

TELESNÁ VÝCHOVA & ŠPORT



Physical education and **sport**

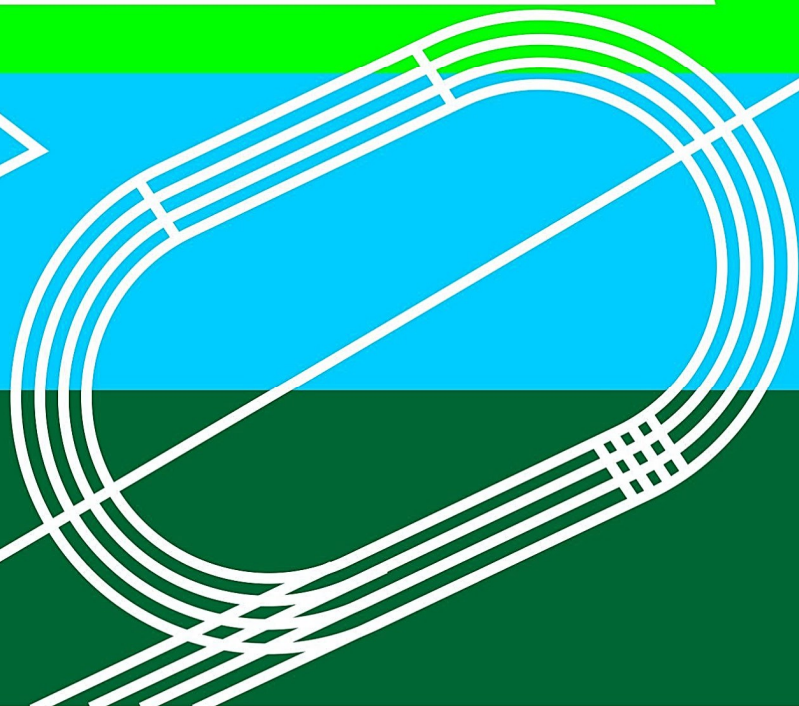
ROČNÍK XXXII
ISSN 2730-017X
č. 1/2022

SLOVENSKÁ
VEDECKÁ
SPOLOČNOSŤ
PRE
TELESNÚ
VÝCHOVU
A ŠPORT



SLOVAK
SCIENTIFIC
SOCIETY
FOR
PHYSICAL
EDUCATION
AND SPORTS

VOLUME XXXII
ISSN 2730-017X
N° 1/2022



TELESNÁ VÝCHOVA & ŠPORT
Vedecký a odborný recenzovaný časopis
© Slovenskej vedeckej spoločnosti pre telesnú výchovu a šport

Číslo 1, júl 2022, ročník 32

Šéfredaktorka:

doc. Mgr. **Dagmar Nemček**, PhD. – Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu (Slovensko)

Zodpovedná redaktorka:

Mgr. **Dušana Augustovičová**, PhD. – Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu (Slovensko)

Redakčná rada:

Mgr. **Dušana Augustovičová**, PhD. – Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu (Slovensko)

Mgr. **Iva Balkó**, PhD. – Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta (Česká republika)

PhDr. **Štefan Balkó**, PhD. – Univerzita J. E. Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta (Česká republika)

prof. PaedDr. **Elena Bendíková**, PhD. – Katolícka Univerzita v Ružomberku, Pedagogická fakulta (Slovensko)

dr. habil. PaedDr. **Beáta Dobay**, PhD. – Univerzita J. Selyeho, Pedagogická fakulta (Slovensko)

PaedDr. **Peter Krška**, PhD. – Katolícka univerzita v Ružomberku, Pedagogická fakulta (Slovensko)

Mgr. **Petra Kurková**, PhD. – Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta (Česká republika)

doc. PaedDr. **Oľga Kyselovičová**, PhD. – Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu (Slovensko)

doc. PaedDr. **Anton Lednický**, PhD. – Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu (Slovensko)

doc. Mgr. **Rút Lenková**, PhD. – Prešovská univerzita v Prešove, Fakulta športu (Slovensko)

Mgr. **Martina Luptáková**, PhD. – Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu (Slovensko)

Mgr. **Peter Schickhofer**, PhD. – Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu (Slovensko)

Mgr. **Julie Wittmannová**, PhD. – Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta tělesné kultury (Česká republika)

Za obsahovú, jazykovú a štylistickú úroveň zodpovedajú autori príspevkov.

