV, členy této střešní organizace je většina sportovních svazů (www.cstv.cz). ČSTV jako nástupce Československého svazu tělesné výchovy (www.caspy.cz), tedy člena Národní fronty a organizace zřízené především za účelem ideologicky správného vedení sportu v roce 1957, je ve své podstatě jen reliktem socialistické minulosti a jedná se podle našeho názoru o zcela zbytečný mezičlánek. MŠMT přistoupilo k distribuci dotací prostřednictvím ČSTV na základě lobbingu a také malému počtu vlastních administrativních pracovníků, kteří by se problematikou sportu zabývali.

Problém

Osm let po znovuzavedení systematické státní podpory sportu se domníváme, že je vhodné položit si alespoň některé základní otázky, týkající se pozitiv i negativ obnoveného státního financování.

*Tento výzkum byl podpořen z prostředků výzkumného záměru MSM 0021620864

V současné době je ve SCM, kterých je při všech sportovních svazech zřízeno přibližně 250, zařazeno cca 3 500 mladých sportovců (www.msmt.cz).

Roční dotace na provoz všech SCM je cca 165 000 000,- Kč. Za uplynulých osm let byla tedy do přípravy investována více než 1 300 000 000,- Kč.

V poslední době nová vládnoucí garnitura a především předseda vlády M. Topolánek a náměstek MŠMT J. Kocourek opakovaně prohlašují, že stávající systém financování sportu je neefektivní a proto ho chtějí na základě analýzy zásadním způsobem upravit. Jejich vize, evidentně podporovaná některými zájmovými skupinami, je ve stylu „Špotáková“ - finanční prostředky mají dostávat přímo špičkoví sportovci, kteří mají sami rozhodnout jak s nimi bude nakládáno. Jedním z dílčích cílů je částečné omezení podpory mládežnických kategorií (www.idnes.cz).

M. Topolánek má částečně pravdu ve svém tvrzení, že příliš malá část prostředků končí přímo u sportovců a naopak jich příliš zůstane v systému. Stačí uvést jen příklad nesmyslu v podobě tří resortních sportovních center, nebo ČSTV které mělo být jako jeden z posledních neefektivních pohrobků socialismu být již dávno zrušeno.

Cíl

Jednotlivé sportovní svazy přistoupily k problematice zajištění chodu svých SCM se značně rozdílnými přístupy, především s ohledem na specifické požadavky a historické souvislosti konkrétních sportovních odvětví. Komplexně posoudit fungování SCM všech sportovních svazů je úkol značně komplikovaný, převyšující rozsah tohoto článku a vyžadující podle našeho názoru spíš rozsáhlou diskusi expertních skupin. Proto se dále budeme zabývat SCM Českého svazu triatlonu (SCM ČSTT). Z celkové dotace na provoz všech SCM dostává ČSTT ročně přibližně 5 000 000,- Kč. Výše dotace jednotlivým sportovním svazům je dána historicky, kdy byla určena v návaznosti reprezentační úspěchy dospělých, žebříčku popularity a stavu členské základny.

SCM ČSTT jsou specifická především tím, že triatlon je relativně mladý olympijský sport. Z těchto důvodů ČSTT při ustavování systému SCM neměl žádné problémy s historickými souvislostmi.

Metodika

Pro potřeby naší práce jsme zvolili postup longitudinálního pozorování, deskripce stavu a následné analýzy, vyhodnocení a interpretace získaných dat.

Od zřízení SCM ČSTT longitudinálně sledujeme zařazování sportovců do SCM ČSTT, včetně skutečnosti podle jakého kritéria byli zařazeni. Získali jsme tedy přehled o všech 712

sportovcích zařazovaných v letech 2000 až 2008, tzn. v průběhu osmi RTC. Úmyslně v textu nepracujeme s názvy kategorií (mladší – starší dorost atd.), protože v průběhu sledování došlo k jejich úpravám.

V roce 2003 se podařilo rozšířit věkové rozpětí pro zařazování sportovců do SCM od 14 až do 23 let. Ve statistice tedy přibyli navíc závodníci z kategorie K23, z těchto důvodů také od roku 2003 registrujeme významně vyšší počet závodníků s alespoň jedním dokončeným závodem ČP. Rozhodnutí o možnosti zařazení kategorie K23 do SCM bylo ze strany MŠMT podle našeho názoru jednoznačně správné, protože triatlon je sport výrazně vytrvalostního charakteru, ve kterém se špičkových výkonů obvykle dosahuje mezi 25 a 30 rokem.

Zdrojem dat byly přehledové tabulky, které ČSTT pravidelně odevzdává MŠMT, zápisy z jednání Komise metodiky a reprezentace (dále KMR) a Výkonného výboru ČSTT; kopie žádostí o mimořádné zařazení předkládaných trenéry.

Kritéria pro zařazování sportovců do SCM jsou následující (Suchý a kol. 2003; Suchý 2001; www.triatlon.cz, 2006):

1. odpovídající zdravotní stav a další parametry umožňující vytrvalostní zátěž
2. získání I. výkonnostní třídy v triatlonu (tzn. dokončit alespoň dva závody Českého poháru s časovou ztrátou do 10% na vítěze)
3. možnost nesystémová - mimořádné zařazení na základě rozhodnutí Komise metodiky a reprezentace ČSTT

Kritérium mimořádného zařazení se obvykle vztahuje na v minulých letech úspěšné sportovce, kteří byli v průběhu sezóny zraněni, nebo špičkové duatlonisty.

Odpovídající zdravotní stav je u všech sportovců splňujících výkonnostní kritéria pro zařazení diagnostikován v rámci každoročních povinných a centrálně organizovaných komplexních lékařských prohlídek v přechodném období ročního tréninkového cyklu (RTC) (Suchý a kol. 2003). Výsledkem preventivního vyšetření je závěr „schopen - neschopen“ vytrvalostní zátěže a předání podrobných výsledků a dalších doporučení osobním lékařům závodníků. Závěrem neschopen/a vytrvalostní zátěže jsou každý rok klasifikováni přibližně jeden až dva sportovci.

Výsledky

Sportovce zařazené do SCM na základě splnění řádných kritérií ukazují tabulka a graf, které přehledně znázorňují porovnání počtu triatlonistů, kteří v jednotlivých RTC dokončili alespoň jeden závod Českého poháru (ČP) a byli zařazeni do SCM. ČP se pro příslušnou věkovou kategorii v průběhu jedné sezóny uskuteční přibližně čtyři až šest.

V rámci komplexního posouzení výše

uvedených dat považujeme za důležité upozornit, že ne všichni aktivní triatlonisté dané věkové kategorie se účastní ČP. Na území ČR se v průběhu letní triatlonové sezóny uskuteční přibližně 30 až 40 závodů na kterých jsou samostatně vyhlašovány mládežnické kategorie.

Od RTC 2003/2004 obsahuje graf č. 1. určitou nepřesnost, protože do počtů sportovců, kteří dokončí alespoň jeden závod ČP dále nezapočítáváme kategorii K23, ale stále jen příslušné čtyři ročníky, které byly do SCM zařazovány od počátku. Důvodem je možnost srovnání s předchozími roky.

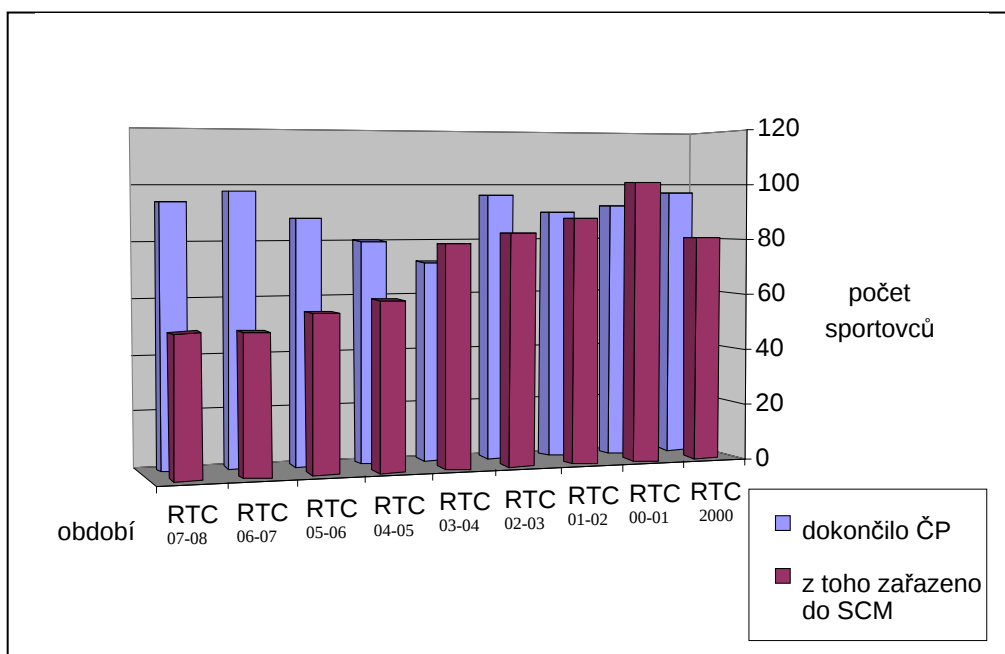
Tabulka ukazuje, že v sezóně 2001 dokončilo alespoň jeden závod Českého poháru 90 triatlonistů narozených v letech 1983 až 1986. Z nich bylo pro RTC 2001/2002 právě na základě výsledků v ČP zařazeno do SCM celkem 66 sportovců uvedených ročníků narození. Celkem tedy bylo do SCM zařazeno přibližně $\frac{3}{4}$ triatlonistů, kteří dokončili alespoň jeden závod ČP.

V sezóně 2002 dokončilo minimálně jeden závod ČP 96 triatlonistů sledovaných ročníku narození a pro RTC 2002/2003 z nich bylo do SCM zařazeno 65 sportovců - tedy cca 68 %.

Tab. 1. Historický přehled zařazování sportovců do SCM ČSTT pro 4 ročníky zařazené v systému po celou dobu

Table 1. historical overview of ranging sportsmen into SCM ČSTT for the fourth year-classes ranged in the system for the whole time

období	zařazeno (4 ročníky)	dokončilo závod ČP	ročník narození
RTC 00	81	97	81-84
RTC 00-01	101	92	82-85
RTC 01-02	88	90	83-86
RTC 02-03	83	96	83-86
RTC 03-04	79	72	84-87
RTC 04-05	60	80	85-88
RTC 05-06	56	73	86-89
RTC 06-07	50	98	87-90
RTC 07-08	50	94	88-92
CELKEM	648	760	



Graf 1. Porovnání počtu sportovců, kteří dokončili závod ČP se sportovci zařazenými do SCM
Graph 1. Comparing number of sportsmen who finished competition ČP with sportsmen ranged into SCM

Diskuse

Na problematiku přínosu SCM sportovnímu prostředí jako celku, lze nahlížet z několika základních úhlů pohledu:

- zvyšování členské základny
- úspěšnosti zařazených sportovců (v juniorském – seniorském věku)
- ekonomicko – politických konsekvencí

Otázky ekonomické a politické sice s fungováním SCM, v návaznosti na státní dotace velmi úzce souvisejí, ale z důvodu rozsahu příspěvku se jimi nebudeme zabývat.

Důvod, proč jsme si jako kritérium zvolili počty sportovců zařazovaných do SCM zvolili dokončení nejméně jednoho závodu ČP je skutečnost, že do SCM jsou sportovci zařazováni převážně právě na základě sportovních výsledků dosažených na těchto závodech. Výsledky závodů ČP jsou také snadno dostupné z veřejných zdrojů.

SCM by podle našeho názoru jednoznačně neměla vychovávat juniorské, ale seniorské reprezentanty. Posouzení vhodnosti zvolených principů zařazování do SCM může pomoci s nalezením odpovědí na otázky týkající se účelnosti podpory vybraných sportovců. Zajímavé by bylo zpracovat srovnání úspěšnosti frekventantů SCM v seniorských kategoriích – například kolik z nich se nominovalo na ME, MS, nebo se alespoň pravidelně účastní závodů ČP. Na základě našeho odhadu, který není podložen studiem relevantních údajů odhadujeme, že většina současných triatlonových reprezentantů jsou frekventanti SCM. Naopak kolik odchovanců SCM zůstává u triatlonu v podobě účastní na závodech ČP nedokážeme odhadnout.

Je zařazení přibližně 60% až 70 % ze všech triatlonistů, kteří se zúčastnili alespoň jednoho závodu ČP, do SCM hodně nebo málo? Podle našeho názoru je tento procentuální poměr zařazených sportovců jednoznačně nevhodný. Důvody jsou zřejmé: v podstatě tři ze čtyř triatlonistů, kteří se v průběhu závodní sezóny dokončí minimálně jeden závod ČP jsou automaticky umístěni do SCM. Při stávající metodice se evidentně nejedná o kvalifikovaný výběr, ale spíše nábor.

Zřejmě jediným přínosem uvedeného přístupu k zařazování do triatlonových SCM může mít z pohledu svazu možné rozšiřování členské základny. Svaz nabízí nadstandardní podmínky přípravy v prostředí SCM přibližně $\frac{3}{4}$ sportovců, kteří se zúčastní ČP. Zájemci o triatlon mohou dojít k názoru, že je vhodné se triatlonu věnovat a bez nadměrné výkonnosti participovat na poskytované nadstandardní podpoře.

Optimálním procentuálním poměrem sportovců, kteří by měli být do SCM zařazeni je podle našeho názoru přibližně 20 % až 40 % ze všech sportovců, kteří dokončí závod alespoň jeden závod ČP (Suchý, Valenta, 2005). Jak lze výše popsanému

trendu, podle našeho názoru nevhodnému, zabránit a přiblížit se námi navrhovaného procentuálního poměru? Nejjednodušší teoretickou cestou je samozřejmě snížení kvót sportovců přijímaných do SCM ČSTT, tím by ovšem došlo k výraznému omezení možnosti péče o širší okruh talentovaných sportovců. Navíc každoroční výše dotace na provoz SCM přidělovaná ČSTT z MŠMT by podle našeho názoru nebyla adekvátní.

Hlavní příčiny popsaného stavu vidíme v malém počtu účastníků ČP a obecně úzkou členskou základnu triatlonového svazu. Tyto skutečnosti jsou důsledkem obecně známých jevů:

- nízká porodnost české populace,
- obrovská konkurence dalších sportovních odvětví, z nichž řada je po technické a finanční stránce méně náročná než triatlon,
- část dnešní mládeže nejeví o sport vůbec žádný zájem, preferují jiné obory – především spojené s výpočetní technikou,
- pasivní sport („sportovní fandovství“).

Dále jsou zde některé problémy specifické pro triatlon:

- menší úspěchy špičkových českých triatlonistů na mezinárodním poli ve srovnání s olympijskou medailí Jana Řehuly ze Sydney
- převážná část současné mládeže nemá silniční kolo, naopak skoro všichni mají horská kola, která pomáhají mohutnému nástupu terénního triatlonu - Xterra
- relativně vyšší technická náročnost triatlonu

Vliv mají také relativně vysoké nároky na materiální (tzn. finanční) vybavení sportovce jsou značné: kvalitní silniční kolo, neopren, běžecká obuv atd. Zabezpečení vhodných tréninkových podmínek je relativně nákladné (především krytý bazén).

Obecnou otázkou zůstává, zda nastavený systém dotací na provoz SCM jednotlivým sportovním svazům je vyvážený a spravedlivý. Podle našeho názoru není vhodným řešením distribuce dotací prostřednictvím ČSTV.

Na základě rozhovorů se zkušenými trenéry mládeže se domníváme, že obdobnými problémy – především nedostatkem mladých zájemců o sport trpí většina sportovních odvětví vytrvalostního charakteru, tedy nejen triatlon. Podle našeho názoru by bylo zajímavé zpracovat poměr sportovců zařazených do SCM a počtu účastníků závodů vyhlašovaných svazem také u dalších sportovních odvětví. Výsledky této jednoduché statistiky by jasně ukázaly, zda se u triatlonu jedná o výjimku, nebo obdobné potíže mají také další sportovní odvětví.

Závěr

V prvních pěti letech fungování triatlonových SCM byli do SCM zařazeni přibližně 3 ze 4 závodníků, kteří dokončili alespoň jeden závod ČP.

Příčiny tohoto nelichotivého poměru přičítáme především těmto skutečnostem:

- nízkému počtu mladých sportovců, kteří startují na závodech ČP
- relativně vysokou technickou a finanční náročností triatlону
- menší úspěchy špičkových českých triatlonistů na mezinárodním poli ve srovnání s olympijskou medailí Jana Řehuly ze Sydney
- převážná část dnešních dětí nemá silniční kolo, naopak skoro všechny mají horská kola, která pomáhají mohutnému nástupu terénního triatlону (Xterra)

Po roce 2004 dochází k jistému zlepšení tohoto trendu, protože je možné do SCM zařazovat také závodníky kategorie K23, a tím dochází k částečnému snížení počtu u původně zařazovaných ročníků.

Počet mladých triatlonistů využívajících podpory z prostředků SCM k poměru k počtu startujících na závodech ČP v triatlону je podle našeho názoru nevhodný a z těchto důvodů postrádá takto nastavený systém dostatečné motivační prvky.

LITERATURA

Český svaz triatlону (2001). *Pravidla triatlону*. Praha: TK ČSTT.

Dovalil, J. a kol. (2005). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.

Suchý, J. (2001). Stručná charakteristika Sportovních center mládeže Českého svazu triatlону, In *Sborník z národní konference Sport v České republice na začátku nového tisíciletí*. Praha.

Suchý, J. a kol. (2003). Lékařské zabezpečení (preventivní) sportovců zařazených ve Sportovních centrech mládeže ČSTT. In *Sborník z konference Telesná výchova a sport v treťom tisícročí*. Prešov.

Suchý, J., Valenta, P. (2005). Některé otázky výběru talentů do Sportovních center mládeže. In Sborník z II. ročníku vědeckého semináře Identifikace pohybových talentů. Praha: UK FTVS.

Vláda ČR (2003). *Usnesení vlády ČR ze dne 9.července 2003 č. 673 ke Směrům státní politiky ve sportu na léta 2004 až 2006*. Praha. Úřad vlády ČR.

Zeman, M. (1999). Koncepce státní politiky v tělovýchově a sportu v České republice, In *Výpis z Usnesení Vlády ČR ze dne 6. ledna 1999 č. 2 ke Koncepci státní politiky v tělovýchově a sportu v České republice*. Praha. Úřad vlády ČR.

Internetové zdroje:

www.casppv.cz [online, citováno 5. 5. 2007]

www.cstv.cz [online, citováno 5. 5. 2007]

www.idnes.cz [online, citováno 28. 8. 2008]

www.msmt.cz [online, citováno 5. 5. 2004]

www.triatlon.cz [online, citováno 5. 5. 2006]

PhDr. Jiří Suchý, Ph.D.
PPD FTVS UK Praha
J.Martího 31
162 52 Praha 6
e-mail: email@jirisuchy.cz
Tel.: +4202201722282

POHYBOVÁ AKTIVITA STUDENTŮ OBOROVÉ TĚLESNÉ VÝCHOVY PEDAGOGICKÉ FAKULTY JIHOČESKÉ UNIVERZITY*

KINETIC ACTIVITY OF THE STUDENTS OF PHYSICAL EDUCATION DEPARTMENT AT TEACHER'S TRAINING COLLEGE, SOUTH BOHEMIAN UNIVERSITY

Zdeněk Šebrle, Martin Zárybnický

Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta České Budějovice, ČR

ABSTRACT

This research work is aimed to kinetic activity of the students of Physical Education Department at Teacher's Training College at South Bohemian University in České Budějovice. This research was completed in spring 2007 with a group of students of Physical Education at the age from 20 to 26. Its aim was to find out the extent of the kinetic activity from 2 main sources – from the questionnaire IPAQ (intensive, medially loaded kinetic activity and walking) and from pedometers SW-700 (number of steps and consumption of kilocalories). Traced results are compared with medical recommendations concerning kinetic activity. All results are displayed by charts and graphs. There are no big statistics differences, students – men and women – reach the high level of kinetic activity, recommended criteria are fulfilled.

Keywords : intensive kinetic activity, medially loaded kinetic activity, walking, questionnaire, pedometer

SOUHRN

Výzkumná práce je zaměřena na pohybovou aktivitu studentů oborové tělesné výchovy Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Výzkum byl proveden na jaře roku 2007 na souboru studentů oborové tělesné výchovy ve věku 20 až 26 let. Zjišťuje rozsah pohybové aktivity ze dvou zdrojů, z dotazníku IPAQ (intenzivní, středně zatěžující pohybovou aktivitu a chůzi) a z krokoměru SW – 700 (počet kroků a spotřebu kcal). Zjištěné výsledky porovnává se zdravotními doporučeními k týdenní pohybové aktivitě. Výsledky jsou zaznamenány formou tabulek a grafů. Zjištěné výsledky studentů a studentek nevykazují statisticky významné rozdíly, studenti i studentky dosahují vysokých hodnot pohybové aktivity, doporučené normy plní.

Klíčová slova: intenzivní pohybová aktivita, středně zatěžující pohybová aktivita, chůze, dotazník, krokoměr

Úvod

Pohybová aktivita (PA) je nedílnou součástí našeho života. Každodenně se podílí na naší fyzické, duševní a psychické harmonii. Zamyslíme-li se nad pohybovou aktivitou, tak před námi stojí otázka kvality a intenzity pohybové aktivity v životě člověka. Vzhledem k vývoji dnešní populace, přetechizované doby se stává celosvětovým ukazatelem nedostatek pohybu a s ním spojené problémy.

Za posledních deset let se podstatně změnil způsob života, omezila se pohybová aktivita člověka a vzrostla jeho psychická zátěž. Zatímco

před sto lety převážná většina energie pocházela ze svalové práce, dnes jsou to sotva 2 procenta (Šimonek, 2005).