Návrh obálky a grafická úprava:
doc. PaedDr. Anton Lednický, PhD.

Adresa redakcie:
Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu
Nábr. arm. gen. L. Svobodu 9, 814 69 Bratislava

Vychádza elektronicky Open Access, 2-krát ročne

EV 47/2022

Uzávierka čísel: 1. číslo: 1.7.; 2. číslo: 1.12.

IČO: 31789471

ISSN 2730-017X

OBSAH

Príhovor šéfredaktorky	5
Dagmar Nemček, Adam Šimonič • Subjektívne pociťovanie únavy po športovom výkone amatérskych hráčov in-line hokeja	6
Lubica Böhmerová • Technika predvedenia a nácvik cvičebného tvaru kotúl' vpred	18
Eva Vojtkuláková, Martina Luptáková • Postoje k telesnej a športovej výchove žiakov prvého stupňa vybraných základných škôl	29
Anna Blahutová • Vplyv spoločensko-ekonomických podmienok, komercializmus a sponzorstvo ako faktory rozvoja športovej úspešnosti v zjazdovom lyžovaní	39
Patricia Skovajsová, Dagmar Nemček, Peter Bumbera • Názory žiakov štátnej a cirkevnej školy na inkluzívne vyučovanie telesnej a športovej výchovy	46
Janka Frajková, Erik Selecký • Pohybové aktivity seniorov v prostredí univerzít tretieho veku na Slovensku	58
Pokyny na publikovanie vedeckého príspevku kategórie V3	69

CONTENT

Preface	5
Dagmar Nemček, Adam Šimonič • Subjective perception of fatigue after sports performance in amateur in-line hockey players	6
Lubica Böhmerová • Technique of demonstration and practice of the forward roll	18
Eva Vojtkuláková, Martina Luptáková • Pupils' attitudes towards physical and sports education in the first-grade pupils of selected primary schools	29
Anna Blahutová • The influence of socio-economic conditions, commercialism, and sponsorship as factors for the development of sport success in downhill skiing	39
Patrícia Skovajsová, Dagmar Nemček, Peter Bumbera • Opinions towards inclusive physical and sport education in state and church school pupils	46
Janka Frajková, Erik Selecký • Physical activities of seniors in the environment of third age universities in Slovakia	58
Author guidelines (Template of the manuscript)	69

Príhovor šéfredaktorky

Vážení čitatelia časopisu Telesná výchova & šport (TV&Š),

Ako ste už stihli zaregistrovať, časopis bol tento rok pretransformovaný do elektronickej verzie, a tým zmenil aj svoj dizajn. Dôvod bol finančný, nakoľko sa znížil záujem o publikovanie v tomto type periodík zo strany autorov, čím sa znížila aj finančná podpora vo forme členského príspevku bývalých členov Slovenskej vedeckej spoločnosti pre telesnú výchovu a šport (ďalej Spoločnosť). Na Valnom zhromaždení Spoločnosti, dňa 29. 4. 2022, sa vzdal funkcie šéfredaktora prof. PaedDr. Miroslav Holienka, PhD. Hlavný dôvod uviedol výrazný nezáujem autorov publikovať v periodiku, čím bola ohrozená existencia časopisu do budúcnosti. Po diskusii o ďalšej existencii časopisu sa na Valnom zhromaždení bývalí členovia Spoločnosti uzniesli, že periodicita vydávania časopisu sa zníži na dve čísla ročne, a časopis bude publikovaný elektronickou formou, čo je finančne výrazne menej náročné. Následne 3. 6. 2022 zasadal novozvolený Výkonný výbor Spoločnosti, ktorý určil nové pravidlá publikovania a vyžiadania ISBN čísiel pre knižné publikácie, pre dobrovoľných členov i nečlenov Spoločnosti (viď zápis č. 19).

Milí čitatelia, musím vyjadriť spokojnosť, že sa nám pridelením nového ISSN čísla a následnej novej registrácie do Národnej agentúry ISSN podarilo časopis TV&Š, ktorý má už 32 ročnú tradíciu, zachrániť. Je to čiastočne aj prispôsobenie sa novodobému trendu vydávania periodík, čím sa formou Open Access zvýši dostupnosť vedeckých a odborných príspevkov pre všetkých čitateľov, ktorí majú o problematiku telesnej a športovej výchovy a športu záujem. Týmto sa chcem vrúcne poďakovať bývalému šéfredaktorovi prof. PaedDr. Miroslavovi Holienkovi, PhD. a zodpovednej redaktorky Mgr. Angele Barinekovej, ale tiež bývalej šéfredaktorky doc. PaedDr. Ludmile Zapletalovej, PhD. a všetkým, čo sa na existencii časopisu od jeho zrodu aktívne podieľali, za ich obetavú a zmysluplnú prácu spojenú s vydávaním tlačenej verzie časopisu TV&Š.

Milí čitatelia, prajem Vám príjemné čítanie odborných a vedeckých príspevkov prvého elektronického čísla 32. ročníka časopisu TV&Š.

šéfredaktorka

**Subjektívne pociťovanie únavy po športovom výkone amatérskych hráčov
in-line hokeja**

Dagmar Nemček¹, Adam Šimonič¹

¹ Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu

Abstrakt:

Cieľom príspevku bolo zistiť subjektívne vnímanú únavu počas 48 hodín po športovom výkone v skupine amatérskych hráčov in-line hokeja a porovnať dimenzie únavy a celkovú únavu z pohľadu vekových kategórií. Výskumný súbor tvorilo 32 hráčov slovenskej amatérskej ligy v in-line hokeji, s priemerným vekom $36,40 \pm 6,35$ rokov, ktorých sme si rozdelili do dvoch skupín z hľadiska veku, a to na hráčov do 30 rokov ($n=10$) a hráčov nad 31 rokov ($n=22$). Na zber výskumných údajov sme využili štandardizovaný dotazník Multidimensional Fatigue Inventory (MFI). Zistili sme, že signifikantne najvyššiu mieru únavy počas 48 hodín po športovom výkone pociťujú amatérski hráči in-line hokeja v dimenzii „všeobecná únava“ a najnižšiu v dimenzii „znížená motivácia“. Miera celkovej únavy dosiahla u nich veľmi nízke skóre. Mladšia kategória hráčov do 30 rokov pociťuje po 48 hodinách po športovom výkone signifikantne vyššiu mieru psychickej únavy oproti hráčom nad 31 rokov. V celkovej únave po športovom výkone neexistujú signifikantné rozdiely medzi mladšou a staršou vekovou kategóriou hráčov.

Kľúčové slová: dimenzie únavy, celková únava, vekové kategórie, amatérski in-line hokejisti.

V dôsledku zvládnutia tréningového a súťažného zaťaženia sú športovci konštantne vystavení cyklu „únava – zotavenie – adaptácia“. Výkonnosť športovca sa zvyšuje tréningovým stimulom, len ak sú adaptačné procesy väčšie ako vyvolaná únava. Preto je neustále monitorovanie únavy dôležité pre určenie vhodného tréningového zaťaženia s cieľom maximalizovať následný výkon (Vadašová, Čech, 2017; Martinský, Marko, Bendíková, 2019).

Únava sa vzťahuje na zmeny objektívneho výkonu a subjektívneho úsilia vyvolaného nepretržitým plnením úloh (Wang et al., 2016). De Luca (2005) tvrdí, že jedným z všadeprítomných pozorovaní únavy je, že subjektívny rozmer zvyčajne nekoreluje s behaviorálnymi dôsledkami únavy. Podľa Hockeyho (2013) by sa tento nedostatočný vzťah medzi subjektívnym a objektívnym rozmerom vysvetlil tým, že subjektívna únava je prejavom kompenzačnej mobilizácie zdrojov, potrebnej na udržanie výkonnosti napriek postupnému zhoršovaniu kapacity vyvolanému únavou. Preto spočiatku prevládala subjektívna únava, zatiaľ čo objektívny pokles výkonnosti sa prejaví neskôr pri narastaní únavy. Subjektívne pocity únavy sa javia ako náznak toho, že zdroje potrebné na splnenie prebiehajúcich požiadaviek sú ohrozené, alebo už nie sú k dispozícii. Pre naše výskumné bádanie sme si zvolili subjektívnu