Intenzita a množství pohybové aktivity s věkem klesá. Situace je zde často charakterizována jako kritická (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999). V současné době existuje řada studií poukazujících na to, že jedinci věnující se pravidelně pohybové aktivitě získávají určité zdravotní výhody (Bunker, 1998; Sallis, Prochaska, & Taylor, 1999). Pohybová aktivita se stává důležitým faktorem jak

*Výzkum je realizován v rámci výzkumného grantu MŠMT, „Pohybová aktivita a inaktivita obyvatel České republiky v kontextu behaviorálních změn“ č. 61989592921, jehož garantem je FTK UP v Olomouci.

léčebným, tak i preventivním (Máček, & Máčková, 1997). Pravidelné cvičení je doporučováno jako součást zdravého životního stylu mládeže i dospělých (U.S. Department of Health and Human Services – USDHHS- 2000). Snad právě proto je pohybová aktivita jedním z nejfrekventovanějších problémů nejen kinantropologické, ale i zdravotnické, hygienické, pedagogické či epidemiologické oblasti.

U vysokoškolských studentů je pohybová aktivita zajišťována formami povinné Tv, povinně volitelnými a výběrovými PA. Především formy povinně volitelné a výběrové je možné obměňovat a zařazovat takové PA, které respektují sportovní zájem studentů (Frömel, K., Novosad, J., Svozil, Z., 1999). Problematika preferencí jednotlivých druhů PA spočívá v účinné diagnostice. U vysokoškolských studentů, kteří studují obor tělesná výchova, by PA měla být na vysoké úrovni.

Cíl a úkoly

Cílem této práce bylo zjistit pohybovou aktivitu studentů a studentek oborové tělesné výchovy a zjištěné výsledky porovnat s obecnými doporučeními pro pohybovou aktivitu Healthy People 2010 (USDHHS 2000), Frömel, K., Novosad, J., Svozil, Z., (1999).

Healthy People 2010 normuje týdenní intenzivní pohybovou aktivitu na hodnotu alespoň 3x týdně po dobu 20 minut (V3x20gr2), středně zatěžující pohybovou aktivitu na hodnotu alespoň 5x týdně po dobu 30 minut (M5x30gr2) a chůzi na hodnotu alespoň 5x týdně po dobu 30 minut (W5x30gr2).

Frömel, K., Novosad, J., Svozil, Z., (1999) doporučují hodnoty počtu kroků, poskoků a změn poloh v převažujícím počtu dnů v týdnu u studentů vysokých škol kolem 11 000 a u studentek 9 000. Denní energetický výdej při vlastní pohybové aktivitě by měl být u studentů vysoké školy v převažujícím počtu dnů v týdnu nejméně 11 kcal na jeden kg za den a u dívek 9 kcal na jeden kg za den.

Výzkumný soubor tvořil náhodný výběr studentů oborové tělesné výchovy Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity ve věku 20 až 26 let. Výzkum proběhl v březnu až dubnu 2007. Celkem se výzkumu zúčastnilo 50 studentů (z toho 30 mužů a 20 žen).

Pro výzkum byl použit dotazník IPAQ (dlouhá verze), který se detailněji dotazuje na specifické druhy aktivit realizované v každé ze čtyř sledovaných oblastí. Jednotlivé položky v dlouhé verzi IPAQ jsou strukturovány tak, aby poskytly nezávislé skóre pro chůzi, středně zatěžující i intenzivní aktivity v každé ze sledovaných oblastí: práce (zaměstnání), přesuny (doprava), domácí práce, údržba domácnosti a péče o rodinu a volnočasová pohybová aktivita (detailnější sledování jednotlivých oblastí není do příspěvku zahrnuto).

Dále byl použit krokoměr SW – 700. Krokoměr nosili účastníci 8 dní, odkládali ho jen na spaní a aktivity provozované ve vlhkém prostředí (sauna, bazén, sprcha, apod.). Každé ráno si účastník odečetl ze svého krokoměru hodnoty počtu kroků a kcal a zapsal je do záznamového archu společně s časem, kdy si přístroj nasadil. V průběhu dne zapisoval čas a hodnoty z přístroje při změnách pohybové aktivity. Na druhou stranu záznamového archu zapisoval konkrétní pohybovou aktivitu (chůze, běh, plavání, basketbal, manuální práce..) pokud tato trvala minimálně však 10 minut. Konkrétní pohybové aktivity nejsou zahrnuty do příspěvku.

Objem aktivity byl vypočítán následujícím způsobem – ke každému druhu aktivity se podle jeho energetické náročnosti přiřadila hodnota METs (METs jsou násobkem hodnoty energetického výdeje v klidu). MET-minuty dostaneme po vynásobení MET skóre a doby provozování aktivity (v minutách). Výsledek MET-minuta je odpovídající pro 60 kilogramů vážícího jedince.

Hodnoty MET a vzorce pro výpočet MET-minut jsou následující:

Pro intenzivní PA = 6,0 x čas intenzivní PA (minuty) x frekvence intenzivní aktivity (dny)

Pro středně zatěžující PA = 4,0 x čas středně zatěžující PA (minuty) x frekvence středně zatěžující aktivity (dny)

Pro chůzi = 3,3 x čas chůze (minuty) x frekvence chůze (dny)

Výsledky

Z dotazníků jsme použili data, týkající se intenzivní, středně zatěžující pohybové aktivity a chůze, a porovnali je s plněním norem dle Healthy People 2010 pro intenzivní, středně zatěžující pohybovou aktivitu a chůzi.

Z krokoměrů jsme využili data z počtu kroků v jednotlivých dnech (víkendových a pracovních dnech) a celkového počtu kroků za týden. Dále jsme využili data o spálených kcal a počet kcal na kg hmotnosti za jeden den.

Úroveň celkové pohybové aktivity studentek je hodnotově vyšší (M=12545,85) než u studentů (M=12137,10). Tento rozdíl není však statisticky významný.

Plnění zdravotních doporučení k týdenní PA Healthy People 2010 (USDHHS, 2000)

Plnění normy intenzivní pohybové aktivity studentů je hodnotově vyšší (86,67%) než u studentek (85,00%). Rovněž u středně zatěžující PA vykazují vyšší hodnoty studenti (66,67%) oproti studentkám (60,00%). Norma chůze je naopak hodnotově vyšší u studentek (80,00%) než u studentů (73,33%). Rozdíly nejsou statisticky významné.

Pohybová aktivita (intenzivní, středně zatěžující, chůze a celková PA) studentů a studentek oborové tělesné výchovy za týden

Tab. 1. PA studentů a studentek oborové tělesné výchovy za týden

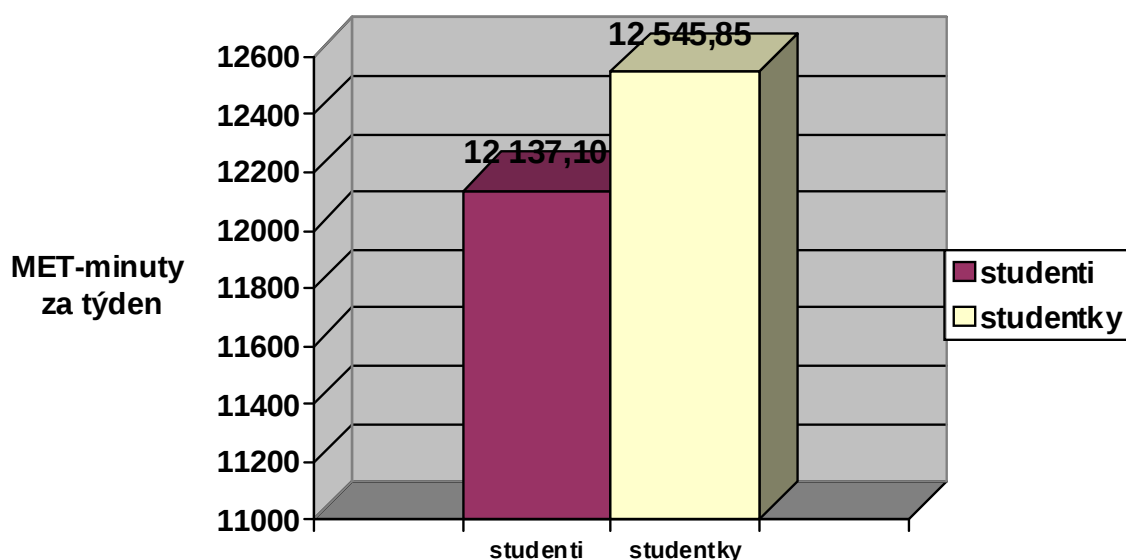
Table 1. Kinetic activity of he-students and she-students of departmental Physical education per week

	SEX	N	M	MD	QR	SD	p
VMET	studenti	30	4586,00	3870,00	3960,000	3134,031	0,685
	studentky	20	4792,50	5160,00	4950,000	3155,475	
MMET	studenti	30	4690,00	2987,50	4920,000	3921,321	0,905
	studentky	20	4735,50	3780,00	3385,000	3973,042	
WMET	studenti	30	2861,10	2920,50	3366,000	2085,229	0,843
	studentky	20	3017,85	2887,50	1864,500	1947,088	
VMWMET	studenti	30	12137,10	10645,50	9680,000	7007,456	0,781
	studentky	20	12545,85	11667,00	6779,500	7339,549	

Legenda: VMET –intenzivní PA, MMET –středně zatěžující PA, WMET –chůze, VMWMET – úroveň celkové PA (intenzivní, středně zatěžující a chůze) za týden (hodnota uvedena v MET-minutách), SEX – pohlaví, N – počet probandů, M – průměr, MD – medián, QR – kvartilové rozpětí, SD – směrodatná odchylka, p – statistická významnost

Legend: VMET- intensive PA, MMET - moderately weighting PA, WMET - walk, VMWMET - level of total PA (intensive, moderately weighting, walk) in a week (value is given in MET - minutes), SEX - gender, N - number of probands, M - mean, MD - median, QR - quartile range, SD - standart deviation, p - statistical significance

VMWMET



Obr. 1. Celková PA (VMWMET) studentů a studentek za týden v MET-minutách.

Fig. 1. Total kinetic activity of he-students and she-students per week in MET-minutes

Tab. 2. Plnění normy pro intenzivní, středně zatěžující PA a chůzi studentů a studentek oborové tělesné výchovy

Table 2. Meeting the norms for intensive, medially loaded kinetic activity and walking of he-students and she-students of departmental Physical education

	SEX	N	ANO		NE	
V3x20gr2	studenti	30	26	86,67%	4	13,33%
	studentky	20	17	85,00%	3	15,00%
M5x30gr2	studenti	30	20	66,67%	10	33,33%
	studentky	20	12	60,00%	8	40,00%
W5x30gr2	studenti	30	22	73,33%	8	26,67%
	studentky	20	16	80,00%	4	20,00%

Legenda: V3x20gr2 – intenzivní PA 3x týdně po dobu alespoň 20 minut, M5x30gr2 – středně zatěžující PA 5x týdně po dobu alespoň 30 minut, W5x30gr2 – chůze 5x týdně po dobu alespoň 30 minut, SEX – pohlaví, N – počet probandů, A – plní normu, B – neplní normu

Legend: V3x20gr2 – intensive PA 3 times a week for at least 20 minutes, M5x30gr2 - moderately weighting PA 5times a week for at least 30 minutes, W5x30gr2 – walk 5 times a week for at least 30 minutes, SEX - gender, N - number of probands, A - satisfy norm, B - fail to satisfy norm

Celkový počet kroků studentů a studentek oborové tělesné výchovy za týden

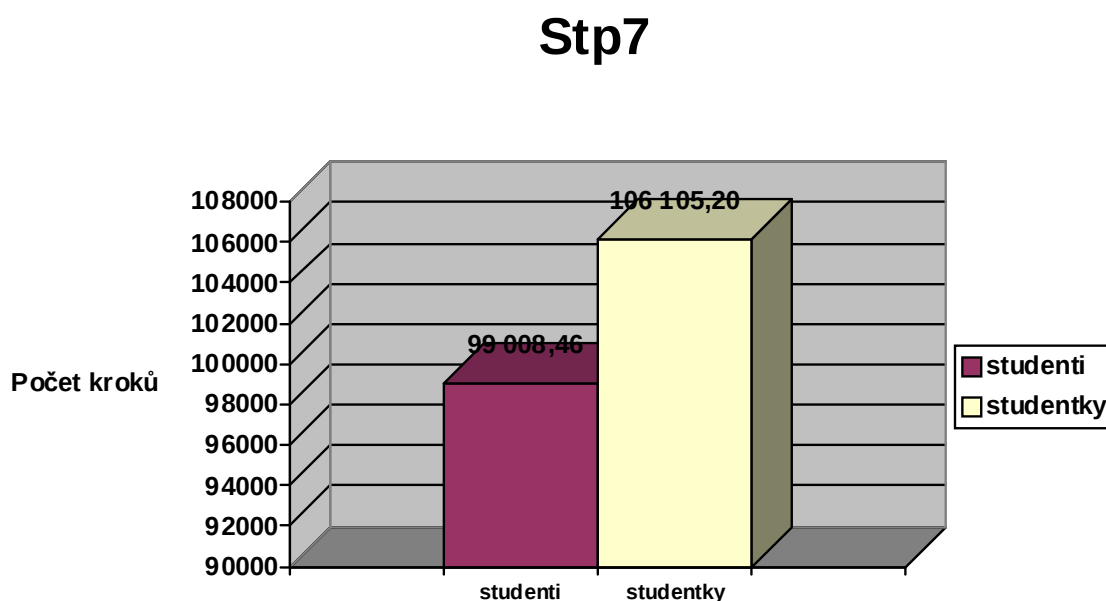
Tab. 3. Celkový počet kroků studentů a studentek za týden

Table 3. Total number of steps walked by he-students and she-students per week

	SEX	N	M	MD	QR	SD
Stp7	studenti	28	99008,46	92570,00	39479,50	35020,07
	studentky	20	106105,2	102866,50	21678,50	21097,53

Legenda: Stp7 – počet kroků za týden, SEX – pohlaví, N – počet probandů, M – průměr, MD – medián, QR – kvartilové rozpětí, SD – směrodatná odchylka

Legend: Stp7 - number of steps within a week, SEX - gender, N - number of probands, M - mean, MD - median, QR - quartile range, SD - standart deviation



Obr. 2. Celkový počet kroků studentů a studentek za týden

Fig. 2. Total number of steps walked by he-students and she-students per week

Počet kroků v jednotlivých dnech studentů a studentek oborové tělesné výchovy

Tab. 4. Počet kroků v jednotlivých dnech studentů a studentek

Table 4. Number of steps walked by he-students and she-students per each day

	SEX	N	M	MD	QR	SD	p
StpMon	studenti	28	14420,89	13249,00	8607,00	6994,70	-2,01616
	studentky	20	15151,50	15868,50	4910,00	4641,98	
StpTue	studenti	28	15290,29	15333,00	9830,50	7209,61	-1,35022
	studentky	20	15789,20	16140,00	4661,50	4614,47	
StpWed	studenti	28	12833,04	12362,00	5942,50	4752,51	2,00061
	studentky	20	12261,90	11011,5	4617,50	4599,16	
StpThu	studenti	28	11088,14	9733,50	5926,50	6200,95	-9,08049
	studentky	20	14718,90	15006,00	11710,00	6880,92	
StpFri	studenti	28	13485,57	10074,50	9395,50	12303,98	-0,64181
	studentky	20	13869,90	12261,00	7421,50	6407,22	
StpSat	studenti	28	12642,71	11380,50	12595,50	7725,44	-2,65872
	studentky	20	13736,00	12275,00	10687,50	5573,51	
StpSun	studenti	28	9527,75	8336,50	5663,00	5553,53	-2,96577
	studentky	20	10386,00	10380,00	4607,50	3755,09	

Legenda: StpMon – počet kroků za pondělí, StpTue – počet kroků za úterý,

StpWed – počet kroků za středu, StpThu – počet kroků za čtvrtek, StpFri – počet kroků za pátek, StpSat – počet kroků za sobotu, StpSun – počet kroků za neděli,

SEX – pohlaví, N – počet probandů, M – průměr, MD – medián, QR – kvartilové rozpětí, SD – směrodatná odchylka

Legend: StpMon - number of steps within Monday, StpTue – number of steps within Tuesday, StpWed - number of steps within Wednesday, StpThu - number of steps within Thursday, StpFri - number of steps within Friday, StpSat - number of steps within Saturday, StpSun - number of steps within Sunday

SEX - gender, N - number of probands, M - mean, MD - median, QR - quartile range, SD - standart deviation

Tab. 5. Průměrný počet spálených kcal studentů a studentek oborové tělesné výchovy za jeden den v týdnu

Table 5. Average consumption of calories burnt up by he-students and she-students of departmental Physical education per one day in a week

	SEX	N	M	MD	QR	SD
Kcal7day	studenti	28	789,82	756,43	278,29	240,74
	studentky	20	672,40	665,20	78,71	154,06

Legenda: Kcal7day – průměrný počet spálených kcal za jeden den v týdnu,

SEX – pohlaví, N – počet probandů, M – průměr, MD – medián, QR – kvartilové rozpětí, SD – směrodatná odchylka

Legend: Kcal7day - average amount of burned kcal during one day in a week, SEX - gender, N - number of probands, M - mean, MD - median, QR - quartile range, SD - standart deviation

Tab. 6. Průměrný počet spálených kcal na jeden kg hmotnosti studentů a studentek oborové tělesné výchovy za jeden den v týdnu

Table 6. Average consumption of calories burnt up per one kilogram of their weights by he-students and she-students of departmental Physical education per one day in a week

	SEX	N	M	MD	QR	SD
KcalKg7day	studenti	28	10,39	9,89	3,77	3,82
	studentky	20	11,00	10,90	1,70	2,21

Legenda: KcalKg7day – průměrný počet spálených kcal na jeden kg hmotnosti za jeden den v týdnu, SEX – pohlaví, N – počet probandů, M – průměr, MD – medián,

QR – kvartilové rozpětí, SD – směrodatná odchylka

Legend: KcalKg7day - average amount of burned kcal/1kg during one day in a week, SEX - gender, N - number of probands, M - mean, MD - median, QR - quartile range, SD - standart deviation

Celkový počet kroků za týden studentek je hodnotově vyšší ($M=106105,20$) než u studentů ($M=99008,46$). Průměrný počet kroků za jeden den činí u studentek 15 158 a u studentů 14 144. Tento rozdíl není statisticky významný.

Počet kroků u studentů je jen ve středu hodnotově vyšší ($M=12833,04$) než u studentek ($M=12261,90$). Úterý je dnem, kdy byla hodnota kroků u studentů ($M=15290,29$) i studentek ($M=15789,20$) na nejvyšší hodnotě. Nejnižší hodnota kroků u studentů ($M=9527,75$) a studentek ($M=10386,00$) byla zjištěna ve stejný den a to v neděli. Tyto rozdíly nejsou statisticky významné.

Počet spálených kcal při provozování pohybové aktivity

Průměrný počet spálených kcal za jeden den v týdnu je hodnotově vyšší u studentů ($M=789,82$) než u studentek ($M=672,40$). Tyto hodnoty nejsou statisticky významné.

Průměrný počet spálených kcal na jeden kg za jeden den v týdnu studentek je hodnotově vyšší ($M=11,00$) než u studentů ($M=10,39$). Tento rozdíl není statisticky významný.

Diskuze

Intenzivní, středně zatěžující PA a chůze studentů a studentek oborové tělesné výchovy. Ve všech sledovaných typech pohybové aktivity (intenzivní pohybová aktivita, středně zatěžující aktivita a chůze) je pohybová aktivita u studentek na vyšší úrovni než u studentů. Rozdíl však není statisticky významný. Domníváme se, že studenti by měli být více aktivní než studentky.

Počet kroků během týdne, v jednotlivých dnech, počet spálených kcal za jeden den a na jeden kg hmotnosti studentů a studentek oborové tělesné výchovy.

Průměrný počet kroků za celý týden i za jeden den je na vyšší úrovni u studentek než u studentů. Rozdíl není statisticky významný. Průměrný počet kroků v pracovních a víkendových dnech je v obou případech opět na vyšší úrovni u studentek. Jak u studentů, tak u studentek se počet kroků ve víkendových dnech sníží o 3 000 respektive o 2 500 kroků. V jednotlivých dnech je kromě středy průměrný počet kroků na vyšší úrovni u studentek než u studentů. Nejnižší hodnoty byly v obou případech změřeny v neděli. Domníváme se, že je to způsobeno tím, že studenti i studentky odpočívají po náročném týdnu a cestují do místa studia. Rozdíly nejsou statisticky významné.

V počtu spálených kcal jsou zjištěné hodnoty vyšší u studentů než u studentek. Je to způsobeno tím, že studenti mají větší hmotnost než studentky. Počet spálených kcal na jeden kg je naopak vyšší u studentek. Rozdíly nejsou opět statisticky významné.

Plnění norem pro intenzivní, středně zatěžující PA a chůzi studentů a studentek oborové tělesné

výchovy. Plnění normy intenzivní pohybové aktivity a středně zatěžující pohybové aktivity je na vyšší úrovni u studentů. Rozdíl však není statisticky významný. Naopak v plnění normy u chůze vykazují vyšší hodnoty studentky. Rozdíl není však statisticky významný.

Závěr

Celková týdenní PA ve sledovaných ukazatelích (intenzivní PA, středně zatěžující PA, chůze) je vyšší u studentek než u studentů ($M=12\,545,85$; $M=12\,137,10$). Rozdíly jsou minimální a nejsou statisticky významné (tab.1).

Zdravotní doporučení k týdenní PA Healthy People 2010 (USDHHS, 2000) je jak studentkami, tak studenty plněno v intenzivní PA z 85%, ve středně zatěžující PA z 60 – 65%, v oblasti chůze z 73 – 80%. Studenti vykazují vyšší % hodnoty v intenzivní a středně zatěžující PA, studentky v chůzi. Rozdíly však nejsou statisticky významné (tab.2).

Celkový počet kroků je překvapivě vyšší u studentek ($M=106\,105,2$; $M=99\,008,46$). Průměrné hodnoty na jeden den vysoko překračují doporučené normy (studentky $M=15\,158$, studenti $M=14\,144$) tab.3.

Počtem kroků v jednotlivých dnech studentky předčily studenty v 6 dnech, pouze ve středu vykazali studenti vyšší hodnoty oproti studentkám. Rozdíly v počtu kroků nejsou však statisticky významné. Nevyšších hodnot v počtu kroků dosáhli shodně studenti i studentky v úterý, naopak nejnižších hodnot opět shodně v neděli (tab.4).