únavu, ktorá sa premieta do pocitu únavy. Môže byť vyvolaná rôznymi príčinami, čiže aj vysoko intenzívnou športovou činnosťou. Plní ochrannú funkciu, upozorňuje na nutnosť prerušiť alebo zmeniť činnosť, obnoviť sily. Chráni človeka pred nadmerným a zdraviu škodlivým vysilením (Sedlák, 1981; Bendíková, 2017; Fyodorov a kol., 2019). Subjektívne vnímaná únava sa prejavuje rôznymi symptómami, akými sú napríklad strata chuti trénovať, pociťovanie strachu zo zápasu, neistota pri zvyšovaní tréningového zaťaženia, snaha o náhradu v podobe náhradných činností, zvýšená podráždenosť alebo naopak apatia, agresivita, neadekvátne reakcie psychiky, náladové striedanie eufórie s depresívnymi stavmi, nerozhodnosť, zmeny v sexuálnych prejavoch, poruchy vo vnímaní vonkajších činiteľov, nechutenstvo alebo naopak obžerstvo, extrémna nespavosť alebo naopak spavosť, permanentný pocit únavy, nižšia obranyschopnosť, porucha telesných procesov (Bendíková, 2011; Bernaciková a kol., 2020). Autori Nemček & Nemček (2022) zistili, že adolescentní elitní tenisoví hráči oboch pohlaví, subjektívne pociťujú únavu po testovaní pohybovej výkonnosti symptómami nedostatok energie, stuhnutosť a bolesť kĺbov, pocit ťažkých rúk a nôh a bolesť svalov.

Cieľ výskumu

Cieľom výskumu bolo zistiť subjektívne vnímanú únavu počas 48 hodín po športovom výkone v skupine amatérskych hráčov in-line hokeja a porovnať dimenzie únavy a celkovú únavu z pohľadu vekových kategórií.

Metodika

Výskumný súbor tvorilo 32 respondentov, hráčov slovenskej amatérskej ligy v in-line hokeji. Respondentami boli hráči šiestich tímov hrajúcich proti sebe. Priemerný vek hráčov bol $36,40 \pm 6,35$ rokov, ktorých sme si rozdelili do dvoch skupín z hľadiska veku, a to na hráčov do 30 rokov ($n=10$; s priemerným vekom $26,9 \pm 2,2$ rokov) a hráčov nad 31 rokov ($n=22$; s priemerným vekom $40,7 \pm 4,2$ rokov). Jednalo sa o amatérskych hráčov, ktorí okrem in-line hokeja nevykonávajú iný šport profesionálne, popri in-line hokeji pracujú, a počas týždňa majú len veľmi výnimočne tréningy, preto môžeme povedať, že ide o hráčov bez systematickej prípravy, čiže amatérskych športovcov. Výskum bol schválený Etickou komisiou FTVŠ UK v Bratislave č. 3/2020.

Na zber výskumných údajov v skupine amatérskych in-line hokejistov sme využili štandardizovaný diagnostický nástroj dotazník Multidimensional Fatigue Inventory (MFI; Smets et al., 1995), ktorého obsah tvorí 20 položiek, týkajúcich sa subjektívneho hodnotenia

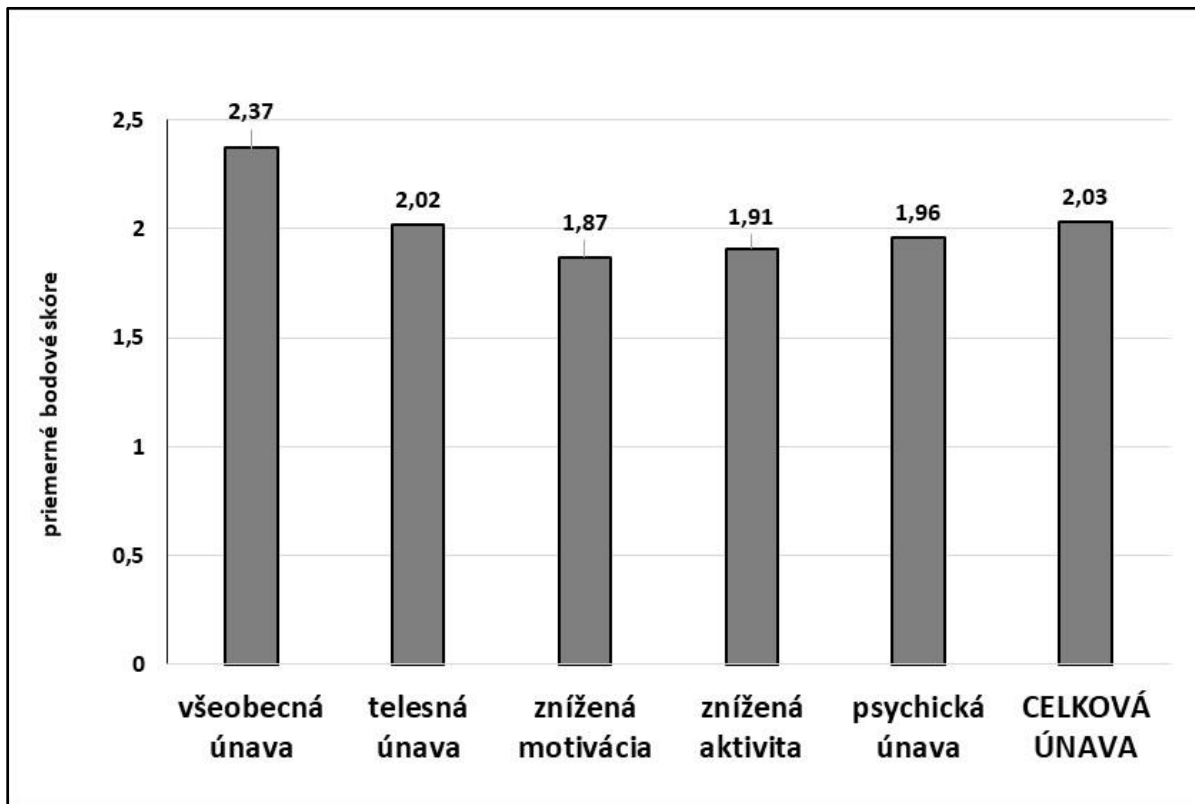
únavy. Položky v dotazníku sú formulované tak, aby hodnotili u respondentov päť dimenzií únavy: (1) Všeobecná únava; (2) Telesná únava; (3) Znížená motivácia; (4) Znížená aktivita a (5) Psychická únava. Dotazník sme distribuovali hráčom osobne, v tlačenej verzii hneď po odohraní 1. súťažného kola 7. ročníka in-line amatérskej ligy na Slovensku. Návratnosť dotazníkov bola 64 %. Počas 48 hodín po športovom výkone sa mali amatérski hráči in-line hokeja sledovať, a po 48 hodinách odpovedali v dotazníku na výroky prostredníctvom 5 bodovej Likertovej škály, pričom bod 1 znamenal „áno je to pravda“, čiže s daným výrokom úplne súhlasili a bod 5 „nie, nie je to pravda“, čiže s daným výrokom vôbec nesúhlasili. 10 položiek v dotazníku MFI je formulovaných kladne/pozitívne, a 10 položiek v dotazníku MFI je formulovaných záporne/negatívne. Kladne formulované položky MFI boli hodnotené bodmi od 1 do 5 a záporne formulované položky tak nadobudli reverzné bodové skóre od 5 do 1. Údaje z dotazníkov sme spracovali v štatistickom programe SPSS verzia 23. Získané údaje sme vyhodnotili pre (1) každú dimenziu únavy osobitne, ako aj pre mieru celkovej únavy, ktorá bola vypočítaná súčtom 20 pocitov. Spracované údaje sme vyhodnotili priemerným bodovým skóre (\bar{x}) a smerodajnou odchýlkou ($\pm SD$). Čím vyššie priemerné bodové skóre respondent nadobudol, tým vyššiu mieru subjektívneho pociťovania únavy prejavil z pohľadu konkrétnej dimenzie, ako aj celkovej únavy. Za nižšiu mieru únavy (v jednotlivých dimenziách ako aj celkovej únavy) sme považovali dosiahnutie priemerného bodového skóre od 1,00 do 2,49 bodov; za strednú mieru únavy (v jednotlivých dimenziách ako aj celkovej únavy) sme považovali dosiahnutie priemerného bodového skóre od 2,50 do 3,49 bodov; za vyššiu mieru únavy (v jednotlivých dimenziách ako aj celkovej únavy) sme považovali dosiahnutie priemerného bodového skóre od 3,50 do 5,00 bodov.