V počtu spálených kcal při provozování PA za jeden den v týdnu vykazali vyšší hodnoty studenti ($M=789,82$) oproti studentkám ($M=672,40$), v průměrném počtu spálených kcal na jeden kg hmotnosti jsou však hodnoty vyšší u studentek ($M=11,0$) oproti studentům ($M=10,39$) tab.5 a 6. Doporučený denní energetický výdej studentky překračují, studenti se pohybují nepatrně pod touto normou. Rozdíly v naměřených hodnotách u studentů a studentek však nejsou statisticky významné.

Zjištěné celkové výsledky studentů a studentek nevykazují statisticky významné rozdíly, studenti i studentky dosahují vysokých hodnot pohybové aktivity, doporučené normy plní.

LITERATURA

- Frömel, K., Novosad, J., Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Frömel, K. (2005). *Manuál pro zpracování a analýzu dat Mezinárodního dotazníku pohybové aktivity IPAQ*. Olomouc: Centrum kinantropologického výzkumu.

Chrástka, M. (2007). *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada.

Máček, Máčková. (1997). *Fyziologie tělesných cvičení*. Brno: Masarykova univerzita.

Schlauch, M. (2006). *Analýza pohybové aktivity v životě obyvatel jihočeského regionu*. Diplomová práce. České Budějovice: JU Pedagogická fakulta.

Skalková, J. a kolektiv. (1983). *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Štumbauer, J. (1990). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta.

Vlášková, M. (2007). *Preference pohybových aktivit studentů učitelství 1. stupně základní školy na Pedagogické fakultě JU v Českých Budějovicích*. Diplomová práce. České Budějovice: JU Pedagogická fakulta.

Zárybnický M. (2008). *Pohybová aktivita a inaktivita studentů oborové tělesné výchovy Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity*. Diplomová práce. České Budějovice: JU Pedagogická fakulta.

doc.PaedDr. Zdeněk Šebrle, CSc.
KTVS PF JU
Jeronýmova 10
371 15 Č.Budějovice, CZ
e-mail: sebrle@pf.jcu.cz
Tel.: +420387773177

SLEDOVÁNÍ GYMNASTICKÝCH DOVEDNOSTÍ U ŽEN PŘI PŘIJÍMACÍCH TALENTOVÝCH ZKOUŠKÁCH NA FSPS MU

OBSERVATION OF WOMEN'S GYMNASTIC SKILLS DURING ENTRANCE EXAMS IN FSPS MU

Dagmar Šimberová, Alena Skotáková, Petr Hedbávný

Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Katedra gymnastiky a úpolů, Brno, ČR

ABSTRACT

Authors publish in percents outcomes of ability to cope selected gymnastics elements during entrance exams in FSpS MU. In observation, 275 women – adepts of study program physical education and sport were tested. It was found that somersault forward and slow circle to rest on horizontal bar was without gravity problems done by more than 50% adepts.

Keywords: gymnastic kinetics, somersault forward, slow circle to rest

SOUHRN

Autoři publikují výsledky procentuelního vyjádření zvládnutelnosti vybraných gymnastických prvků při přijímacím řízení na FSpS MU. Při sledování bylo zapojeno 275 žen, adeptek oborového studia TV a sport. Bylo zjištěno, že prvky přemet vpřed na akrobacii a výmyk na hrazdě zvládalo bez větších obtíží více než 50 % dívek.

Klíčová slova: gymnastická motorika, přemet vpřed, výmyk

Úvod

Obtížné zvládání gymnastické motoriky u současné populace, názory odborníků diskutujících o obsahu talentových přijímacích zkoušek na obor TV a sport nás ovlivnili ke zpracování této tematiky. Zjišťovali jsme zvládnutelnost gymnastických sestav tvořených z elementárních triků, obsažených i v rámcových programech na základních i středních školách.

Motorika s gymnastickým obsahem je velice potřebná. V historickém významu je důležitá především pro všestrannou kultivaci pohybových funkcí spojených s pohybem jak dolních, tak i horních končetin. Libra (1985), konstatuje, že v procesu vývoje se používání končetin výrazně odlišovalo a bylo průvodním jevem zručnosti a intelektu na straně jedné a na straně druhé oslabení lokomoční schopnosti systému paže – trup, respektive všech hybných funkcí týkajících se pohybu pomocí paží.

K celému průběhu pohybu se vztahuje hodnocení výkonu, a to jak z hlediska předváděného obsahu, tak z hlediska estetického. Prožitkovost a esteticko-koordinační podstatou

přesahují gymnastické aktivity do psychosociálních sfér života, do oblastí, kde se prolíná křehká hranice mezi sportem a uměním (Křištofič, 2004, str. 13).

Problém

Nepochybujeme o tom, že je nutné zařazení gymnastických dovedností do přijímacího řízení studijního programu TV a sport. Polemizovat lze o tom, pomocí jakých gymnastických prvků a kombinací bude nejlépe zjištěna úroveň požadovaných předpokladů pro studium tělesné výchovy a sportu.

Pomineme-li nároky na obsah výuky TV na základních a středních školách, potom lze vyjádřit názor, že adept studia tělesné výchovy a sportu má na přípravu předepsaných gymnastických prvků či sestav přiměřeně dlouhou dobu.

Na FSpS MU se v přijímacím řízení objevují dvě disciplíny – akrobacie a hrazda. S nepatrnými rozdíly se ostatní fakulty s oborem TV a sport zaměřují na obdobné gymnastické sestavy.

Nejdiskutovanějším prvkem v akrobatické sestavě žen je přemet vpřed. Jde o převratovou

pohybovou strukturu s dostatečně rychlou rotací kolem příčné osy. Otáčivý pohyb probíhá jednak kolem pohyblivé osy ramenní a také kolem pevné osy, procházející rukama v místě dohmatu. V tříprvkové sestavě na hrazdě (ženy po ramena) je stěžejním prvkem výmyk.

Cíl

Cílem bylo ověřit procentuelní zvládnutí vybraných prvků - přemet vpřed a výmyk při přijímacím talentovém řízení na FSpS MU u žen.

Metodika

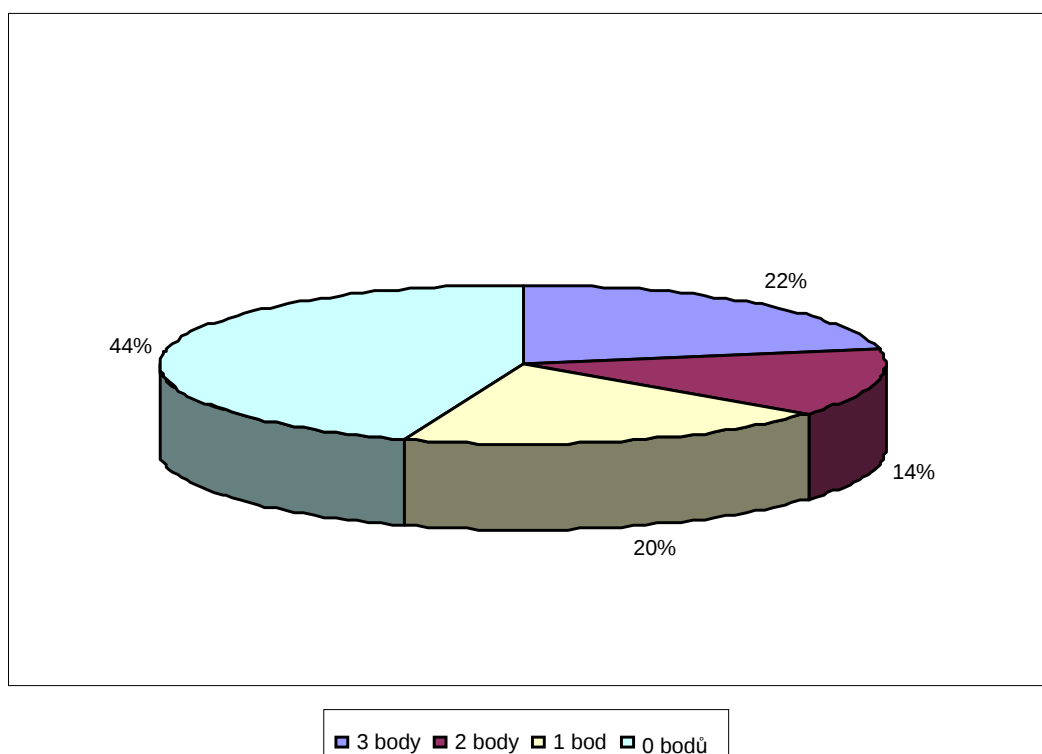
Šetření jsme prováděli na talentových zkouškách v akademickém roce 2008/2009. Zkoumaný soubor tvořilo 275 žen, které se hlásily na studijní obor TV a sport. Předmětem zkoumání

byly dva prvky – na akrobacii přemet vpřed, na hrazdě výmyk. Hodnotící škála obsahovala u přemetu 4 body a u výmyku 3 body. Probandy hodnotili pedagogové FSpS MU se specializací na gymnastiku. Výsledky byly zpracovány v procentuelním vyjádření pomocí grafů.

Přemet vpřed nezvládlo 44% žen, za plný počet bodů bylo ohodnoceno 22% žen. Samozřejmě lze polemizovat o faktorech ovlivňujících výkon při přijímacím řízení jako jsou úroveň motorických schopností, psychická a fyzická zátěž, připravenost atd. I přes tyto výhrady konstatujeme, že zařazení přemetu vpřed v rámci talentových zkoušek adekvátní vzhledem k rozvrstvení zvládnutelnosti tohoto prvku, kdy více než 50% adeptek studia je schopno se s technickými parametry přemetu vypořádat.

Tab. 1. Výsledky a diskuze přemetu vpřed
Table 1. Results and diskuze front hand spring

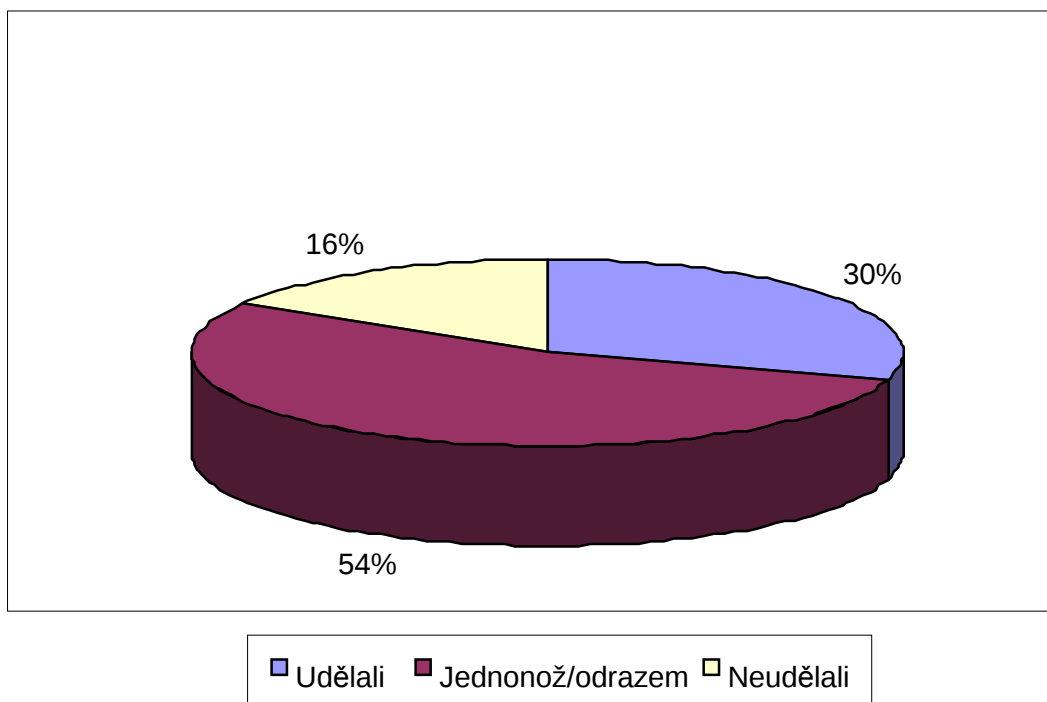
Přemet vpřed					
	3 body	2 body	1 bod	0 bodů	
Ženy	60	38	54	123	275



Graf 1. Přemet vpřed ženy
Graph 1. Front hand spring women

Tab. 2. Výsledky hodnocení výmyku
Table 2. Results of the pull-over

Výmyk				
	Udělali	Jednonož/odrazem	Neudělali	
Ženy	82	148	45	275



Graf 2. Výmyk ženy
Graph 2. Pull-over women

Výmyk nezvládlo 16% žen, 30% obdrželo nejvyšší bodové ohodnocení. Zamyslet se je možno nad faktory ovlivňující výkon, přesto je výmyk zvládnán ženami výrazně lépe než přemet vpřed. Výmyk tedy považujeme za stěžejní při zkoumání motorických dovedností na hrazdě.

Závěr

Je-li pominuta časová náročnost talentových přijímacích zkoušek, považujeme za velmi vhodné zařazení obou zkoumaných gymnastických prvků obtížnosti v sestavách SG. Zvažovat vyloučení hodnocení motorických schopností u adeptů studia TV a sport lze až tehdy, pokud bude nalezen systém, prověřující předpoklady ke studiu až v samotném procesu výuky. To ovšem vyžaduje pečlivou analýzu, tak aby profesní profil absolventa odpovídal nárokům na něj v budoucnu kladeným.

LITERATURA

- Libra, J. (1985). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky*. Praha: SPN.
 Křištofič, J. (2004). *Gymnastická příprava sportovce, 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností*. Praha: Grada.
 Schnabel, G. (1968). *Zur Bewegungskoordination*. Wiss. č. 1DHfK 10.

PaedDr. Dagmar Šimberová
FSS MU Brno
Sladkého 13
670 01 Brno, CZ
e-mail: simberova@fsps.muni.cz

MODEL TELESNEJ PRÍPRAVY V BEZPEČNOSTNOM ŠTUDIJNOM PROGRAME

THE MODEL OF PHYSICAL TRAINING IN SECURITY STUDY PROGRAMME

Karol Šipoš

Ústav telesnej výchovy a praktickej streľby, Vysoká škola bezpečnostného manažérstva v Košiciach, SR

ABSTRACT

This contribution presents model of physical training in security study programme in conditions of The University of security management in Košice, Slovak Republic, and shows the creation of schedule of this object of study. Contribution has an educological character. In PT study we offer basic and special physical training, including selfdefence and combat, practical shooting /from 3rd term/, and practical training courses -ski and canoeing courses, survival courses, drill on obstacles. Physical training as study object is optional in our conditions in this time. Data from Martinmas term of academic year 2007/08: the attendance ratio of trainees was 65 % from all undergraduates in 1st study year; 47 % in 2nd study year. Ratio representation of activities: the most frequent attended activity from all offered physical activities was selfdefence – yoseikan in 1st study year – they participated in it 53 % of all undergraduates in 1st study year, and judo - 55 % students in 2nd study year. Then followed swimming, sportgames and bodybuilding; least athletics – fitness, depending on study year.

Keywords: physical training, security management study programme, selfdefence, optional study object, schedule

SÚHRN

Príspevok predstavuje model telesnej prípravy v bezpečnostnom študijnom programe v podmienkach Vysokej školy bezpečnostného manažérstva v Košiciach a tvorenie osnovy tohto predmetu. Príspevok je edukologického charakteru. V učebnom programe ponúkame v predmete TV formy základnej i špeciálnej telesnej výchovy - sebaobranu a boj zblízka, streleckú prípravu, výcvikové kurzy prežitia, lyžiarsky a vodácky výcvik; pripravujeme kondičný výcvik na prekážkovej dráhe. Telesná výchova je voliteľný študijný predmet. Údaje zo zimného semestra akademického roka 2007/08: percentuálne zastúpenie cvičiacich z celkového počtu študentov bolo v 1.ročníku 65 %, v 2.ročníku 47 %; percento zastúpenia pohybových aktivít: 53 % sebaobrany – yoseikan budo techniky v 1.ročníku, 55 % judo v 2. ročníku. Ďalej nasledovali plávanie, športové hry, kondičná kulturistika /bodybuilding/ a beh v teréne, v závislosti na ročníku štúdia.

Kľúčové slová: telesná príprava, bezpečnostný študijný program, sebaobrana, voliteľný /výberový/ predmet

Tento príspevok predstavuje model telesnej prípravy v bezpečnostnom študijnom programe v podmienkach Vysokej školy bezpečnostného manažérstva v Košiciach a tvorenie osnovy tohto predmetu. Príspevok je edukologického charakteru.

Pri modelovaní obsahu predmetu telesná výchova pre podmienky Vysokej školy bezpečnostného manažérstva s akreditovaným študijným programom Bezpečnostný manažment a študijným odborom 8.3.1 Ochrana osôb a majetku pre I.stupeň vysokoškolského /Bc./ štúdia som v akad. roku 2007/08 vychádzal z faktu, že aj napriek tomu, že sa na túto školu hlási veľa

mladých ľudí - aj pre možnosť realizovať sa okrem telesnej výchovy aj v oblasti špeciálnej telesnej prípravy, sebaobrany a streleckého výcviku a pripraviť sa po fyzickej stránke na uplatnenie sa v praxi v odboroch s bezpečnostným zameraním - predmet telesná výchova je tu v študijnom programe stále v pozícii výberového /voliteľného/ predmetu a ako taký si ho študent vo svojom rozvrhu zvolí alebo nie. Preto som pri zostavovaní obsahu učebných osnov volil také telovýchovné aktivity, ktoré študentov zaujmú a tí ich budú aj naozaj navštevovať.

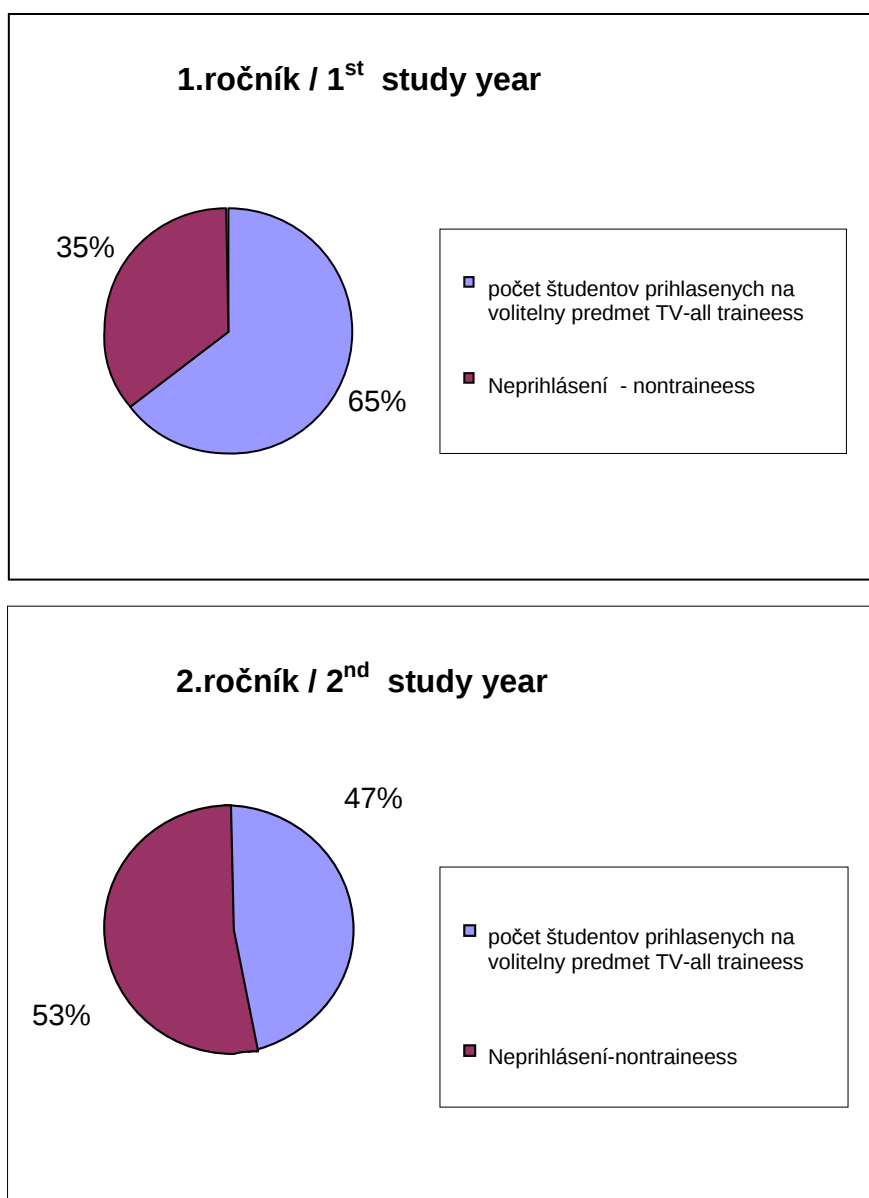
Ponúkol som im už zabehané a osvedčené pohybové aktivity - atletiku /beh a fitnes v teréne/, plávanie, športové hry, kondičnú kulturistiku /bodybuilding/, ale najmä netradičné formy - sebaobranu a úpoly, ktorými sa odlišujeme od bežných vysokých škôl. Neskôr som k ponuke

pridal spinning a orientačný beh, v posemestrálnom období výberový lyžiarsky výcvik. V letnom semestri zaraďujeme vodácky výcvik, pripravujeme aj ďalšie zaujímavé formy špeciálnej telesnej prípravy: kondičný výcvik na prekážkovej dráhe, výcvikové kurzy prežitia a streleckú prípravu.