Štatistickú významnosť rozdielov medzi dimenziami únavy v celom súbore respondentov, v mladšej a staršej vekovej kategórii respondentov sme zisťovali neparametrickým Wilcoxonovým poradovým testom pre závislé výbery. Štatistickú významnosť rozdielov miery únavy po športovom výkone medzi mladšou a staršou vekovou kategóriou (hráči do 30 rokov versus hráči nad 31 rokov) sme zisťovali neparametrickým Mann Whitneyho U-testom pre nezávislé výbery. Hladinu štatistickej významnosti rozdielov sme stanovili na 5 % hladine ($p \leq 0,05$) významnosti.

Výsledky

Zhodnotením miery únavy v súbore amatérskych in-linových hráčov ($n=32$) z pohľadu dimenzií únavy sme zistili, že najnižšiu mieru únavy pociťovali títo amatérski hráči v dimenzii znížená motivácia ($1,87 \pm 0,68$ bodov) a naopak najvyššiu mieru únavy zaznamenali v dimenzii

všeobecná únava ($2,37 \pm 0,94$ bodov). Ďalej sme zistili, že všetky dimenzie únavy, vrátane celkovej únavy ($2,02 \pm 0,71$ bodov) spadali do škály nižšej miery únavy (obr. 1).



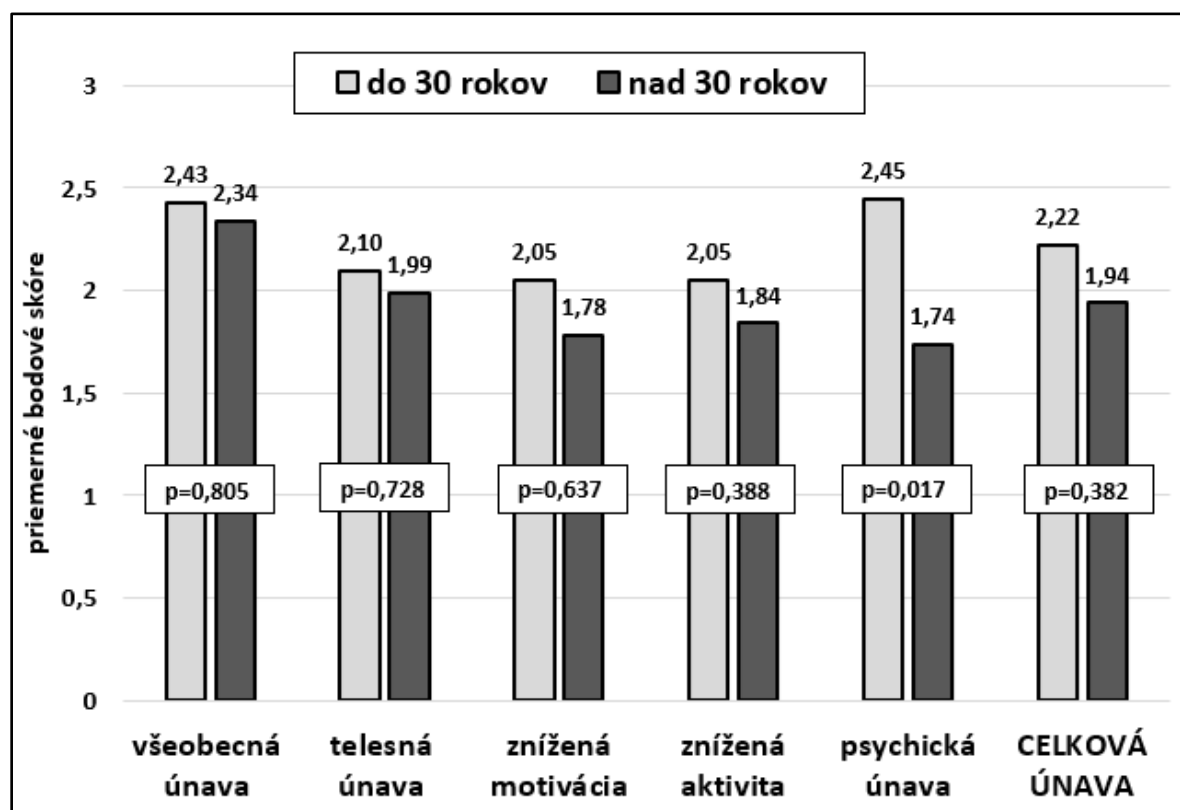
Obr. 1 Miera únavy z pohľadu dimenzií a celková únava hráčov in-line hokeja

Aplikáciou neparametrického Wilcoxonovho poradového testu pre závislé výbery sme zistili signifikantné rozdiely medzi dimenziou všeobecná únava a všetkými ostatnými dimenziami únavy. Amatérski in-line hokejisti deklarovali po športovom výkone signifikantne vyššiu mieru únavy v dimenzii všeobecná únava oproti telesnej únave ($Z = -3,972$, $p = 0,000$), zníženej motivácii ($Z = -3,632$, $p = 0,000$), zníženej aktivite ($Z = -4,146$, $p = 0,000$) a psychickej únave ($Z = -2,601$, $p = 0,009$) (tab. 1). Miera celkovej únavy dosiahla priemerné bodové skóre $2,03 \pm 0,71$ bodov, čo v hodnotení znamenalo nižšiu mieru únavy, odpoveď „trochu pociťujem“.

Zhodnotením miery únavy v súbore amatérskych in-linových hráčov do 30 rokov sme z pohľadu dimenzií únavy zistili, že najnižšiu mieru únavy pociťovali títo amatérski hráči v dimenzii znížená motivácia a znížená aktivita ($2,05 \pm 0,89$ bodov; $2,05 \pm 0,79$ bodov) a naopak najvyššiu mieru únavy zaznamenali v dimenzii psychická únava ($2,45 \pm 0,81$ bodov). Ďalej sme zistili, že všetky dimenzie únavy, vrátane celkovej únavy ($2,22 \pm 0,83$ bodov) spadali do škály nižšej miery únavy (obr. 2).

Tab. 1 Rozdiely medzi dimenziami amatérskych in-line hokejistov (n=32)

DIMENZIE ÚNAVY	Telesná únava	Znížená motivácia	Znížená aktivita	Psychická únava
Všeobecná únava	Z= -3,972** p=0,000	Z= -3,632** p=0,000	Z= -4,146** p= 0,000	Z= -2,601** p= 0,009
Telesná únava	1	Z= -1,273 p= 0,203	Z= -1,526 p= 0,127	Z= -0,206 p= 0,837
Znížená motivácia		1	Z= -0,197 p=0,844	Z=-0,708 p=0,479
Znížená aktivita			1	Z= -0,787 p=0,431



Obr. 2 Rozdiely v pocitovaní únavy in-line hokejistov z pohľadu vekových kategórií

Aplikáciou neparametrického Wilcoxonovho poradového testu pre závislé výbery sme zistili signifikantné rozdiely medzi dimenziou všeobecná únava a tromi dimenziami a to, telesná únava (Z=-1,980, p=0,048), znížená motivácia (Z= -1,931, p=0,050) a znížená aktivita (Z= -1,975, p=0,048) (tab.2). Ďalej sme zistili signifikantné rozdiely medzi dimenziou psychická únava a ďalšími dvomi dimenziami a to, znížená motivácia (Z= -1,983, p=0,047)

a znížená aktivita ($Z = -2,047$, $p = 0,041$). Miera celkovej únavy hráčov do 30 rokov dosiahla priemerné bodové skóre $2,22 \pm 0,83$ bodov, čo v hodnotení znamenalo nižšiu mieru únavy, a odpoveď „trochu pociťujem“.

Tab. 2 Rozdiely medzi dimenziami amatérskych in-line hokejistov do 30 rokov

DIMENZIE ÚNAVY	Telesná únava	Znížená motivácia	Znížená aktivita	Psychická únava
Všeobecná únava	$Z = -1,980$ $p = 0,048^{**}$	$Z = -1,931$ $p = 0,050^{**}$	$Z = -1,975$ $p = 0,048^{**}$	$Z = -0,071$ $p = 0,93$
Telesná únava	1	$Z = -0,339$ $p = 0,734$	$Z = -0,355$ $p = 0,722$	$Z = -1,608$ $p = 0,108$
Znížená motivácia		1	$Z = 0,000$ $p = 1,000$	$Z = -1,983$ $p = 0,047^{**}$
Znížená aktivita			1	$Z = -2,047$ $p = 0,041^{**}$