Tab.1. Počet študentov telesnej prípravy v zimnom semestri akad. roka 2007/08

Table 1. Sum of trainees in Martinmas term 2007/08

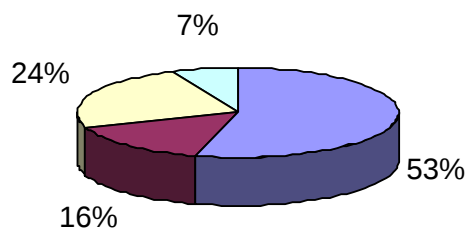
	1.roč. denného st. (study year)	2.roč.denného st. (study year)
Celkový počet študentov (all undergraduates)	398	132
Počet študentov navštevujúcich voľiteľný predmet TV (ratio of trainees)	257	62
	65%	47%



Graf 1. Percentuálne zastúpenie cvičiacich

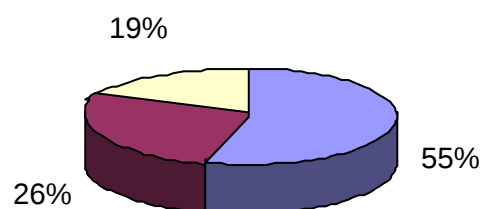
Graph 1. Attendance ratio

1.ročník denného štúdia / 1st study year



- Sebaobrana / selfdefence
- Plávanie / swimming
- športové hry, kondičná kulturistika / sport games and bodybuilding
- atletika-beh v teréne / athletics - fitness

2.ročník denného štúdia / 2nd study year



- Sebaobrana / selfdefence
- Plávanie / swimming
- športové hry, kondičná kulturistika / sport games and bodybuilding

Graf 2. Percentuálne zastúpenie navštevovaných aktivít, po ročníkoch
Graph 2. Ratio representation of visited activities, according to study year

Tab.2. Počty cvičiacich v jednotlivých aktivitách z celkového počtu cvičiacich, po ročníkoch
Table 2. Sum total of trainees, according to activity and study year

	1.roč. denného st. (study year)	2.roč.denného st. (study year)
Sebaobrana (selfdefence)	139	34
Plávanie (swimming)	40	16
Športové hry a kondičná kult. (sportgames and bodybuilding)	61	12
Atletika-beh v teréne (athletics-fitness)	17	nezaradené (not in programme)
Spolu cvičiacich (trainees total)	257	62

Pozn.: atletika - beh v teréne boli z dôvodov organizácie v rozvrhu hodín zaradené len pre 1.ročník denného štúdia.

Tab. 3. Rozvrh hodín telesnej prípravy – zimný semester 2007/08
Table 3. Schedule of physical training - Martinmas term 2007/08

h.	8-9,30	10	11 11,30 12,30	13,30	14,00	14,30 15,00	15,30 - 16,30	16,30-17,30	19	19,30	20	20,30	21
PO	v ý u č b a 1. roč. - 1.SKUPINA								19-20,30 sebaobrana Yoseikan				
	8-9,30 terén	10-11,30 sebaobrana				14-15 šport.hry + posil.							
			11,00-12,30 plávanie										
UT				v ý u č b a 2. roč.			15,30-16,25 sebaobrana		19-20 ŠH				
				13,30-14,30 plávanie									
STR										19,30-21,00 sebaobrana Yoseikan			
ŠT	v ý u č b a 1. roč. - 2.SKUPINA								16,30-17,30 spinning / bodybuilding				20-21 ŠH
	8-9,30 terén	10-11,30 sebaobrana				14-15 šport.hry + posil.							
			11,00-12,30 plávanie										
				v ý u č b a 2. roč.									
				13,30-14,30 plávanie									
PIA				v ý u č b a 2. roč.									
				12,45-14,15 sebaobrana							20- 21,30 sebaobrana Yoseikan		

Smerovým vodítkom pre voľbu obsahu predmetu telesná výchova bol hlavne fakt, že uchádzači o štúdium prejavujú veľký záujem práve o tieto netradičné formy - úpolové športy a sebaobranu, špeciálnu telesnú prípravu a streleckú prípravu už pri prihlasovaní sa na našu školu a počas prijímacích pohovorov.

Škála telovýchovných aktivít je študentom ponúknutá prezentáciou na úvodnej organizačnej hodine telesnej výchovy na začiatku semestra, pre zabezpečenie výučby a prenájom priestorov potom vychádzame z počtov prihlásených na jednotlivé aktivity. Čísla po skončení zimného semestra akademického roka 2007/08 príjemne prekvapili – svedčia o vysokom záujme o predmet a jeho formy. Najviac študentov navštevovalo sebaobranu – yoseikan budo techniky až 53 % z celkového počtu cvičiacich v 1.ročníku, judo v 2. ročníku dokonca 55 %. Podľa toho bolo len potrebné zabezpečiť dostatok vyučujúcich a inštruktorov a zodpovedajúci počet cvičebných priestorov. Pre výučbu sebaobrany sme potrebovali tri telocvične s tatami žinenkami v siedmich odlišných časových úsekoch, v rozvrhu hodín aj mimo neho. Beh v teréne bol organizovaný dvakrát týždenne, plávanie 3 x, športové hry a kond. kulturistika 4x, spinning a bodybuilding raz v týždni. Študent navštevoval predmet v priemere raz týždenne, celkove 24 hodín za semester v trvaní dvanásť týždňov. Predmet bol klasifikovaný zápočtom a dvoma kreditmi. Je potrebné uviesť, že študentom bolo umožnené zúčastňovať sa aj viacerých aktivít počas dňa a viackrát v týždni, čo veľká väčšina aj dostatočne využívala. Počet cvičiacich v jednej cvičebnej jednotke sa v priemere pohyboval medzi 10 až 30.

Mgr. Karol Šipoš
ÚTVPS VŠBM Košice
Mlynárska 15
040 01 Košice, SK
Tel.: +4210556771379

ATRAKTIVNÍ TĚLOVÝCHOVNÉ KURZY NA VŠ – HISTORIE A SOUČASNOST

ATTRACTIVE GYM COURSES IN CTU – HISTORY AND PRESENT

Zdeněk Valjent

Ústav tělesné výchovy a sportu, ČVUT Praha, ČR

ABSTRACT

Author attempted to define concept of attractive activity in this short study, which is acceptable for gym university students courses. He sketched out gym courses history, which was in the 1. Republic (1918-1938), he found attractive courses from the 1. Republic period and also from socialism period. In main part he enumerated attractive courses and other motoric (=motion) activities, which are realized in Czech technical university in Prague. He ranks among the most attractive: sea kayaks in Sardinia, in Corsica and in Sweden, tourism in Yukon, crossing of the Fagaras – Piatra Craiului, crossing of the Norwegian Hardangervidda plateau, climb to Mont Forel in Greenland, crossing of Svalbard, crossing of Caucasus with the climb to Elbruz, crossing of the Greenland from east to west and all cycling courses abroad like the crossing of Norway, crossing of Denmark, ascent of Glosglökner.

Keywords: Technical University, attractive courses, physical education

SOUHRN

V této krátké studii se autor pokusil definovat pojem atraktivní činnosti vhodné pro tělovýchovné kurzy vysokoškoláků. Nastínil zde historii tělovýchovných kurzů za 1. republiky, našel atraktivní kurzy z období 1. republiky i období socialismu. V hlavní části pak vyjmenoval atraktivní kurzy a další pohybové činnosti, které se uskutečňují na Českém vysokém učení technickém v Praze. Mezi ty nejatraktivnější řadí: mořské kajaky na Sardinii, Korsice a ve Švédsku; Turistiku na Yukonu; přechod pohoří Fagaraš- Piatra Craiului; přechod norské náhorní plošiny Hardangervidda; výstup na Mont Forel v Grónsku; přechod Špicberků; přechod Kavkazu s výstupem na Elbruz; přechod Grónska z východu na západ a všechny cyklistické kurzy v zahraničí jako přejezd Norskem, Dánskem, výjezd na Glosglökner apod.

Klíčová slova: Technická universita, atraktivní kurzy, tělesná výchova

Úvod

Jednou z forem činnosti KTV a ÚTVS je i organizace a vedení letních a zimních výcvikových kursů. LVK a ZVK mohou mít různou formu (pobyt, přechod, přejezd, sjíždění) a náplň (turistická činnost, trénink různých druhů sportů apod.). Důležitým posláním výcvikových kurzů je také ukázat jednu z možností aktivního odpočinku – sportovní pobyt v přírodě. V posledních letech se mluví o vzestupu popularity tzv. „adrenalinových a moderních sportů“. Tyto tendence pozorujeme také u našich studentů. Abychom pro ně uspořádali kurzy lákavé a atraktivní, jsme nuceni hledat stále novou náplň kurzů. Nestačí již organizovat kurzy jako za totality, musíme přicházet s něčím novým a poutavým.

Cíl

Tato krátká studie si klade za cíl definovat atraktivní činnost vhodnou pro tělovýchovné kurzy vysokoškoláků. Podíváme se také do historie a uvedeme příklady těchto atraktivních kurzů pořádaných na ČVUT.

Pojem atraktivní kurz

Co to je atraktivní? Ve slovníku cizích slov má toto slovo význam jako poutavý, budící zájem, lákavý, vábivý. Takže jaký musí být náš výcvikový kurz, aby o něj měli studenti zájem, aby upoutal jejich pozornost a byl pro ně lákavý a poutavý?

Odpověď je značně jednoduchá. Může to být cokoliv, jen se musí svou náplní strejit do myšlení a očekávání konkrétního jedince. To, co je pro jednoho studenta lákavé, může být pro druhého

nudné a nezáživné, pro dalšího dokonce i nepřijemné. Proto také ÚTVS ČVUT každoročně vypisuje mnoho letních i zimních kurzů, které mohou být svou činností a místem konání od sebe dosti vzdálené.

Osobně si myslím, že atraktivní kurz by měl splňovat většinu z těchto předpokladů: - měl by se odehrávat ve zdravém prostředí; - v krásné přírodě; - pokud možno za příznivého počasí; - v bezpečných podmínkách; - na zajímavém a doposud neznámém místě; - s poznáním nových míst popř. krajin a zemí; - v kamarádském kolektivu; - pod vedením kamarádských a pro věc zapálených asistentů; - za účasti studentů obou pohlaví; - za příznivých ekonomických podmínek; - se zajímavou sportovní činností; - se soutěživou náplní; - s náročným programem někdy (ne často) i přesahujícím fyzické možnosti účastníků; - se zajištěním základních hygienických podmínek.

Atraktivní kurzy za Rakouska-Uherska a 1.republiky

Za historicky první kurzy organizované na VŠ v Praze, které v té době byly pro studenty vskutku atraktivní, lze považovat skautské výpravy mimo Prahu, zavedené Dr.Františkem Smotlachou ve Vysokoškolském sportu Praha na jaře roku 1912. Každý týden vyjížděla 1- 2 výpravy do okolí Prahy; o prázdninách byly vykonány delší výpravy. Tak vznikly i první počátky vodního skautingu u nás. Roku 1912 byly podniknuty 2 delší výpravy; jedna na vorech a druhá na lodici z Budějovic do Prahy. Nutno upozornit, že se jednalo o skauting dospělých a tedy jiný, než prováděný skautskou mládeží (1).

Za předzvěst lyžařských kurzů na VŠ lze považovat organizování lyžařských výprav již ve druhém roce po I. světové válce, v zimě 1919/1920. Ve Vysokoškolském sportu se našlo více studentů, kteří lyžovali jako vojáci ve válce a chtěli v této motorické činnosti pokračovat. Založili ve VS oddíly pěstující lyžařství a organizovali řadu výprav do Krkonoš.

V následném roce 1920/21 bylo podniknuto celkem 20 výprav: 18 na Krkonoše, 1 na Tatry a 1 na Šumavu za celkové účasti 150 studentů (30 studentek). Roku 1921/22 vydal Vysokoškolský sport heslo: "Krkonoše českému studentstvu" a skutečně lyžování doznalo na českých vysokých školách v Praze zvláštního rozšíření. Půjčovalo se 20 párů lyží, které byly k dispozici nemajetným studentům. Výpravy byly konány velice úspěšně. Ochotou hoteliéra p. Rába v Benecku a Ski Klubu v Praze byla poskytována za malý poplatek chata Ski Klubu na Benecku. V této zimní sezóně pak bylo podniknuto celkem 22 výprav na Benecko, 4 do ostatních částí Krkonoš, 2 na Šumavu, 2 do Orlických hor, 1 do Brd, 1 do Beskyd, 2 do Tater a 1 do Alp (2).

Také horolezectví bylo po převratu na vzestupu. VS oddílům nestačily již jen naše hory a mířily proto do větších hor. O prázdninách roku 1921 podnikl oddíl Maliny a Žateckého výstup na Vysoký Glockner v Alpách; roku 1922 vystoupil Ryskův oddíl na Sonblick, 61. oddíl jičínských Roverů slezl Dachstein i Glockner (2). 2. oddíl Štruplův v roce 1922 podnikl také výpravu do Černé Hory, Makedonie a Albánie. V dalších letech byly oblíbenými cíli mnoha družinných oddílů VS Jugoslávie, Rumunsko, Bulharsko, Turecko, Itálie, Francie, Rakousko, Německo.

Vodní turistika se v té době nejvíce pěstovala na trase České Budějovice (Český Krumlov)-Praha, což bylo programem na 7 a více dní.

Jako ukázka atraktivní prázdninové činnosti může sloužit výčet akcí známého turistického a kanoistického oddílu prof.Wály, který byl činný již od roku 1924. Léto 1925: Kanoistická výprava z Bratislavy po Dunaji do Černého moře; 2 lodi; dráha 1200 km. Léto 1926: Cesta na kanoích z Bodamského jezera po Rýnu a Rhóně do Marseille; 3 lodi, 6 členů. Léto 1927: S kanoemi z Prahy proti Vltavě koníčkováním do Zvíkova; odtud pícháním proti Otavě do Písku; jízda na kanoích zpět; 7 lodí; 16 osob. Léto 1928: Cesta na kanoích z Prahy po Vltavě a Labi přes Drážďany do Magdeburgu, odtud kanálem přes Berlín do Odry a po ní přes Štětín do Swinemunde; 9 kanoí, 19 osob; 890 km. Léto 1929: Ve Švýcarsku na kanoích napříč Vierwaldstadtským jezerem z Fluelen do Luzernu, odtud po nesplavné Reuse a Aare do Valdshutu na Rýně; vlakem do Ulmu, odtud loděmi po Dunaji přes Vídeň do Bratislavy; 11 lodí, 23 osob; 870 km. Léto 1930: Stálý tábor u Varny na Černém moři, jízdy na kanoích po moři, vodní sporty, výlety atd.; 11 lodí; 23 osob. Léto 1931: Alpy, turistická výprava, cesta vlakem a pěšky, v italských Alpách výstup na Monte Pasubio; Itálie a Korsika; 12 osob, 5 stanů; putovní tábory. Léto 1932: Kanoistická výprava z Prahy po Vltavě a Labi; Drážďany, Magdeburg, před Hamburkem u Lauenburku kanálem přes Lubek do Travemunde, odtud do Hamburku; 8 kanoí; 16 osob; 900 km (3).

Kurzy za socialismu

Zde si dovolím vypíchnout několik kurzů už z úcty k mým starším kolegům, které jsem ještě měl to štěstí poznat.

Potápěčský kurz v zatopených lomech v Hříměždicích

Termín: 70 léta 20.století; Doba pobytu: týden; Počet studentů: 10 (z toho 1 dívka); Vedení: Milan Kotál; Náplň: potápění, táboření, sportovní hry. Zajímavé poznatky: velká zainteresovanost KTV FEL v té době, nákup 6 velkých kyslíkových bomb; výroba přepouštěcího ventilu v laboratořích FJFI; tréninky před kurzem v bazénu na Klárově; táboření na břehu zatopených lomů; viditelnost až na dno do 12- 15 metrů; namontování dýchacích

přístrojů na velké bomby a jejich potopení do hloubky 9 metrů- následné plavání od jedné k druhé jen s krátkým nadechnutím; nácvik rychlého potopení s kamenem (bolest v uších); těch pár ryb žralo studentům z ruky; maximum, co se v té době dalo dokázat.

Jízda na Duklu

Termín: každoročně v 70-tých letech; Doba pobytu: až 10 dní; Počet studentů: kolem 10; Vedení: Josef Zlatníček, Karel Kozel; Náplň: turistika, běh na lyžích. Zajímavé poznatky: autobusem po cestě na Slovensko se zastávkou ve všech horách a s jejich následným přechodem; otevřený účet v hotelech a restauracích, poznání zimní přírody a různých českých, moravských a slovenských míst.

Pobyťový kurz vysokohorské turistiky ve Vysokých Tatrách

Termín: každé září v 80. letech minulého století; Doba pobytu: týden; Počet studentů: kolem 30; Vedení: Bohumil Mareš, Václav Otáhal; Náplň: vysokohorská turistika.

Zajímavé poznatky: dlouhé vysokohorské etapy kolem 20 až 35 km; přechod některého sedla každý den; překrásné planiny; pokoření některých vysokých štítů včetně mimořádného výšlapu na Gerlachovský štít s horským vůdcem; cesty po řetězech; spatření kamzíků; setkávání horských nosičů se stokilovým nákladem na zádech; lanovka na Lomnický štít; návštěva okolních měst – Poprad, Kežmarok, Spišská Nová Ves; návštěva termálních lázní ve Vrbové; slovenská lidová jídla; cikánská vesnice.

Současné atraktivní kurzy zařazené mezi povinné

ZVK v italských Dolomitech (mnoho kvalitních míst)

Termín: leden, únor, březen; Doba pobytu: celkem 10 dní, 2 dny se cestuje a 7 dní se lyžuje. Počet studentů: 35- 55; Vedení: T. Ziman, A.Szabó, Z. Valjent, Z. Havránek, P. Musil; Náplň: sjezdové lyžování, snowboard, možnost běhu na lyžích a skialpinismu. Zajímavé poznatky: 95% všech sjezdovek je uměle zasněžovaných, takže se nemůže stát, že by kurz byl bez sněhu; ježdění na sjezdovkách všech obtížností; lyžování v nadmořské výšce nad 3 000 m nad mořem; možnost bruslení a plavání (Val di Fiemme); většina slunečních dní v slunné Itálii; volné a nepřeplněné svahy; přívětiví Italové; příznivé ceny v pizzeriích; prostorné apartmány; ubytování na vysoké úrovni, regenerace po lyžování (vířivka, sauna, solárium), možnost být svědkem závodů světového poháru ve sjezdu, běhu, či skoku na lyžích (Val di Fiemme); poměrně nedlouhá vzdálenost do Prahy; česká diskotéka se slevou (Aprica).

ZVK v Savojských Alpách (mnoho kvalitních míst)

Termín: leden, únor; Doba pobytu: celkem 10 dní, 2 dny se cestuje a 7 dní lyžuje;

Počet studentů: 20- 40; Vedení: Vladka Botlíková, Martin Vosyka, Zdena Žáčková

Náplň: sjezdové lyžování, snowboard, možnost běhu na lyžích a skialpinismu. Zajímavé poznatky: možnost změření letního kilometru (La Plagne, Vars- Risoul); možnost lyžování v okolním terénu i mimo sjezdovky; většinou příznivé sněhové podmínky; většina slunečních dní; až 600 km sjezdařských tratí (Les 3 vallées); velice příznivé sněhové podmínky; několik středisek v největší blízkosti Mt. Blanc s výhledem na tuto horu; dlouhé sjezdovky až 12- 16 km v jednom kuse; prohlídka bobové dráhy (La Plagne); možnost vidět na vlastní oči závody ve skikrosu -Flaine (letos zde vyhrál při našem pobytu Kraus); je zde zaručen přírodní sníh; závody psích spřežení (Flaine); volný čas-zábavy ve středisku organizované místními infocentry.

Pobyťový kurz na ostrově Rab v Chorvatsku.

Termín: první nebo druhý zářijový týden; každoročně od roku 1997; Doba pobytu: celkem 10 dní, 2 dny se cestuje a 8 plných dní se stráví u moře; Počet studentů: 30- 50; Vedení: Zdeněk Valjent, Jan Rosenfelder, Igor Kmec; Náplň: beachvolejbal, volejbal, basketbal, fotbal, plavání, jogging, jóga, turistika, cykloturistika, tenis, windsurfing, kanoistika, minigolf, petang. Atraktivní činnosti (zajímavé poznatky): - výlety na lodi okolo ostrova; výlety na kanoích kolem ostrova; výlet na ostrov Gola, kde měl Tito věznici; fotbalová a volejbalová utkání proti místním Chorvatům, popř. Němcům a Slovákům; sportovní turnaje především v beachvolejbalu a petangu; návštěva města Rab; společné večery v kulturním prostředí se studenty jiných českých středních a vysokých škol; vycházky po náhorní planině spojené s poznáním místní flóry a fauny; potápění v moři; 1,5 km dlouhá písčná pláž s příznačným názvem "Rajska plaža"; možnost návštěvy Plitvických jezer.

Norskem na kolech

Termín: 4.- 12.8.2007; Doba pobytu: 7 dní; Počet studentů: 34; Vedení: Tomáš Ziman, Zdeněk Valjent; Náplň: cykloturistika. Zajímavé poznatky: návštěva Osla – muzeum kolébky lyžování; Holmenkolen – můstky a tratě; návštěva Goteborgu; návštěva kraje vzniku lyžování; přejezd trajektem z Dánska do Švédska; oproti různým cestovkám značně levné; poznání neuvěřitelně krásné krajiny s řekami, jezery, horami; domy s lesem na střeše; fjordy; rybáři; projíždění mezi sjezdovkami po letních cestách; koupání ve studených jezerech; krásné lesní vyasfaltované cesty; jízda kolem golfového hřiště s travou neskutečných barev; trhání borůvek; silnice bez aut; organizačně kladně přizpůsobený program celodenní jízdy (oběd v polovině cesty v našem autobusu); české ceny jídla a pití; poznání norského piva za 70- 80 norských korun (280 Kč); závod z 700 m nad mořem do 1600 m; vyjetí cesty až do sněhu; etapa až 113 km; kalvínské skromné

hřbitovy a kostely; ujetu kolem 500 km často v náročném terénu.

Dánskem na kolech

Termín: 5.- 13.8.2006; Doba pobytu: 7 dní; Počet studentů: 28; Vedení: Tomáš Ziman, Zdeněk Valjent; Náplň: cykloturistika. Zajímavé poznatky: návštěva nejsevernějšího dánského místa Skagenu; spojení dvou mořských proudů; krásná architektura ve spojení moderních nízkých domů se zelení; staré mlýny otevřené veřejnosti; sruby pro skupinové přespání na cyklistické stezce; obranné bunkry na mořském pobřeží; šotolinové cesty; kvalitní a hygienické kempy často i s bazénem; husté pokrytí krajiny množstvím kempů; písečné mořské laguny; jízda po tvrdém písku kolem moře; koupání v moři; organizačně kladně přizpůsobený program celodenní jízdy (oběd v polovině cesty v našem autobusu); české ceny jídla a pití; ujetu kolem 500 km.

Nepovinné zvláště atraktivní kurzy a akce

Sem můžeme zařadit především mnoho význačných zahraničních akcí, které pro studenty na ČVUT uspořádal Mgr. Roman Tomčík (4).

Zimní akce

Přechod hřebenů Nízkých Tater

Termín: únor 1992; Doba pobytu: 7 dní; Počet studentů: 10; Vedení: Roman Tomčík; Náplň: vysokohorská turistika na lyžích; zimní táboření. Zajímavé poznatky: bivakování v zimních podmínkách; přespávání na salaších, ve stanech a na chatě Pod Ďumbierom; přechod nejvyšších hor; noční teploty kolem - 15°C; krásná zasněžená příroda; vyhlídky na nejvyšší hřebeny; průměr kolem 12 km denně s celou výbavou.

Přechod západních Tater a Roháčů

Termín: vždy v únoru v období 1994- 2000 (4x); Doba pobytu: 7 dní; Počet studentů: až 14; Vedení: Roman Tomčík; Náplň: vysokohorská turistika na lyžích; zimní táboření. Zajímavé poznatky: střídání turistického a horolezeckého terénu (mačky, cepín); přechody vyšších vrchů (Baníkov); bivakování na hřebenu; spaní v záhrabu; krásná zasněžená příroda; vyhlídky na nejvyšší hřebeny.

Přechod Velké Fatry

Termín: únor 1999; Doba pobytu: 7 dní; Počet studentů: 12; Vedení: Roman Tomčík; Náplň: vysokohorská turistika na lyžích; zimní táboření. Zajímavé poznatky: použití skialpinistických lyží; výstupy a sjezdy v čerstvém i zledovatělém sněhu; bivakování v otevřeném terénu.

Přechod Grónska z východu na západ

Termín: červenec až září 2000; Doba pobytu: 40 dní; Počet studentů: 5; Vedení: Roman Tomčík; Náplň: vysokohorská turistika; zimní táboření; pochod zasněženou a zledovatělou krajinou. Zajímavé poznatky: 35- denní přechod grónskou krajinou; 3.česká skupina, která to dokázala; poznání drsné přírody.

Kavkaz s výstupem na Elbruz

Termín: únor 2001; Doba pobytu: 16 dní; Počet studentů: 8; Vedení: Roman Tomčík; Náplň: vysokohorská turistika na lyžích a pěšmo; táboření ve velehorách. Zajímavé poznatky: 2-denní jízda vlakem přes Kyjev až do Minerálních Vod; jízda najatým mikrobusem po Elbruz; 7-denní výstup na Elbruz nejdříve na lyžích a pak pěšmo s použitím maček, cepínů, lan a šroubů do ledu; spaní ve výšce 3 800 mnm. a 4 300 mnm. v bivačovacích boudách; po delší aklimatizaci výstup do výšky 5 600 mnm.

Špicberky

Termín: únor až březen 2003; Doba pobytu: 14 dní;

Počet studentů: 8; Vedení: Roman Tomčík;

Náplň: vysokohorská turistika na lyžích; zimní táboření.

Zajímavé poznatky: noční teploty až - 45°C; testování materiálu a veškeré přípravy na Grónsko(příští akce); nedotčená zimní příroda; potkání sobů a medvěda; použití saní pro přepravu materiálu a vybavení pro přežití; překonaných 180 km.

Výstup na Mont Forel v Grónsku

Termín: červenec až srpen 2003; Doba pobytu: 35 dní; Počet studentů: 3 (2 nakonec odřekli); Vedení: Roman Tomčík; Náplň: vysokohorská turistika; zimní táboření; pochod zasněženou a zledovatělou krajinou. Zajímavé poznatky: výstup na nejvyšší horu grónského Švýcarska vysokou 3360 mnm.; český prvovýstup; 450 km pěšky se saněmi; expediční způsob.

Přechod norské náhorní plošiny Hardangervidda

Termín: únor 2008; Doba pobytu: 15 dní; Počet studentů: 9; Vedení: Roman Tomčík;

Náplň: vysokohorská turistika na lyžích; zimní táboření. Zajímavé poznatky: neporušená zimní krajina; potkali za 12 dní 3 lidi; viděli jen 1 soba; nácvik pohybu v terénu s použitím 3 padáků Kite různých velikostí.

Letní akce

Cykloturistika v italských Dolomitech

Termín: červenec 1992; Doba pobytu: 7 dní; Počet studentů: 30; Vedení: Roman Tomčík; Náplň: vysokohorská cykloturistika; bivakování v přírodě; poznávání přírodních krás Dolomitů.

Na kolech na Glosglökner

Termín: srpen 1992; Doba pobytu: 7 dní; Počet studentů: 15; Vedení: Roman Tomčík;

Náplň: silniční cyklistika v horách. Zajímavé poznatky: najeto 800 km v horských podmínkách; trasa Vimperk, Passau, Zell am Zee, Glosglökner, Katschberg, Dachstein zpátky do Č. Budějovic; 18 km výjezd do sedla ve výšce 2 500 mnm. při cestě na Glosglökner; výjezd na Katschberg s 24° stoupáním.

Norsko

Termín: červenec 1993; Doba pobytu: 7 dní; Počet studentů: 30; Vedení: Roman Tomčík, 2 asistenti raftaři; Náplň: turistika; cykloturistika; sjezdy na raftech; přechod pohorí Jotunheimen

Přechod pohoří Fagaraš- Piatra Craiului

Termín: září 1994; Doba pobytu: 11 dní; Počet studentů: 35; Vedení: Roman Tomčík; Náplň: přechod pohoří; pobyt v horách. Zajímavé poznatky: 6- denní přechod Fagaraše; až 15 km denně s veškerou bagáží na zádech; pobyt ve výšce kolem 2- 2500 mnm; 2- denní přechod pohoří Piatra ve výšce 2 500 mnm.

Turistika na Yukonu (Kanada)

Termín: červenec až září 1996; Doba pobytu: 3 měsíce; Počet studentů: 6; Vedení: Roman Tomčík; Náplň: pochod divočinou; sjezd řeky na raftech. Zajímavé poznatky: pochod divočinou k pramenům řeky Nahanni; dokázali to jako 11. na světě; chůze 70 km řekou proti proudu s taháním naloženého raftu; sjezd po řece Nahanni až k soutoku s řekou McKenzie na úseku 600 km.

Mořské kajaky ve Švédsku

Termín: červenec 1997; Doba pobytu: 14 dní; Počet studentů: 35; Vedení: Roman Tomčík; Náplň: střídání turistiky a jízdy na kajaku (střídání dvou skupin po 5- 6 dnech).

Zajímavé poznatky: spaní na ostrůvcích; chytání ryb bez úspěchu; krásná příroda; přechod národního parku; návštěva Stockholmu; muzeum Vasa.

Mořské kajaky na Korsice

Termín: září 1999; Doba pobytu: 14 dní; Počet studentů: 38; Vedení: Roman Tomčík; Náplň: střídání turistiky a jízdy na kajaku (střídání dvou skupin po 6 dnech); trasa od Ajaccia do Portské zátoky a zpět.

Přechod národního parku Abisko ve Švédsku

Termín: červenec 2005; Doba pobytu: 14 dní; Počet studentů: 35; Vedení: Roman Tomčík; Náplň: turistika v oblasti 200 km nad polárním kruhem; sjíždění řeky na raftech. Zajímavé poznatky: setkání s obrovskými stády sobů; poznání přírody za polárním kruhem; sjezd řeky na úseku 180 km; obtížnost VV4; bivakování v přírodě.

Mořské kajaky na Sardinii

Termín: září 2006; Doba pobytu: 14 dní; Počet studentů: 38; Vedení: Roman Tomčík; Náplň: střídání turistiky a jízdy na kajaku (střídání dvou skupin po 5- 6 dnech); lezení po méně náročných skalách.

LITERATURA

Smotlacha, F.(1921). O tělesné výchově na českých vysokých školách. *Vysokoškolský tělocvik a sport 1908- 20*, s.35. Praha : SN.

Smotlacha, F. (1925). *Kniha o tělesné výchově na vysokých školách v ČR*. Praha: Ústav tělocviku a sportu (tělesné výchovy) při universitě Karlově a lektorátu tělesné výchovy při českém vysokém učení technickém v Praze.

Smotlacha, F. (1934). *Kniha o Vysokoškolském sportu*. Praha : SN.

Tomčík, R. (2008). *Vypravování o svých akcích se studenty ČVUT* ze dne 10.4.2008

Valjent, Z. (2007). *Letní výcvikový kurz I – pobyt v přírodě*. Skripta. Praha: vydavatelství ČVUT.

PaedDr. Zdeněk Valjent

Ústav tělesné výchovy a sportu ČVUT Praha

Pod Juliskou 4/218

160 00 Praha 6

e-mail: zdenek.valjent@utvs.cvut.cz

Tel.: +420224351898

JAKÉ SPORTY PREFERUJÍ STUDENTI ČVUT ?

WHAT SPORTS DO STUDENTS OF CZECH TECHNICAL UNIVERSITY IN PRAGUE PREFER?

Zdeněk Valjent

Ústav tělesné výchovy a sportu, ČVUT Praha, ČR

ABSTRACT

Author is interested in problems of sport popularity among students in CTU in Prague. He got results, when he watched number of students from higher grades, who registered themselves in days 17.6. – 11.7. 2008, when students registered themselves by means of internet connection on the UTVS CTU web page. 1201 students were registered. Sheet n.1 shows results. The most favorite sport is still conditional bodybuilding like in last years, in the second place ended climbing on artificial wall, like representative of „epinephrine sports“, third is floorball – phenomenon among young people in last couple years. Students are still interested in „modern sports“ like squash, bowling and golf, and also, students are ready to pay more money for it. Table tennis and tourism (which is included newly) surprised by big popularity. Still is some decrease of popularity between sports like basketball, softball, canoeing and outdoor football. Even swimming and volleyball, which used to be very popular, have decreased.

Keywords: Technical University, physical education, preference of sports

SOUHRN

Autor se v krátké studii věnuje problematice oblíbenosti sportů u studentů ČVUT v Praze. Výsledky získal sledováním počtu přihlášených studentů vyšších ročníků do jednotlivých sportů ve dnech 17.6. až 11.7.2008, kdy se studenti zapisovali pomocí internetového připojení na stránky ÚTVS ČVUT. Bylo jich celkem 1201. Výsledky plně ukazuje tabulka č.1. Nejoblíbenějším sportem je jako v minulých letech stále kondiční posilování, na druhé místo se nově vyvíhlo lezení na umělou stěnu jako zástupce „adrenalinových sportů“, třetí je florbal – fenomén mezi mládeží z posledních let. Plně se potvrzuje trávající zájem o „moderní sporty“ jako squash, bowling a golf, na které jsou studenti ochotni si i více připlatit. Překvapuje vysoká obliba stolního tenisu a nově zařazené turistiky. Stále trvá určitý pokles zájmu o sporty jako basketbal, softbal, kanoistiku a fotbal na venkovním velkém hřišti. Mírný pokles zaznamenaly i takové dřívější stálice jako plavání a volejbal.

Klíčová slova: Technická universita, tělesná výchova, preference sportů

Úvod

Podle Saka (2000) má významnou, nezastupitelnou a specifickou funkci ve společnosti mládež. Význam této velké sociální skupiny lidí (ve věku od ukončení základní školy do 26 až 30 let) je málokdy docenován, přestože je mládež subjektem téměř všech reprodukčních procesů. Společenské a civilizační podmínky se natolik mění, že jsou zpochybňovány dosavadní poznatky o mládeži. Globalizace, evropský proces, informatizace a medializace společnosti vytvářejí novou sociální skutečnost, na níž se mládež na jedné straně adaptuje a na druhou stranu tuto skutečnost sama vytváří. Je v tomto procesu aktivním subjektem a

přebírá jednotlivé hodnoty diferencovaně a tak zpětně modifikuje hodnotový systém společnosti.

Empirický výzkum Saka a Sakové (2004) přinesl výsledky o hodnotové orientaci mládeže v roce 2002. Indexy jednotlivých hodnot byly stanoveny podle četností odpovědí na pětistupňové škále (od 1 – nejmenší význam po 5 – největší význam) jako jejich vážené aritmetické průměry. Pořadí bylo následující : zdraví (4,85); láska (4,66); mír (4,63); životní partner (4,59); svoboda (4,53); přátelství (4,51) atd. Bylo zde konstatováno pokračující hodnotové vyhraňování mládeže ve směru liberalismu, hedonismu, individualismu, egoismu a

materiálních hodnot a pokračuje také další proces sekularizace či despiritualizace.

Sport a pohybovou aktivitu lze podle některých hledisek zařadit do sféry zdraví tj. do nejdůležitější hodnoty v hodnotové orientaci mládeže. Přesto se podíl sportovní a pohybové činnosti mládeže v návaznosti na věk stále snižuje (Scheerder a kol., 1999; Hendry a kol., 1993).

V souvislosti s těmito celospolečenskými změnami se mění také pojetí sportu a pohybové činnosti. Mění se pojetí toho, co se považuje ve sportu za nejdůležitější (Slepička a kol., 2006). Historicky je to bezesporu výkon a jeho zlepšování. Mezitím v rekreačním sportu dochází k posunu od výkonového paradigmatu k paradigmatu prožitkovému. V průpravných pohybových cvičeních nejlépe vystihuje tento posun změna od fitness k wellness. Myšlenka fitness akcentovala jako hlavní cíl především kondici a její biologické parametry. Postupně byly stále více akcentovány psychologické okolnosti cvičení, opouštěna byla upachtěná cvičební křečovitost a výsledkem je pojetí welnes, kdy je důležitou okolností, kromě výkonu a vzhledu, i aktuální psychický stav cvičence, jeho dobrý pocit a celková osobní pohoda ("flow"). Do popředí zájmu se dostávají sporty pestrého obsahu, bohaté emoční dynamiky, zpravidla spojené s rizikovým faktorem, většinou s prvky ovládání technického zařízení ("adrenalinové sporty").

Problém

Příkazem rektora č. 1/2007 byl 1. 1. 2007 zřízen Ústav tělesné výchovy a sportu (ÚTVS), který je samostatným pracovištěm Českého vysokého učení technického v Praze. Vznikl sloučením kateder tělesné výchovy Stavební fakulty, Elektrotechnické fakulty a Ústavu tělesné výchovy a sportu Strojní fakulty ČVUT.

Na ČVUT známe z minulých výzkumů oblibu sportů u studentů Elektrotechnické fakulty (Valjent, 2004 a 2006). Neznáme ale názory posluchačů dalších 6 fakult ČVUT. Získat údaje o preferenci sportů od studentů všech fakult bez rozlišování jejich domovských fakult bylo hlavním důvodem k vypracování této studie, neboť do našich vyučovacích hodin se nyní přihlašují všichni studenti celého ČVUT v Praze.

Domnívám se, že výsledky této studie pak přispějí při stavbě rozvrhu TV k efektivnějšímu nasazování různých sportů do semestrální výuky.

Cíle a úkoly

V krátkém výzkumu jsem chtěl zjistit současnou oblibu jednotlivých sportovních odvětví u našich studentů na ČVUT v Praze. Dílčími cíli (pracovními hypotézami) byla zjištění, jestli :

1. Nejoblíbenějším druhem sportu bude stále kondiční posilování;
2. Mezi další velice oblíbené sporty bude i nadále patřit plavání, volejbal, florbal a fotbal;
3. Potvrdí se velká oblíbenost výuky na horolezecké stěně;
4. Nově etablované sporty v posledních letech - bowling, lukostřelba, turistika, stolní tenis potvrdí své zařazení do výuky;
5. Potvrdí se již několikaletý pokles popularity basketbalu, softbalu a kanoistiky;
6. Tzv. „moderním sportům“ neuškodí, že studenti na ně musí přispívat větší finanční částkou;
7. Rozdíly v preferenci sportů mezi posledním výzkumem na FEL a současností na celém ČVUT nebudou vysoké.

Metodika

Studenti vyšších ročníků (2.ročník – doktorandi) se zapisují do jednotlivých sportů pomocí internetového připojení na stránky ÚTVS ČVUT. Prvním dnem zápisu bývá 3. pondělí zkouškového období a mohou se zapisovat ti studenti, kteří splnili k tomuto dnu počet předepsaných kreditů. Další dny se možnost zápisu postupně otevírá i dalším studentům. Z tohoto důvodu jsem provedl sledování počtu přihlášených studentů vyšších ročníků do jednotlivých sportů ve dnech 17.6. až 11.7.2008. Posledním dnem se stal 11.červenec proto, že právě tento den byl přihlášenými studenty zcela naplněn první vyučovaný sport- turistika. V tabulce jsou pak vyjádřeny podrobnější výsledky v sledovaných dnech. Z uvedených faktů se dá vyvodit závěr o preferenci jednotlivých sportů mezi studenty ČVUT podle teorie, že každý student se přihlašuje do svého oblíbeného sportu co nejrychleji, aby ještě nebyl obsazen. Oproti tomu sport, kam se zapsalo málo studentů u nich není tak oblíben.

Termín přihlašování trvá až do konce září a je zde předpoklad, že se časem zaplní většina nabízených hodin.

Dlužno zde podotknout, že do studie nejsou zahrnuti studenti 1.ročníků, neboť ti se zapisují až po zápisu a termínová kolize mezi jednotlivými fakultami mne vede k tomu, abych je kvůli objektivitě do výzkumu raději nezahrnul.

Výsledky

Table n. 1– Course of the student's entry from the higher grades in PE to computer

Tabulka č.1 - Průběh zápisu studentů vyšších ročníků na TV do počítače

S p o r t	D o p latek v Kč	Celk. počet míst	Počet vyuč. hodin	1. den	3. den	9. den	1 1 . den	1 7 . den	2 4 . den	Pořa dí	F E L 2006
Kond. posil.	0	7 8 2	3 4	3 3	7 0	1 6 4	1 9 0	2 2 4	2 4 9	1 .	1 .
Horol.. stěna	3 0 0	1 8 0	1 2	3 2	4 1	7 9	8 5	9 6	1 1 6	2 .	6 .
F l o r b a l	0	2 3 6	8	8	1 5	4 6	5 8	7 0	7 7	3 .	5 .
S q u a s h	4 0 0	1 7 6	1 0	1 9	2 8	5 4	6 1	6 8	7 0	4 .	1 3 .
Stolní tenis	0	1 2 0	6	1 0	1 6	4 4	4 9	6 1	6 3	5 .	1 0 .
B o w l i n g	8 0 0	1 2 6	5	1 4	2 0	4 5	5 4	5 9	6 1	6 .	4 .
F u t s a l	0,200	2 8 0	1 1	6	1 0	3 0	3 7	5 2	6 1	7 .	7 .
V o l e j b a l	0-300	3 1 0	1 3	4	1 1	3 0	3 8	4 5	5 5	8 .	3 .
P l a v á n í	0,400	2 7 5	1 1	8	1 2	3 4	3 9	4 6	5 0	9 .	2 .
T e n i s	400,500	1 7 4	1 2	9	1 5	2 8	3 1	4 6	4 9	10 .	8 .
Lukostřelba	4 0 0	1 1 2	7	9	1 1	2 6	3 8	4 6	4 7	11 .	1 9 .
B u d o	0	1 5 0	6	1 3	2 1	3 5	4 0	4 5	4 5	12 .	9 .
G o l f	1600	1 2 0	6	1 8	2 1	2 5	2 8	3 1	3 4	13 .	nebyl
Basketbal	0,200	1 1 6	6	6	1 1	2 2	2 6	2 8	2 9	14 .	1 2 .
Beachvolejbal	6 0 0	9 6	6	1 6	1 9	2 4	2 5	2 6	2 6	15 .	1 8 .
Turistika	0	2 5	1	1 0	1 3	1 6	2 0	2 3	2 5	16 .	nebyla
Zdravotní TV	0	7 5	3	5	6	1 9	2 3	2 4	2 5	17 .	1 5 .
A e r o b i c	0	1 1 0	3	2	4	8	1 3	1 5	1 9	18 .	nebyl
A i k i d o	0	2 5	1	3	3	3	4	9	1 3	19 .	nebylo
F r i s b e e	0,200	7 5	3	0	0	9	1 2	1 2	1 3	20 .	1 1 .
Squash relax	6 0 0	4 0	5	7	8	8	8	10	1 1	21 .	nebyl
F o t b a l	0	5 6	2	1	2	7	9	1 0	1 0	22 .	1 4 .
Ninjutsu	2 0 0	4 0	2	5	8	1 0	9	9	9	23 .	nebylo
H o k e j	8 0 0	4 0	1	3	3	5	6	8	8	24 .	2 2 .
K a r a t e	0	4 0	2	0	2	6	6	8	8	25 .	nebylo
Bruslení	4 0 0	4 0	1	1	1	2	5	6	7	26 .	nebylo
Inline brusle	0	6 0	3	1	1	5	6	6	6	27 .	nebylo
Badminton	2 0 0	2 4	2	1	1	3	3	4	4	28 .	nebyl
S o f t b a l	0	7 5	3	0	0	3	3	4	4	29 .	1 6 .
Kanoistika	0	8 0	4	1	1	3	3	3	3	30 .	1 7 .
Spinning	6 0 0	3 3	3	0	0	0	0	1	2	31 .	nebyl
Lyže sjezd	2 0 0	1 8	1	0	0	1	1	1	1	32 .	nebylo
Powerjóga	0	1 5	1	0	0	1	1	1	1	33 .	nebyla

Vysvětlivky:

- cena jednotlivých hodin se odvíjí jednak od nákladů jednotlivých sportů v konkrétních objektech a jednak také podle času lekcí (večerní hodiny jsou nejdražší, proto např.za některý sport se platí někdy nic a někdy také 200 Kč);
- náplní lekce squash relax je squash s následnou saunou;
- náplní lekce lyže sjezd je převážně lyžařská kondiční příprava s teorií pro instruktory lyžování;
- náplní lekce budo je souhrn všech bojových sportů vhodných pro sebeobranu.

Diskuze

Při mém šetření se z větší části splnily předpoklady. Plně se potvrdily hypotézy č. 1, 3, 4, 5 a 6 což značí, že : - nejoblíbenějším druhem sportu je stále bezkonkurenčně kondiční posilování; - stále se zvyšuje oblíbenost výuky lezení na horolezecké stěně; - nově etablované sporty v posledních letech jako bowling, lukostřelba, turistika a stolní tenis potvrdily vhodnost zařazení do výuky; - stále trvá již několikaletý pokles popularity basketbalu, softbalu a kanoistiky; - tzv. „moderním sportům“ mnoho neuškodilo, že studenti na ně musí přispívat větší finanční částkou.

Z části se nepotvrdily hypotézy č. 2 a 7. Sporty dříve na čele oblíbenosti hned za kondičním posilováním jako plavání, volejbal, florbal a fotbal již tak v současnosti úplně na špici preferencí nejsou. Pouze oblíba florbalu (3.místo) je stále vysoká. Určitý nezájem o fotbal se dá vysvětlit spíše tím, že na ČVUT bylo otevřeno více hodin pro futsal, kam fotbalisté kvůli lepším podmínkám odešli. Více překvapuje nepotvrzená hypotéza č. 7, že rozdíly v preferenci sportů mezi posledním výzkumem na FEL před 2 lety a současností na celém ČVUT nebudou vysoké. Svědčí to o tom, že preference jednotlivých sportů se stále vyvíjí. Studenti okamžitě reagují na různé změny.

V této souvislosti je nutno připomenout, že oblíba jednotlivých sportů mezi studenty ČVUT je kromě preferencí určitého sportu zapříčiněna i celkovým působením Ústavu tělesné výchovy a sportu ČVUT a to především pedagogicko-výchovným vlivem vyučujících, kvalitou jednotlivých tělovýchovných objektů, výkonnostní úrovní jednotlivých lekcí, vzdáleností objektů od fakulty a bydliště a v neposlední řadě asi i připlácením za určité vyučované hodiny. Můžeme tedy usuzovat, že studenti jsou ovlivněni především kvalitně vyučovanými lekcemi kondičního posilování, lezení na horolezeckou stěnu, florbalu a dalších., které probíhají i v nadstandardních tělovýchovných objektech ČVUT popř. i najatých objektech (squash, bowling, plavání apod.).

Krátká studie odhalila i nové poznatky, které na jednu stranu potvrzují jiné publikované názory, na druhé straně se s nimi neztotožňují. V případě oblíbenosti lezení na horolezeckou stěnu můžeme konstatovat, že tzv. „adrenalinové sporty“ opravdu dnešní mládež vyhledává. Podobně je na tom i teorie o tzv. „moderních sportech“, která se v našem případě potvrzuje zejména na příkladu squashe, bowlingu a golfu. Je vidno, že studenti jsou ochotni si v těchto případech i dosti připlatit. Trochu překvapuje určitý nezájem o powerjógu, inline bruslení a spinning, v současné společnosti tak populární. Je nutno si povšimnout překvapivě vysokého postavení stolního tenisu (vlastní hala) a také nově zařazené turistiky, při které studenti poznávají široké okolí Prahy 6.

Závěr

Výsledky z tabulky č.1 ukazují oblību jednotlivých sportovních odvětví mezi současnými studenty vyšších ročníků ČVUT. Nejoblíbenějším sportem je jako v minulých letech stále kondiční posilování, na druhé místo se nově vyšvihlo lezení na umělou stěnu jako zástupce „adrenalinových sportů“, třetí je florbal – fenomén mezi mládeží z posledních let. Plně se potvrzuje trvalý zájem o „moderní sporty“ jako squash, bowling a golf, na které jsou studenti ochotni si i více připlatit. Překvapuje vysoká oblíba o stolní tenis a nově zařazenou turistiku. Stále trvá určitý pokles zájmu o sporty jako basketbal, softbal, kanoistiku a fotbal na venkovním velkém hřišti. Mírný pokles zaznamenaly i takové dřívější stálice jako plavání a volejbal.

LITERATURA

- Hendry, B., Shucksmith, J., Love, J., Glendinning, A., (1993). *Young People's Leisure and Lifestyles*. Routledge.
<http://www.utvs.cvut.cz>
Sak, P. (2000). *Proměny české mládeže*. Praha : Petrklíč.
Sak, P., Saková, K. (2004). *Mládež na křižovatce*. Praha : Svoboda Servis.
Scheerder, J., Vanreusel, B., Social stratification patterns in adolescent active sports participation behavior: a time trend analysis 1969- 1999. *European physicaleducation rewiev. vol. 1: 5- 27: 049822*. Internet.
Slepička, P., Hošek, V., Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha : Karolinum.
Valjent, Z. (2004) Vývoj v hodnocení tělesné výchovy a sportu studenty FEL ČVUT. In *Sborník z mezinárodní konference Optimální působení tělesné zátěže a výživy*, ss. 131- 135. Hradec Králové: Univerzita Hradec Králové.
Valjent, Z. (2006). Změny v oblíbenosti sportovních odvětví u VŠ studentů. *Studia Kinaethropologica*, 6 (2),ss. 99- 102.

PaedDr. Zdeněk Valjent

Ústav tělesné výchovy a sportu ČVUT Praha

Pod Juliskou 4/218

160 00 Praha 6

e-mail: zdenek.valjent@utvs.cvut.cz

Tel.: +420224351898

VÝVOJ VĚKU VRCHOLNÉ VÝKONNOSTI V PLAVÁNÍ V LETECH 1970-2007

ANALYSIS OF PEAK PERFORMANCE AGE IN SWIMMING DURING 1970-2007

Radek Vobr

Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy, České Budějovice, ČR

ABSTRACT

The aim of this paper was process and evaluates peak performance age in swimming. Based on data analysis of top worlds championships (World Championship in short pool, and Olympic Games) were analyzed age of first three swimmers – both gender. All results are presented using data dissemination graphs and basic statistical methods (file size, absolute minimum, absolute maximum, arithmetic mean, standard deviation). In results section is published the tendency of peak performance in all events since 1972.

Keywords: swimming, peak performance age, developmental study

SOUHRN

Cílem předkládané studie bylo zpracování a vyhodnocení věku vrcholné výkonnosti v plavání. Na základě analýzy dat z vrcholných světových šampionátů (MS a OH) jsme vyhodnotili věk prvních tří plavců a plavkyň. Všechny výsledky jsou zpracovány pomocí grafů distribuční funkce a základních statistických metod (rozsah souboru, minimální hodnoty, maximální hodnoty, průměr a směrodatná odchylka). Ve výsledcích jsou publikované výsledky všech plaveckých disciplín u mužů i žen od roku 1972.

Klíčová slova: plavání, věk vrcholné výkonnosti, vývojové trendy

Úvod

Cílem této studie je specifikace věku vrcholné výkonnosti v plavání. Přesné určení věku vrcholné výkonnosti je velmi důležité zejména pro plánování sportovního tréninku plavců. Znalost těchto zákonitostí do značné míry ovlivňuje výsledky každého trenéra. Těm by tato práce mohla pomoci odhadnout, kdy zhruba je nutné začít se specializovaným tréninkem tak, aby vrcholné výkonnosti dosáhl sportovec právě v optimálním věku. Turek a Ružbarský (2001) říkají, že příprava sportovce má mít vždy progresivně přiměřený charakter a navíc musí být plánovitá, dobře organizovaná a orientovaná na dosahování modelových výkonů. Z hlediska věku sportovců rozděluje teorie sportovního tréninku sporty do třech základních kategorií. Tak zvané mladé sporty (sportovní a moderní gymnastika, skoky do vody, atd.), kde sportovci dosahují maximální výkonnosti mezi 15 – 20 rokem života. Další kategorií jsou běžné „normální“ sporty, kdy sportovci dosahují maximální výkonnosti v optimálním věku mezi 20 – 30 rokem (sportovní hry, rychlostně silové sporty, vytrvalostní sporty). Patří sem naprostá většina sportovních odvětví, i když je zřejmé, že i tuto

kategorii by bylo možné rozdělit. Poslední kategorie je označována jako staré sporty, kde je maximální výkonnost dosahována dokonce až po 30 roce života (střelectví, některé silové sporty, těžká atletika, atd.). Věk vrcholné výkonnosti však do značné míry stále zůstává neprozkoumanou oblastí. Jsou zde pouze parciální studie z jednotlivých sportovních odvětví, které však jsou jen velmi zřídka uceleně publikované. Navíc se autoři často velmi liší ve stanovení věku vrcholné výkonnosti. Například Dovalil a kol. (2002, 254) uvádí, že věk vrcholné výkonnosti pro plavce muže je 18-22 let a pro ženy pak 17-19 let. Martin (1999, 201) uvádí graf, ze kterého vyplývá jako nejvhodnější věk pro dosahování maximální výkonnosti 20 let. Espenschade a Eckert (1980, 277) uvádějí průměrný věk u účastníků OH v roce 1968. Pro muže plavce byl tento průměr 19,2 let a pro ženy pouze 16,3 let. Celková studie věku vrcholné výkonnosti v plavání však doposud publikována není.

Metody práce

Naše práce je ve své podstatě deskriptivní

studií, vycházející ze tří základních postupů (normativní šetření, vývojový výzkum a případová studie) tak, jak je popisují Thomas a Nelson (1996) na stránkách 313 až 342. Blahuš (1996) popisuje výzkum zabývajícím se objevováním a studiem nových vztahů jako výzkum, který má objevující (explorativní) úlohu. Vincent (1995) se na stranách 39 až 43 věnuje popisu jednoduché a sdružené distribuční funkce. Jednoduchou distribuční funkci využíváme i v naší práci, kde každý rok věku tvoří samostatnou množinu objektů. Distribuční funkce závodníků na vrcholné soutěži, kde zjišťujeme buď průměrný věk na vrcholné soutěži, nebo přímo distribuční funkci účastníků této soutěže, je jednou z variant jak zjistit typ rozdělení a také interval věku vrcholné výkonnosti. Další možností je pak individuální kasuistika vrcholných plavců, kde dokážeme nalézt nejlepší roční výkon a odhadnout tak i věk vrcholné výkonnosti.

Všechna hrubá data jsme ručně zanesli do tabulek z jednotlivých mistrovství světa a olympijských her. Naše záznamy obsahují data narození a příslušný věk plavců a plavkyň. Poté jsme zjištěná data filtrovali a kopírovali do souhrnných tabulek, z nichž jsme následně získávali všechny základní statistické údaje o daném souboru. Pro specifikaci jednotlivých souborů jsme využívali především: četnost souboru (n), minimum (min), maximum (max), aritmetický průměr (průměr), směrodatnou odchylku (smodch). Pro vytvoření distribuční funkce věku sportovců jsme pak využívali analytické nástroje programu Microsoft Excel a to konkrétně funkci Histogram četnosti, která nám vyčíslila četnosti výskytu jednotlivých věkových množin od minimální až po maximální hodnotu. Při hodnocení vývoje věku v

posledních letech jsme využili funkce klouzavého průměru s periodou 2, která vyhlazuje křivku a zmenšuje výkyvy, ke kterým v jednotlivých letech dochází.

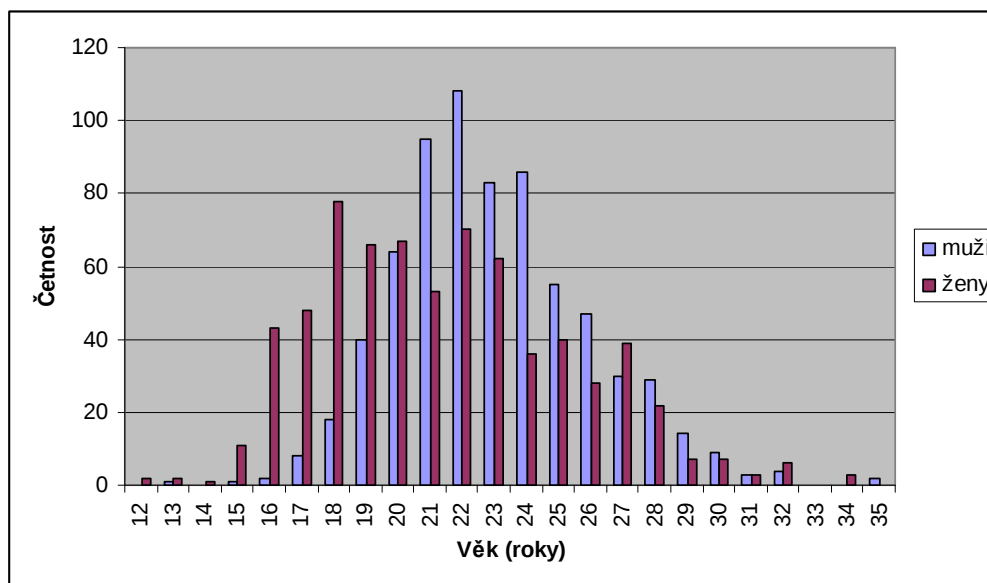
Zkoumaný soubor

V plavání jsme analyzovali výsledky celkem 699 mužů a 694 žen a to z MS v krátkém bazénu od roku 1993 a OH od roku 1972. Oba vzorky jsou zhruba stejného rozsahu, jednalo se o medailisty z těchto vrcholných soutěží.

Výsledky a diskuse

Z grafu i tabulky je zřejmé, že optimální věk v plavání je velmi nízký. U mužů aritmetický průměr (22,52 let) odpovídá i modusu daného souboru a křivka má Gaussovo rozdělení. U žen je křivka mírně levostranná a aritmetický průměr (20,89) se liší od modusu daného souboru (18 let). Nejmladšími medailisty jsou Igor Chervynskiy (stříbrný z MS v Aténách 2000 na trati 1500m VZ) a Nicola Jacksonová (bronzová také z MS v Aténách na trati 50m D). Naopak nejstaršími medailisty jsou Mark Foster (vítěz z MS v Indianopolis 2004 na trati 50m VZ) a Dara Torres (bronzová z OH v Sydney 2000 na trati 50m VZ).

Rozsah souboru u plaveckých disciplín byl 1393 sportovců, z toho 699 mužů a 694 žen. Z tabulky je zřejmá značná vyrovnanost průměrného věku u mužů. Navíc jsou tyto soubory velmi homogenní s Gaussovým rozdělením. Proto i výše uvedené aritmetické průměry z jednotlivých disciplín lze považovat za dobré charakteristiky věku vrcholné výkonnosti. U žen se projevuje výraznou měrou rychlejší nástup věku vrcholné výkonnosti na celkových výsledcích



Graf 1. Věk medailistů všech plaveckých disciplín na MS a OH v plavání 1972 – 2006

Graph 1. Medallists age of all swimming disciplines on Worldchampionships and Olympic Games in swimming since 1972

Tab. 1. Základní statistické údaje o souboru medailistů z MS v plavání
Table 1. basic statistical data from Worldchampionship in swimming about set medallists

	muži	ženy
n	699	694
Minimum (roky)	12,26	10,21
Maximum (roky)	34,42	33,46
Aritmetický průměr (roky)	22,52	20,89
Směrodatná odchylka (roky)	3,03	3,87

Ten může být způsoben například rychlejší maturací (vyskytuje se zde hned několik závodnic mladších 18 let) v kombinaci s rannou specializací sportovkyň. Dalším důvodem může být také nižší konkurence v porovnání s mužskou populací. Celkem u pěti tratí lze vypočítat binomické rozdělení, které poukazuje na to, že určení přesného věku vrcholné výkonnosti není možné. Dalším jevem, který je v plavání velmi zásadní je nepřímá úměra mezi věkem vrcholné výkonnosti závodníků a délkou tratě. Na tratích na 50 m jsme u všech disciplín zaznamenali výrazně vyšší věk vrcholné výkonnosti, než u tratí na 100 či 200 metrů.

Pro lepší přehlednost prezentujeme všechny zjištěné výsledky v podobě jedné přehledné tabulky. V ní je uveden průměrný věk plavců a v případě, že se neshoduje s modusem příslušného souboru je uveden také modus. Dále je zde vyznačeno (*) pokud se nejednalo o Gaussovo rozdělení. V těchto případech jde o rozdělení binomické a není možné přesně stanovit věk vrcholné výkonnosti. Dále uvádíme údaj o intervalu věku vrcholné výkonnosti, který je stanoven tak, aby se jednalo o souvislou věkovou oblast kam spadá zhruba 80 % těchto vrcholných plavců.

Rozsah souboru u plaveckých disciplín byl 1393 sportovců, z toho 699 mužů a 694 žen. Z tabulky je zřejmá značná vyrovnanost průměrného věku u mužů. Navíc jsou tyto soubory velmi homogenní s Gaussovým rozdělením. Proto i výše uvedené aritmetické průměry z jednotlivých disciplín lze považovat za dobré charakteristiky věku vrcholné výkonnosti. U žen se projevuje výraznou měrou rychlejší nástup věku vrcholné výkonnosti na celkových výsledcích. Ten může být způsoben například rychlejší maturací (vyskytuje se zde hned několik závodnic mladších 18 let) v kombinaci s rannou specializací sportovkyň. Dalším důvodem může být také nižší konkurence v porovnání s mužskou populací. Celkem u pěti tratí lze vypočítat binomické rozdělení, které poukazuje na to, že určení přesného věku vrcholné výkonnosti není možné. Dalším jevem, který je v plavání velmi zásadní je nepřímá úměra mezi věkem vrcholné výkonnosti závodníků a délkou tratě. Na tratích na 50 m jsme u všech disciplín zaznamenali výrazně vyšší věk vrcholné výkonnosti, než u tratí na 100 či 200 metrů (disciplíny na 50 m znak, prsa a delfín zde nejsou pro nízký počet sledovaných sportovců prezentovány).

Tab.2. Věk vrcholné výkonnosti v plavání (* znamená binomické rozdělení – aritmetický průměr ani modus nemůžeme brát jako relevantní charakteristiku věku vrcholné výkonnosti)

Table 2. Age of peak performance in swimming (x means binomial distribution -arithmetic mean nor modus cannot be taken like relevant set characteristics)

Disciplína	Průměr (modus)		Interval	
	Muži	Ženy	Muži	Ženy
50 m volný způsob	24,19	23,78	20-28	20-28
100 m volný způsob	23,05 (22)	21,63	20-29	16-28
200 m volný způsob	21,89	20,43 (19) *	19-27	16-28
400 m volný způsob	21,12 (22)	20,07 (18)	18-26	16-25
1500/800m volný zp.	21,49 (19)	19,16 (18)	17-26	16-23
100 m znak	22,81	19,79 (16)	19-28	15-26
200 m znak	22,53	19,93 (22) *	18-27	15-26
100 m prsa	22,36 (21)	20,97 (19) *	21-26	17-27
200 m prsa	22,16 (21)	20,01 (23) *	19-26	15-25
100 m delfín	22,59	22,34 (20) *	19-28	16-30
200 m delfín	22,07	21,21	18-27	18-27
200 m polohový záv.	22,01	21,01 (20)	19-26	16-27
400 m polohový záv.	22,03 (20)	19,88 (18)	19-27	17-27

Závěry

Cílem této práce bylo stanovení věku vrcholné výkonnosti v plavání. Začali jsme zjišťováním výsledků na vrcholných světových šampionátech (mistrovství světa a olympijské hry). Do našich výběrových souborů jsme zařadili první tři z každé disciplíny. Jednalo se tedy o záměrný výběr. U disciplín, kde se jednalo o binomické rozdělení, nebylo možné určit věk vrcholné výkonnosti přesně. Můžeme jej specifikovat pouze jako určitý interval věkového rozpětí. Z našich výsledků je také patrný trend zvyšování průměrného věku vrcholné výkonnosti u naprosté většiny sledovaných sportovních odvětví a jejich disciplín. Výsledky z plaveckých disciplín popírají přímou úměru mezi délkou tratě a věkem vrcholné výkonnosti sportovců. Paradoxně nejmladšími jsou medailisté na vytrvaleckých tratích 400, 800 a 1500 metrů a naopak mezi nejstarší patří medailisté na 50 metrových tratích.

LITERATURA

- Blahuš, P. (1996). *K systémovému pojetí statistických metod v metodologii empirického výzkumu chování*. Praha: Karolinum.
- Bompa, T.O. (1990). *Theory and methology of training*. Iowa: Kendall / Hunt publishing.
- Dovalil, J. a kol. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Espenschade, A.S. & Eckert, H.M. (1980). *Motor Development*. Columbus: Bell & Howell.
- Thomas, J.R. & Nelson, J.K. (1996). *Research Methods in Physical Activity*. Champaign: Human Kinetics.
- Kolektiv autorů. (1996). *Kronika olympijských her 1896-1996*. Praha: Fortuna print.
- Martin, D. a kol. (1999). *Handbuch Kinder- und Jugendtraining*. Schorndorf: Karl Hofmann.
- Turek, M., Ružbarský, P. (2001). *Športová prognóza v praxi*. Prešov: PF PU Prešov.
- Vincent, W.J. (1995). *Statistics in Kinesiology*. Champaign: Human Kinetics.
- Internetové zdroje:
- Database Olympics* [online]. [cit. 2007-10-20]. Dostupné na www: <<http://www.databaseolympics.com/country/country/sport.htm?cty=CHN&sp=SWI>>
- Fédération Internationale de Natation* [online]. [cit. 2007-10-20]. Dostupné na www: <<http://www.fina.org/bios/swimming/all.php>>
- Swimming Canada* [online]. Ottawa, Canada: *Swimming Canada* [cit. 2007-10-28]. Dostupné na www: <<http://www.swimming.ca/SwimmerBios.aspx#>>
- Swimrankings* [online]. [cit. 2007-11-8]. Dostupné na www: <http://www.swimrankings.net/index.php>

Worldwide Swimming News [online]. [cit. 2007-11-12]. Dostupné na www: <<http://www.swimnews.com/Ranking.html>>

PhDr. Radek Vobr, Ph.D.
KTVS PF JU
Jeronýmova 10
371 15 Č. Budějovice, CZ
e-mail: rvobr@pf.jcu.cz
Tel.: +420387773181

VYBRANÉ FAKTORY LEZECKÉ VÝKONNOSTI A JEJICH VLIV NA VÝKON VE SPORTOVNÍM LEZENÍ

THE INFLUENCE OF SELECTED FACTORS ON THE PERFORMACE OF SPORT CLIMBERS

Ladislav Vomáčko

Katedra sportů v přírodě UK FTVS v Praze, Praha, ČR

ABSTRACT

The two studies followed basic characteristics of the sport climbing performance. The first study focuses on the skillfulness of the performance climbers (competing in the Difficulty Climbing Czech Cup) and the length of their climbing practice. The number of test subjects was $N = 18$ (9 men and 9 women) with a minimal rock climbing performance - women 7a and men 7c according to the French rating scale - and the length of the climbing practice was at least 70 months. The results prove that the most significant factor is the length of the climbing practice. The second study describes the anthropometric characteristics of sport climbers competing in the Climbing Czech Cup. The number of test subjects was $N = 36$ (19 men, 4 women, 6 junior men, 7 junior women). Different somatic types were determined for the individual age categories: junior women – mezomorphic– ectomorphic (344); women – balanced mezomorphic (353); men and junior men – ectomorphic – mezomorphic (263, 264). The results show that the humerus epicondyle is developed above the average in all test subjects.

Keywords: Sport climbing, antropometric, skillfullnes, climbing practice

SOUHRN

Dvě vybrané studie sledovaly základní charakteristiky výkonu sportovních lezců. První studie sledovala obratností schopnosti výkonnostních lezců (účastníků českého poháru v soutěžním lezení na obtížnost) a délku lezecké praxe. Počet zúčastněných probandů ($N = 18$; z toho muži 9, ženy 9) s minimální výkonností ve skalním lezení ženy 7a, muži 7c dle francouzské stupnice obtížnosti sportovního lezení a lezecké praxe min. 70 měsíců. Z výsledků první studie vyplývá, že nejvýznamnější vliv na výkon sportovních lezců má v daném souboru délka lezecká praxe. Druhá studie popisuje antropometrické charakteristiky sportovních lezců soutěžících v českém poháru v soutěžním lezení. Počet zúčastněných probandů ($N = 36$; muži 19, ženy 4, junioři 6, juniorky 7). V uvedeném souboru byly určeny somatotypy jednotlivých věkových kategorií: juniorky – mezomorfové – ektomorfové (344); ženy - vyrovnaní mezomorfové (353); muži i junioři - ektomorfní – mezomorfové (263, 264). Z výsledků je velmi zajímavé zjištění nadprůměrně rozvinutého epikondylu humeru v celém sledovaném souboru.

Klíčová slova: sportovní lezení, antropometrické charakteristiky, obratnost, lezecká praxe

Úvod

Sportovní lezení zaznamenává v posledních letech dynamický rozvoj. Od tradičního horolezectví se odlišuje výběrem prostředí i způsobem přelézání cest. Obtížnost přelezů ve sportovním lezení se výrazně zvýšila. Objektivní nebezpečí je zde potlačeno a do popředí vstupuje fyzická připravenost lezce.

Terén pro sportovní lezení je velmi různorodý. Lezení se odehrává na umělých stěnách či skalních

terénech s různými úhly sklonu (cca od úhlu 45° do 180°). Díky této skutečnosti jsou na lezce při lezení v různých úhlech terénu kladeny velmi odlišné nároky na pohybové schopnosti a dovednosti.

Předpoklady k dosažení vysoké výkonnosti ve sportovním lezení se zabývalo mnoho autorů (Vrábel 1987, Procházka a kol. 1990, Goddard a Neuman 1993, Pichon 1994, Köstenmeyer a Tusker 1997, Long 1998, Coudray et al. 1998, Glowacz a

Pohl 1999, Köstenmeyer 2001, Vomáčko a Bošťíková 2003) zevšeobecňujících praktické zkušenosti.

Soutěžní lezení se odehrává pouze na umělých stěnách a má řadu disciplín, ve kterých se soutěží v mezinárodním měřítku. V dnešní době má sportovní lezení mnoho vyznavačů v řadách rekreačních lezců a postupně proniká do výuky všech druhů škol.

Při lezení na umělé stěně jsou na lezce kladeny nižší nároky na vnímání lezeckých cest, ale vyšší z hlediska silového projevu. Výkonnost lezců ve sportovním lezení za posledních pět let výrazně vzrostla. Jsou vyčerpány tradiční postupy zvyšování výkonnosti a všichni lezci hledají nové způsoby jak zvyšovat svoji výkonnost.

V posledních desetiletích se provádí empirické výzkumy týkající se sportovního lezení. Stále více autorů zkoumá vztahy nejrůznějších ukazatelů vzhledem k výkonům ve sportovním lezení.

Autoři studií v první polovině 90. let 20. století a na počátku 21. století poukazují na to, že výkon lezce ve sportovním lezení je ovlivňován antropometrickými ukazateli (Watts 1998, Billat 1995, Grant 2001, Tichý 2001, Chudoba 2001, Watts 2002). Současně se objevují studie, které sledují výkonnost a některé psychické faktory u mladých lezců (Sarrazin et al. 2002).

Na výkonu v lezení se podílí řada fyziologických ukazatelů (Mermier et al. 2000). Dle Köstenmayera (2000) je dále výkon ve sportovním lezení ovlivňován lokálním aerobním metabolismem. Hladina laktátu v krvi u závodníků Světového poháru po výkonu ve finálovém kole dosahovala hodnot až 11 mmol/l (Billat 1995).

Z pozorování a srovnání výkonů vyjádřených obtížností přešlazených lezeckých cest lze tvrdit, že s délkou sportovní lezecké praxe klesá, při zvyšování výkonnosti, podíl svalové síly potřebné k překonání lezeckých cest. Tento pokles můžeme sledovat v nácviu lezecké techniky. "Technika" je řešení pohybových úkolů, nácviu a zdokonalování pohybových dovedností, které jsou nutné pro zvládnutí pohybového úkolu. Lezení zkušených lezců se oproti lezení začátečníků vyznačuje lepší dynamikou pohybu a pohybovou koordinací při zapojování celého těla během provádění lezeckých kroků (Köstenmayer 2002).

U zkušenějších lezců lze vysledovat lepší pohybovou anticipaci (Boschker 1999, 2002). Lezci s vyšší mírou pozorovacího talentu mají lepší výchozí pozici při volbě lezecké cesty (Long 1998). Při podávání výkonu nelze tedy hovořit pouze o zkušenostech, pohybová anticipace je jedna z velmi důležitých dovedností ve sportovním lezení a mnohdy limitující faktor výkonu. (Vomáčko 2002). Grant et al. (2001) srovnal motorické ukazatele, sílu, vytrvalost a rozsah pohybu u třech různých skupin žen - skupinu elitní, rekreační úrovně a

nesportujících žen. Elitní skupina se nejvíce odlišovala od ostatních v síle prstů.

Strukturou výkonu se v obecné rovině i v různých sportovních disciplínách zabývala v minulosti řada autorů (Čelikovský 1990, Harre 1973, Hay a Reid 1998, McPerson 1990, Pradet 1997, Weineck 2002). U nás lze v tomto směru vyzvednout práce Choutky a Dovalila (1991), kteří podávají ucelený přehled o dřívějších empirických výzkumech. Podle nich je sportovní výkon determinován určitým souborem faktorů, které jsou určitým způsobem uspořádány, jsou k sobě v určitých vzájemných vztazích propojeny a ve svém souhrnu se projevují v úrovni výkonu. Každý z těchto faktorů je u různých sportů jinak zastoupen. Určitou dynamiku lze vysledovat na různých výkonnostních úrovních. Struktura sportovního výkonu je obecný model, jehož parametry srovnané s parametry určitého jednotlivce mohou poskytovat cenné informace o výkonnostních předpokladech sportovce (Choutka a Dovalil 1991).

V horolezectví bylo vytvořeno mnoho prací pojednávajících o výkonu z pohledu fyziologie nebo psychologie. Zkoumáním struktury lezeckého výkonu u sportovního lezení, jež je odlišné od disciplíny horolezeckých sportů, se detailně zabývala pouze Mermierová (2000). Zařko (1985) zkoumal odlišnou disciplínu horolezectví tzv. skálolezení.

V článku jsou předloženy dvě studie nastiňující důležitost vybraných faktorů výkonu ve sportovním lezení.

Antropometrické charakteristiky sportovních lezců

Skupina sportovních lezců a lezek byla vybrána ze startovního pole dvou závodů Českého poháru, které se konaly v dubnu a květnu 2005. Za výběrový klíč bylo stanoveno aktuální pořadí v rankingu. V mužské kategorii byla stanovena hranice 30. místa a v ženské kategorii, z důvodů menšího výběru a objektivitě výsledků, prvních 11 v pořadí.

Podle těchto kritérií bylo nakonec vybráno a změřeno celkem 36 probandů. 19 mužů (ve věku 20,00 - 37,99), 6 juniorů (ve věku 14,00 - 19,99), 4 ženy (ve věku 23,00 - 28,99) a 7 juniorek (ve věku 11,00 - 16,99).

Měření bylo provedeno standardní antropometrickou technikou podle MARTINA - SALLERA (1957) a vybranými současnými metodami.

Proband stál v základním postoji (špičky a paty u sebe) u stěny, které se dotýkal patami, hýžděmi a zády. Laterální rozměry byly měřeny na pravé straně těla.

Byla použita tato měřidla: nášlapná váha (u které byla před měřením kontrolována přesnost vážení), antropometr GPM, posuvné měřidlo, dotekové měřidlo (kefalometr), pelvimetr, pásová

míra a kaliper typu Best. Délkové, šířkové a obvodové rozměry (cm) byly měřeny s přesností na 0,1 cm, tloušťka kožních řas (mm) s přesností na 0,5 mm.

Výsledky první studie

Průměrná hodnota normalizovaných indexů se pohybuje v intervalu průměrný až podprůměrný vývoj znaku. Pouze epikondylus humeru prokazuje vysoce nadprůměrný rozvoj.

Rozměry nabývající u sportovních lezců nejmenších hodnot: hmotnost, obvod břicha, obvod gluteální, obvod stehna gluteální, obvod stehna střední, lýtko max., lýtko min., tuk.

Největších hodnot dosahují rozměry: šířka epikondylu humeru, délka končetiny, délka předloktí, podíl kostry, šířka ramen.

Šířkové indexy ukazují na „relativní“ větší rozvoj horní poloviny trupu. Převažuje šířka ramen nad šířkou pánve.

Indexy končetin potvrzují makrobrachion - dlouhé horní končetiny, pouze u žen to jsou brachybrachion - krátké horní končetiny.

Svalová hmota se přesouvá směrem na horní polovinu těla, do prostoru pletence ramenního a horních končetin. Větší rozvoj svalové hmoty je na předloktí.

Proporcionální biologický věk byl určován jen u souborů juniorek a juniorů. Opožděných ve vývoji bylo 71,2% juniorek nejvíce o 2 roky. Junioři byli naopak v 66,7% uspíšení, také o 2 roky.

Tělesné složení podle Matiegkovi metody ukazuje na snížení podílu tuku a svalové komponenty. Lze tedy postřehnout, že se zvětšuje podíl kostry. Zda menší podíl svalové hmoty ovlivní lezecký výkon nelze s určitostí říci. Ale jelikož je více snížena i hmotnost lezce, je pravděpodobné, že relativní síla je i přesto na vysoké úrovni. V místech, které jsou při lezení nejvíce zatěžovány je rozvoj svalstva dostatečný, což dokazují i relativně větší obvody na horní končetině.

Somatotyp je pro juniory a juniorky stejný - mezomorf-ektomorf (255, 344), muži jsou

ektomorfní mezomorfové (263) a ženy jsou vyrovnaní mezomorfové (353).

Vyhodnocení indexů délky ruky k délce předloktí, indexu délky prstu k výšce těla a délce horní končetiny zcela nepotvrdilo přímou souvislost mezi velikostí indexu a dosaženým maximálním výkonem. Samozřejmě, že čím je index nižší, tím spíše by měly být lepší pákové poměry pro svalovou práci a konání pohybu.

K tomuto pouze teoretickému předpokladu je nutné přibrat i všechny vedlejší faktory, které ovlivňují lezecký výkon. Přestože lezecký výkon neprobíhá za konstantních podmínek a je velmi těžké vysledovat a stanovit přesné charakteristiky ideální postavy, lze z těchto výsledků vyzdvihnout jednoho probanda.

Je jím T. M. který se svojí tělesnou stavbou velmi blíží našim „ideálním“ hodnotám a který i svými výkony dokazuje (1. místo na MS juniorů, 2. místo na MS seniorů a další vynikající výsledky ve SP a MS) platnost našich závěrů

Souvislost mezi obratnostními schopnostmi, lezeckým výkonem a délkou sportovní praxe

Cílem druhé studie bylo prokázat souvislost mezi obratnostními schopnostmi, lezeckým výkonem a délkou lezecké praxe.

Všichni testovaní lezci preferovali lezení na umělé stěně (obtížnost, bouldering) nebo skalní lezení. Lezci se měření účastnili dobrovolně a byly předem seznámeni s požadavky a náročností testu. Skupina sportovních lezců a lezek byla vybrána ze startovního pole Českého poháru, který se konal v 26. - 27. 4. 2003. Lezci byli vybráni dle záměrného výběru s těmito kritérii: muži dle dlouhodobého rankingu do 25. místa a ženy do 20. místa nebo dle výkonu ve skalním lezení: muži 7c a ženy 6c dle francouzské stupnice sportovního lezení.

Podle těchto kritérií bylo nakonec vybráno a změřeno celkem 18 probandů: 9 žen (věkové rozmezí 12 - 26 let) a 9 mužů (věkové rozmezí 15 - 37 let), z čehož vznikly 2 skupiny: muži a ženy.

Tab. 1. Souhrnné výsledky jiných autorů

Table 1. Summary result of other authors

	Výška (cm)	Hmotnost (kg)	Tělesný tuk (%)	Rozpětí paží (cm)
Grant et al. (2001)	166,00 ± 7,00	59,50 ± 7,40	24,80 ± 3,70	66,10 ± 4,00
Binney (2001)			9,60 ± 3,50	
Mermier et al. (2000)	177,40 ± 8,80	72,80 ± 11,60	9,80 ± 3,50	185,40 ± 9,60
Vomáčko (2001)	177,75 ± 6,62	65,92 ± 4,35	3,43 ± 1,84	180,55 ± 7,40
Tichý (2001)	165,20 ± 7,47	65,20 ± 2,00	8,00 ± 1,35	

Tab. 2. Testy motorické rovnováhy
Table 2. Balance tests

název testu	spolehlivost r_{S-B}	autor
Statická rovnováha	0,85	Neilson a Jensen, 1972
Dynamická rovnováha	0,77	Fleishman, 1964

Tab. 3. Testy obratnosti a zručnosti
Table 3. Tests of dexterity and skills

název testu	spolehlivost r_{S-B}	autor
Přeskok přes tyč	0,89	Hošek a Momirovič, 1975
Sestava s tyčí	0,95	Hošek a Momirovič, 1975

Tab. 4. Testy kloubní pohyblivosti
Table 4. Test of joint movement

název testu	spolehlivost r_{S-B}	autor
Čelný rozštěp	0,97	Nachbauer, 1990
„Poloha žáby“	0,95	Nachbauer, 1990

Metody měření

K hodnocení základní pohybové výkonnosti sloužil soubor vybraných motorických testů. Jde o unifikované a standardní testy, z jejichž výsledků lze nepřímo usoudit na úroveň základní pohybové výkonnosti. Každý z testů je indikátorem některé z obratnostních pohybových schopností lezce, jako komplexu vnitřních, funkčních a integrovaných předpokladů pro pohybovou činnost. Pohybový obsah testů má charakter elementárních a přirozených činností, které se uplatňují v celé řadě lezeckých situací. Z tohoto hlediska lze posuzovat i platnost (validitu) použitých testů. Jejich obsah a pohybová struktura se ztotožňuje s konkrétními a užitými činnostmi, důraz je tedy kladen převážně na tzv. obsahovou, respektive logickou platnost testu.

Z komplexu obratnostních schopností jsme pro naši práci zvolili standardizované testy (Měkota a Blahuš 1983) zjišťující motorickou rovnováhu statickou (výdrž ve stoji jednožej), dynamickou (chůze vzad po šestiúhelníku), testy obratnosti a zručnosti (sestava s tyčí, přeskok přes tyč). Dále byly použity standardizované testy (Nachbauer 1990) zkoumající pohyblivost v kyčelním kloubu (čelný rozštěp, poloha žáby).

Jako jedno z kritérií pro výběr daných testů byla stanovena minimální reliabilita $r = 0,75$.

Popis procedury měření

Jednotlivá měření se vždy uskutečnila v jeden den. Před vlastním testem byli všichni lezci dotázáni, zda-li v poslední době neprodělali vážnější onemocnění či úraz a mohou tudíž test absolvovat bez omezení.

První terénní testování proběhlo na lezecké stěně Rajče v Brně, kde se 26. - 27. 4. 2003 konal závod Českého poháru ve sportovním lezení na obtížnost. Prostory tělocvičny okolo stěny dostatečně splňovaly podmínky pro dané testování (teplota vzduchu 22 °C, ne příliš velký hluk, dostatečný prostor pro měření testů). Lezci byli testováni v průběhu dvou dnů paralelně se soutěží, nicméně každé měření probíhalo před lezeckým výkonem, aby kvalita výsledků nebyla zhoršena únavou lezce po soutěžním výkonu. Tento víkend bylo změřeno 9 žen a 7 mužů. Všichni testovaní lezci splňovali obě zadaná kritéria pro měření, tedy ženy byly v rankingu Českého poháru pro rok 2003 do 20. místa, muži do 25. místa a druhé splněné kritérium bylo vylezení nejlepšího skalního výkonu francouzské stupnice minimální obtížnosti u žen 6c a u mužů 7c OS.

Druhé terénní měření probíhalo 10. 5. 2003 na lezecké stěně ve Sport centru Evropská v Praze 6, kde byli změřeni dva lezci (muži), kteří sice nesoutěží v žebříčku Českého poháru, ale splňovali druhé kritérium, tedy vylezení skalní obtížnosti francouzské stupnice min. 7c OS.

Pro vyšetření závislosti mezi jednotlivými spojitými kvantitativními veličinami byla použita korelační a regresní analýza. Rozdíl mezi nimi je následující: zkoumáme-li sílu (těsnost) vzájemné závislosti dvou spojitých veličin, jedná se o korelaci, chceme-li ze známých hodnot jedné či více veličin předpovídat hodnotu nějakého spojitě veličiny, pak jde o regresi (Zvára 2001).

Pro určení vzájemných vztahů mezi jednotlivými spojitými parametry byl použit tzv. výběrový Pearsonův korelační koeficient r (Pearson_r), který je mírou lineární závislosti dvou náhodných spojitých veličin.

Pomocí korelační analýzy byly vyšetřovány vzájemné závislosti nejlepšího dosaženého

lezeckého výkonu a jednotlivých parametrů, kterými jsou testy zjišťující rovnováhu, obratnost, pohyblivost, a délka lezecké praxe.

V následujících tabulkách jsou vedeny zjištěné korelační koeficienty jednotlivých komponent zvlášť u mužů a u žen.

Tab. 5. Výsledky korelace jednotlivých testů a nejlepšího dosaženého výkonu u mužů

Table 5. Correlation between tests and personal best - men

test	korelační koeficient
test rovnováhy	-0,16
test obratnosti	-0,32
test pohyblivosti	-0,24
délka lez. praxe	0,21

Tab. 6. Výsledky korelace jednotlivých testů a nejlepšího dosaženého výkonu u žen

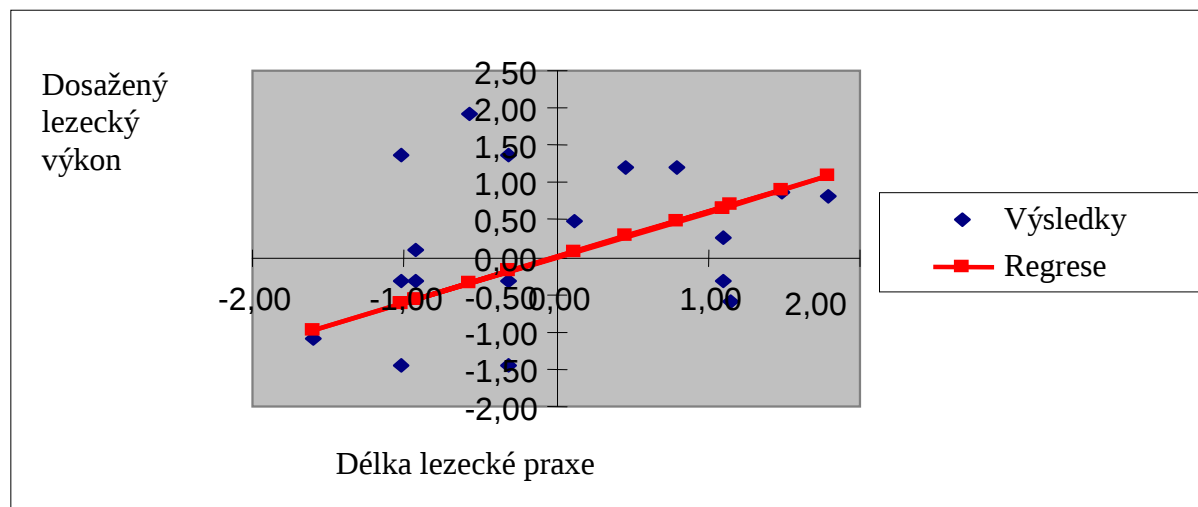
Table 6. Correlation between tests and personal best – women

test	korelační koeficient
test rovnováhy	0,25
test obratnosti	-0,43
test pohyblivosti	0,42
délka lez. praxe	0,37

Tab. 7. - Výsledky korelace jednotlivých testů a nejlepšího dosaženého výkonu společně u mužů i žen

Table 7. Correlation between tests and personal best – women and men

test	korelační koeficient
test rovnováhy	-0,07
test obratnosti	-0,29
test pohyblivosti	-0,04
délka lez. praxe	0,60



Obr. 1. Vzájemný vztah mezi lezeckou praxí a nejlepšího dosaženého výkonu

Fig. 1. Regression between climbing experience and personal best

Z důvodu malých velikostí obou hodnocených souborů může být vhodné sloučit soubory žen i mužů dohromady, a tím získat soubor o dvojnásobném rozsahu. Tím by měla být zaručena větší statistická významnost výsledků. Výsledky korelační analýzy sloučeného souboru probandů jsou uvedeny v další tabulce.

Pouze mezi parametry „délka lezecké praxe“ a „nejlepší lezecký výkon“ existuje podle výsledů v předcházející tabulce korelovaný vztah, proto byla pro tuto dvojici parametrů provedena jednoduchá lineární regresní analýza

K tomuto zjišťování byl použit balík statistických funkcí pro analýzu variace ANOVA (Zvára 2001), implementovaný v tabulkovém procesoru Excel (Microsoft). Výpočet parametrů regresní přímky je jeho součástí. Bodový graf spolu s regresní přímkou může dát lepší představu o vzájemném vztahu uvedených dvou studovaných parametrů.

Závěr

Z vypočtených koeficientů korelace mezi nejlepším dosaženým výkonem a všemi ostatními sledovanými parametry je zřejmé, že jediný prokázaný vztah se týká dosaženého výkonu a délky lezecké praxe. Oprávnění tohoto tvrzení je možné ověřit i z grafu, kde jsou pro představu zakresleny výsledky k porovnání sledovaných parametrů spolu s regresní přímkou. S tím, že lezci s dlouhodobější praxí mají i lepší lezecký výkon, může souviset mnoho vlivů. Jedním z nich může být psychologická stránka. Čím déle lezec leze déle, tím se stává psychicky odolnější. Z psychologického hlediska je lezení velmi složitou činností. Roli zde hrají poznávací procesy (vnímání, představivost, pozornost), emoce (strach, radost), motivační procesy. Důležitou součástí lezení je také upevňování volních vlastností, mezi něž patří zejména cílevědomost, sebeovládání, sebedůvěra, odvaha, vytrvalost, houževnatost a další. Také s délkou lezecké praxe souvisí rozvoj technické a taktické přípravy. Technická příprava zahrnuje především trénink lezecké techniky, učení se novým pohybům. Taktická příprava rozvíjí dovednost správně se rozhodnout (rozmyšlení odpočinkových míst, čas pro zapínání expresek apod.). V neposlední řadě by zde neměla být opomenuta kondiční příprava. Tím, že lezec provozuje svůj sport déle, stává se trénovanější v oblasti síly, silové vytrvalosti ale také všeobecné kondice.

Při pohledu na výsledky korelační analýzy jednotlivých parametrů zvlášť u žen a zvlášť u mužů, je na místě konstatovat, že sledované parametry (obratnost, rovnováha, pohyblivost) mají jednoznačně výrazně lepší pozitivní příspěvek k dosaženému lezeckému výsledku u žen než u mužů. Tento fenomén lze vysvětlit tím, že muži dokáží nižší úroveň sledovaných koordinačních

schopností kompenzovat silou, zatímco ženy, které nedisponují silovými schopnostmi do takové míry, zřejmě kompenzují tuto nevýhodu využíváním techničtějšího způsobu lezení a tím právě využívají svých lepších koordinačních schopností. Na druhou stranu by asi nebylo dobré vyvozovat nějaká striktní tvrzení z výsledků analýzy souboru, jehož rozsah je 9 probandů. Lze tedy podotknout, že uvedené parametry jsou daleko důležitější pro lezecký výkon u žen než pro výkon mužů.

LITERATURA

- Billat, V. et al. (1995). Energy specificity of rock climbing and aerobic capacity in competitive sport rock climbing. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, vol. 35, s. 20-24.
- Boshker, M. S. J., Bakker, F. C., & Michaels, C. F. (1999). *Sport climbing: Perceiving nested affordances*, Institute for fundamental and Clinical Human Movement Sciences Faculty of Human Movement Sciences, Vrije Universiteit, Amsterdam.
- Boscheker, M. S., et.al. (2002). Observational learning by inexperienced sport climbing, *2nd International Conference on Science and Technology in Climbing and Mountaineering*, University of Leeds.
- Coudray, J., et al. (1998). *Alpinisme et ascalade*. Editions du Seuil.
- Čelíkovský a kol. (1990). *Antropomotorika*, Praha: SPN.
- Glowacz, S., Pohl, W. (1999). *Volné lezení*, Přel. J. Vokálek. 1. vyd., České Budějovice: Kopp.
- Goddard, D., Neuman, U., (1993). *Performance rock climbing*, Mechanicsburg, Stackpole books.
- Grant, S., et. al (2001). A comparison of the antropometric, strength, endurance and flexibility characteristics of female elite and recreational climbers and non – climbers. *The Journal of Sport Science*.
- Harre, D. a kol. (1973). *Nauka o sportovním tréninku*. Praha: Olympia.
- Choutka, M., Dovalil, J., (1991). *Sportovní trénink*, 2. vyd. Praha: Olympia v koedici s Karolinum Praha.
- Kösstermayer, G., (2002). Principles of climbing – a review of climbing technique, *2nd International Conference on Science and Technology in Climbing and Mountaineering*, University of Leeds.
- Köstenmeyer, G., (2000). Strength and endurance training for rock climbing, *Training in sport climbing*, BMC, Plas y Brenin.
- Köstermeyer, G., Tusker, F. (1997). *Sportklettern technik und taktiktraining*. 1. vyd. Hersbruck: Druckerei Sonnenschein.
- Měkota, K., Blahuš, P., (1983). *Motorické testy v tělesné výchově*, 1. vyd. Praha: SPN.

Mermier, CH., M., (2000). Physiologigal and antropometric determinants of sport climbing performance, *Br Journal Sport medicin*.

Nachbauer, W. (1991). Étude sur les Caractéristiques motrices spécifiques des grimpeurs de haut niveau In DUPUY, CH. *Actes du Colloque, E.N.S.A Chamomix* - 1989, Jean-Mermoz: Éditions Actio, pp. 192-196.

Pichon, M. (1994). *Les d'entrainement en escalade*. 1. vyd.

Procházka, V. a kol. (1990). *Horolezectví*, 1. přep. vyd. Praha : Olympia .

Sarrazin , P., et al. (2002). Exerted effort and performance in climbing aminy boys: the influence of achievement goals, perceived ability, and task difficulty. *Research Quarterly for Exercise and Sport* , 73 (4), s. 425-436.

Tichý, M., (2001).*Antropometrické charakteristiky sportovních lezců*, Dipl. práce, ved. práce, L. Vomáčko. Praha: UK FTVS.

Vomáčko. S., Boštíková, S.(2003). *Lezení na umělých stěnách*. Praha, Grada.

Vrábel, F.(1987). *Horolezectví: základní programový materiál*. 1.vyd. Praha ČSTV.

Watts, P., et. al.(2002). Antropometry of young competitive sport rock climber, *2nd International Conference on Science and Technology in Climbing and Mountaineering*, University of Leeds.

Zaťko, J. (1985). *Faktory určující športový výkon v skalolezení a zameranie športovej prípravy v horolezectve a skalolezení*. Bratislava. Kandidátská disertační práce na FTVŠ Univerzity Komenského v Bratislavě. Vedoucí kandidátské disertační práce Julius Žišaky.

Zvára, K. (2001).*Biostatistika*. Praha: Karolinum.

Mgr. Ladislav Vomáčko
FTVS UK Praha
J. Martího 31
162 52 Praha 6, CZ
e-mail: svomacko@ftvs.cuni.cz
Tel.: +420220172017

POKYNY PRO AUTORY PŘÍSPĚVKU

Časopis Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity je určen pro zveřejňování původních výzkumných studií, teoretických studií, přehledových studií a předběžných sdělení, které souvisí s problematikou kinantropologie a podléhají oponentnímu řízení. Akceptuje příspěvky, které dosud nebyly publikované a nejsou přijaté k publikování v jiném časopisu. Statě mohou být publikovány v jazyce českém, slovenském nebo anglickém. Autor je zodpovědný za odbornou, jazykovou a formální správnost příspěvku. O zveřejnění příspěvku rozhoduje redakční rada se zřetelem na vědecký význam a oponentské posudky.

Struktura příspěvku představuje formální a obsahové členění v souladu s konvencí pro vědecké sdělení

Nadpis (název práce) má být stručný, výstižný, má poskytovat jasnou informaci o obsahu článku. Nemá přesáhnout 10 slov, 80-85 úhozů včetně mezer. První se uvádí název práce v českém jazyce, pod ním v anglickém jazyce.

Jméno autora (autorů) se uvádí bez titulů, v pořadí jméno (iniciála), příjmení, např. R. Naul¹, R. Telama² & A. Rychtecký³. Příjmení se v případě potřeby opatří indexem.

Pracoviště autorů se uvede v pořadí indexů, např.¹ University of Essen, Sportpädagogik,² University of Jyväskylä, Faculty of Physical Education and Sport,³ Univerzita Karlova Praha, fakulta tělesné výchovy a sportu, katedra psychologie, pedagogiky a didaktiky.

Abstrakt (krátký souhrn) se nejdříve uvádí v anglickém jazyce. Jasně stanoví cíl, stručný popis problému, výsledky a závěry. Doporučuje se rozsah 100 až 200 slov (Word - panel nabídek - Nástroje → Počet slov). Nemá se opakovat název článku a nemá se uvádět všeobecně známá tvrzení.

Klíčová slova v angličtině nemají přesáhnout 5 slov, doporučuje se používat klíčová slova platná pro databázi CAB, řadí se od obecnějších ke konkrétnějším, navzájem se oddělují středníkem.

Souhrn (krátký) a **klíčová slova** v českém, resp. slovenském jazyce - platí stejná pravidla jako pro abstrakt a klíčová slova v anglickém jazyce.

Úvod obsahuje nejnutnější údaje k pochopení tématu, krátké zdůraznění, proč byla práce uskutečněna, velmi stručně stav studované problematiky. Je možné uvést citace autorů vztahující se k práci.

Metodika (metoda) umožňuje zopakování popsání postupů. Podrobný popis metodiky se uvádí tehdy, je-li původní, jinak postačuje citovat autora metody a uvést případné odchylky. Způsob získání podkladových dat se popisuje stručně.

Výsledky zahrnují věcné, stručné vyjádření

výsledků, zjištění, nálezů a pozorovaných jevů.

Vedle tabulek se doporučuje používat grafů. Graf nemá být "kopíí" tabulky, má vyjadřovat nové skutečnosti. Tabulky mají shrnovat výsledky statistického vyhodnocení. Popis výsledků má být věcný, obsahovat pouze faktické nálezy, nikoliv závěry a dedukce autora.

Diskuze vyhodnocuje zjištěné výsledky, konfrontuje je s literárními údaji, zaujímá stanoviska, diskutuje o možných nedostatcích. Srovnává je s dříve publikovanými údaji, pokud mají s prací souvislost (uvádět jen autory, kteří mají k nové práci bližší vztah). Vyžaduje-li to charakter práce, je možné popis výsledků a diskuzi spojit do jedné stati "Výsledky a diskuze".

Pokud to autoři považují za účelné, může být zařazen do příspěvku závěr. Zahrnuje základní informace o materiálu a metodice, stručně vystihuje nové a podstatné poznatky. Je nekritickým informačním výběrem významného obsahu příspěvku, včetně hlavních statistických dat, nikoliv jen jeho pouhým popisem. Má být psaný celými větami (ne heslovitě), nemá překročit 10 řádků.

Podle uvážení autora je možné na tomto místě uvést **poděkování** spolupracovníkům.

Literatura se uvádí pouze ta, která byla skutečným podkladem pro napsání příspěvku. Musí odpovídat ČSN 01 0197 a do budoucna časově platným normám.

Citace se řadí abecedně podle jména prvních autorů. Schématické znázornění hlavních citací **a) periodika** (pravidelně vydávané žurnály, časopisy, sborníky apod.) Autor, A., Autor, B., & Autor, C. (1998). Název článku. Název časopisu, ročník, stránky. **b) neperiodika** (knihy, monografie, sborníky, skripta, brožury, manuály, audiovizuální média apod.) Autor, A. (1998). Název díla. Místo vydání: vydavatel. **c) část z neperiodika** (kapitoly ve sborníku, knize apod.) Autor, A., & Autor, B. (1998). Název kapitoly. In A. Editor, B. Editor, & C. Editor, (Eds.). Název knihy (pp. xx – xx). Místo vydání: Vydavatel. V textu se odkaz na literaturu uvádí příjmením autora (velká písmena) a rokem vydání. Do seznamu se zařazují všechny práce citované v textu, na práce uvedené v seznamu literatury musí být v textu odkaz. Pro citaci příspěvku uveřejněného v tomto časopisu se používá plných názvů.

Adresa prvního autora (kontaktní adresa) se uvádí jako poslední údaj v příspěvku. Obsahuje plné jméno, příjmení, tituly, přesnou adresu s PSČ, číslo telefonu, faxu, příp. E-mail.

Technická úprava rukopisu

Příspěvky jsou přijímány ve formě zpracované textovým editorem, nejlépe Microsoft Word 97 (popř. editorem s ním plně kompatibilním) při dodržení následujícího nastavení a úprav:

formát A4

všechny okraje **2,5 cm**

velikost písma pro název časopisu **9**, název práce (česky, resp. slovensky a anglicky) **11**, ostatní text **10**

písmo pro název práce (česky, resp. slovensky a anglicky) **Arial** pro ostatní text **Times New Roman CE**

řádkování pro oponování **1,5** (možnost poznámek oponenta), pro konečnou verzi **jednoduché** mezery **jednoduché**, za nadpisy úvod, materiál a metodika, výsledky, diskuze a literatura mezera **6 bodů**

odsazení prvního řádku odstavce **0,5 cm**

písmo pro název práce (česky, resp. slovensky a anglicky), jméno autora (autorů) a nadpisy **tučné** název práce (česky, resp. slovensky a anglicky) a názvy, kromě klíčových slov, resp. keywords **velkými písmeny**

text a přílohy (tj. tabulky, grafy apod.) musí být zpracovány s využitím jednotek SI (ČSN 01 1300) zkratky se používají pouze pokud se jedná o mezinárodně platnou symboliku. Prvně použitou zkratku je nutno v závorce vysvětlit. V názvu práce není vhodné zkratkou používat.

latinské názvy se píší kurzívou, netučné, a to i v názvu příspěvku. Na tabulky, grafy atd. musí být v textu odkazy. Předkládaný rukopis vědecké práce by neměl přesáhnout 15 stran včetně příloh. Tabulky, obrázky a grafy se zařazují do přílohy.

Tabulky - rozměry musí respektovat vymezenou stránku. Názvy tabulek a textů v tabulkách se uvádí dvojjazyčně, tj. česky, resp. slovensky a anglicky, přičemž je možné využít indexování českých textů v tabulce a uvést seznam anglických překladů pod tabulkou.

Grafy a obrázky apod. jsou zpravidla samostatnými listy zpracovanými v kvalitě, která odpovídá požadavkům přímé předlohy pro tisk. Rozměry musí respektovat vymezenou stránku. Použité názvy a popisy musí být uvedené rovněž dvojjazyčně, tj. česky, resp. slovensky a anglicky.

Autoři, jejichž příspěvek má vazbu na projekt **grantové agentury** a je součástí dílčí nebo závěrečné **zprávy výzkumného projektu** musí toto uvést. Např.: Empirická data byla získána v rámci řešení grantového projektu např. GAČR (název a číslo).

Příspěvky k oponentnímu řízení pošlou autoři v jednom vyhotovení (řádkování **1,5**):

PaedDr. Emil Řepka, CSc – katedra tělesné výchovy a sportu PF JU, Jeronýmova 10, 371 15 České Budějovice, tel/fax 385310072 e-mail repka@pf.jcu.cz

Po úpravách vyvolaných oponentním řízením pošlou autoři opravené a vytištěné rukopisy (řádkování **jednoduché**) spolu s disketou výkonnému redaktorovi.

Vážení přátelé,

předpokládáme, že pro mnohé z Vás nejsou výše uvedené pokyny neobvyklé. Noví přispěvatelé jistě pochopí snahu redakce časopisu pomoci jim překonat počáteční obtíže. Dodržováním těchto pokynů se tak vyhnou zbytečným opravám v příspěvcích, urychlí jejich zařazení do příslušného čísla a ulehčí práci sobě, redaktorovi a řadě technických pracovníků.

Redakce časopisu.

INSTRUCTIONS FOR THE AUTHORS OF THE ARTICLES STUDIA KINANTHROPOLOGICA

Scientific Journal for Kinanthropology is mainly a place for publishing reports of empirical studies, review articles, or theoretical articles. Articles are published in Czech, Slovak, and/or English language. The author (senior author) is responsible for special and formal part of the article. Board of editors decide about article's publishing having regard to scientific importance and review process.

Most journal articles published in kinanthropology are reports of empirical studies, and therefore the next section emphasizes their preparation.

Parts of a Manuscript

1. Title Page consists of
 - (a) Title. A title should summarize the main idea of the paper simply and, if possible, with style. It should be a concise statement of the main topic and should identify the actual variables or theoretical issues under investigation and the relation between them. The recommended length for a title is 8 to 10 words. A title should be fully explanatory when standing alone.
 - (b) Author's name and affiliation
2. (a) Abstract (p. 2). An abstract is brief, comprehensive summary of the contents of the article. A good abstract is accurate, self-contained, concise and specific, nonevaluative, coherent and readable. An abstract of a report of an empirical study should describe in 150 to 200 words
 - the problem under investigation, in one sentence if possible;
 - the subjects, specifying pertinent characteristics, such as number, type, age, sex, and species;
 - the experimental method, including the apparatus, data-gathering, and complete test names, etc.
 - the findings, including statistical significant levels, and
 - the conclusions, and the implications or applications.
 - (b) Key words (p.2), not more than 5.

Introduction (p.3). The body the paper body of a paper opens with an introduction that presents the specific problem under study and describes the research strategy. Definition of variables and formal statement of your hypotheses give clarity. Because the introduction is clearly identified by its position in article, it is not labeled.

3. Method. The Method section describes in detail how the study was conducted. Such a

description enables the reader to evaluate the appropriateness of your method and the reliability and the validity of your results. It also permits experienced investigators to replicate the study if they so desire. Method section is divided into labeled subsections. These usually include description of subject, the apparatus (measures or materials), and the procedure. If the design of the experiment is complex or the stimuli require detailed description, additional subsections or subheadings to divide the subsections may be warranted to help readers find specific information, include in this subsections only the information essential to comprehend and replicate the study. Given insufficient detail, the reader is left with questions, given to much detail, the reader is burdened with irrelevant information. Method section is usually divided into: Subject; Measures (Apparatus or Materials) and Procedure.

4. Results. This section summarizes the data collected and the statistical treatment of them. First, briefly state the main results or findings. Then report the data in sufficient detail to justify the conclusions. Mention all relevant results, including those that run counter the hypothesis. Do not include individual scores or raw data, with the exception, e.g. of single-subject designs or illustrative samples.

Tables and figures. To report data, choose the medium that presents them clearly and economically. Tables provide exact values and can efficiently illustrate main effects. Figures of professional quality attract the reader's eye and best illustrate interactions and general comparisons. Although summarizing the results and the analysis in tables or figures may be helpful, avoid repeating the same data in several places and using tables for data that can be easily presented in the text. Refer to all tables as tables, and to all graphs, pictures, or drawings as figures. Tables and figures supplemented the text; they cannot do the entire job of communication. Always tell the reader what to look for in tables and figures and provide sufficient explanation to make them readily intelligible.

5. Discussion. After presenting the results, you are in a position to evaluate and interpret their implications, especially with respect to examine, interpret, and qualify the results, as well as to draw inferences from them. Emphasize any theoretical consequences of the results and the validity of your conclusions. When the discussion is relatively brief and straightforward, some authors prefer to combine it with the previous Result section,

yielding Results and Conclusion or Results and Discussion).

Conclusion part contrary to Abstract is not obligatory. This part could also be in section Results and Conclusions.

6. References. Just as data in the paper support interpretations and conclusions, so reference citation document statements made about the literature. All citations in the ms. must appear in the reference list, and all references must be cited in text. Choose references judiciously and cite them accurately. The standard procedure for citations ensure that references are accurate, complete, and useful to investigators and readers. In references section follow the APA-Publication Manual (4th edition, 1994).
7. Appendix is although seldom used, is helpful if the detailed description of certain material is distracting in, or inappropriate to the body of this paper. Some examples of material suitable for an appendix are (a) new computer program specifically designed for your research and unavailable elsewhere, (b) an unpublished test and its validation, (c) a completed mathematical proof, (d) list of stimulus material (e.g. those used in psycholinguistic research), or (e) detailed description of a complex piece of equipment. Include an appendix only if it helps readers to understand, evaluate, or replicate the study.

Author's address (contact address) – the author presents his/her address and address of his/her co-workers as the last information in the article. He/she presents family name, first name, degrees, complete address, City Code, telephone number and mainly e-mail.

Technical form of (hand) writing

Articles are basically accepted in the form of text editor, Microsoft Word or by editing, keeping following setting and arrangements:

- form A4
- all outsides 2.5 cm
- size of letters 11, for the name of work a 10 for the other text,
- single lines,
- letters Times New Roman CE,
- distance from the first line of the column – 0.5 cm
- gaps behind the headlines – 6 points
- all headlines extra bold and situated in the centre, Tables can be presented direct in the manuscript or mostly are presented as supplement enclosures of the article.

Dimensions of the tables (including title) can't be over width and height of the page limited by above mentioned page's appearance. The name of the

Table and all languages, in English and in Czech, it is possible to use English text in the Table and the list of Czech translations is presented under the table (or contrary).

Figures (graphs, pictures, drawings, etc.) are regularly sheets in the quality replying to the requirements of the sample for print. The Figure's dimension including all descriptions can't be bigger than above mentioned page's dimension. The name of figure and all descriptions used in figure are also in 2 languages – in English and Czech.

To the authors, whose articles are connected with the project of some Grant Agency, is recommended to emphasize this fact (i.e. name of the project and its number).

The authors mail the manuscripts in 1 copy together with disc to the address of journal editor office (or to the hands of journal's presented editor):

University of South Bohemia
School of Education
Emil Řepka, Ph.D., editor-in-chief of the Studia
Kinanthropologica-journal
Department of Physical Education
Jerónymova 10
CZ-371 15 České Budějovice

Phone: +420 387 773 171

Fax: +420 387 773 187

e-mail: repka@pf.jcu.cz

www.pf.jcu.cz

Vydavatel :

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích- Pedagogická fakulta

Technický redaktor :

Jaroslava Zajícová

Organizační výbor:

Mgr. Renata Malátová

Mgr. Pavla Dřevíková

PaedDr. Gustav Bago

PhDr. Radek Vobr, Ph.D.

PaedDr. Ludvík Michalov

Tisk :

Tiskárna JOHANUS, B.Smetany 25, České Budějovice

Náklad :

100 kusů

Adresa redakce :

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy a sportu

Jeronýmova 10, 371 15 České Budějovice, Česká republika

Tel: +420 387 773 170-1. e-mail: repka@pf.jcu.cz

Fax: +420 387 773 187