Tab. 3 Rozdiely medzi dimenziami amatérskych in-line hokejistov nad 31 rokov

DIMENZIE ÚNAVY	Telesná únava	Znížená motivácia	Znížená aktivita	Psychická únava
Všeobecná únava	$Z = -3,474$ $p = 0,001^{**}$	$Z = -3,122$ $p = 0,002^{**}$	$Z = -3,643$ $p = 0,000^{**}$	$Z = -3,057$ $p = 0,002^{**}$
Telesná únava	1	$Z = -1,313$ $p = 0,189$	$Z = -1,577$ $p = 0,115$	$Z = -1,385$ $p = 0,166$
Znížená motivácia		1	$Z = -0,287$ $p = 0,774$	$Z = -0,440$ $p = 0,660$
Znížená aktivita			1	$Z = -0,329$ $p = 0,742$

Analýzou miery únavy v súbore starších amatérskych in-linových hráčov nad 31 rokov sme z pohľadu dimenzií únavy zistili, že najnižšiu mieru únavy pociťovali títo amatérski hráči v dimenzii psychická únava ($1,74 \pm 0,67$ bodov) a naopak najvyššiu mieru únavy zaznamenali v dimenzii všeobecná únava ($2,34 \pm 0,92$ bodov). Ďalej sme zistili, že všetky dimenzie únavy, vrátane celkovej únavy ($1,94 \pm 0,65$ bodov) spadali do škály nižšej miery únavy (obr. 2). Aplikáciou neparametrického Wilcoxonovho poradového testu pre závislé výbery sme zistili

signifikantné rozdiely medzi dimenziou všeobecná únava a všetkými ostatnými dimenziami únavy. Amatérski in-line hokejisti nad 31 rokov deklarovali po športovom výkone signifikantne vyššiu mieru únavy v dimenzii všeobecná únava oproti telesnej únave ($Z=-3,474$, $p=0,001$), zníženej motivácii ($Z=-3,122$, $p=0,002$), zníženej aktivite ($Z=-3,643$, $p=0,000$) a psychickej únave ($Z=-3,057$, $p=0,002$) (tab. 3). Môžeme teda konštatovať, že amatérski in-line hokejisti nad 31 rokov pociťovali signifikantne najvyššiu mieru únavy v dimenzii všeobecná únava oproti ostatným dimenziám únavy. Miera celkovej únavy hráčov nad 31 rokov dosiahla priemerné bodové skóre $1,94 \pm 0,65$ bodov, čo v hodnotení znamenalo nižšiu mieru únavy, a odpoveď „trochu pociťujem“.

Porovnaním miery únavy v oboch súboroch amatérskych in-linových hráčov z pohľadu vekových kategórií zistíme, že mladšia veková kategória in-line hokejistov vykazovala vypočítaným priemerným bodovým skóre pozoruhodne nižšiu mieru únavy vo všetkých dimenziách únavy, ako aj v celkovej únave oproti hráčom nad 31 rokov. Musíme ale podotknúť, že spomínané rozdiely medzi vekovými kategóriami hráčov in-line hokeja nepreukázali hladinu štatistickej významnosti v štyroch z piatich dimenzií, ani v celkovej únave. Významný rozdiel v subjektívnom pociťovaní únavy bol zistený len v dimenzii „psychická únava“, kedy prekvapivo mladšia veková kategória hráčov pociťovala v signifikantne vyššej miere psychickú únavu po športovom výkone oproti staršej vekovej kategórii športovcov ($U=51$, $p=0,017$) (obr. 2).

Diskusia

Cieľom nášho príspevku bolo zistiť subjektívne pociťovanú únavu počas 48 hodín po športovom výkone v skupine amatérskych hráčov in-line hokeja a porovnať dimenzie únavy a celkovú únavu z pohľadu vekových kategórií. Výskumu sa zúčastnilo 32 hráčov slovenskej amatérskej ligy v in-line hokeji, ktorí 48 hodín po odohraní 1. súťažného kola 7. ročníka in-line amatérskej ligy na Slovensku, vyplňali štandardizovaný dotazník MFI, hodnotiaci subjektívny pocit únavy prostredníctvom dimenzií a miery celkovej únavy. Zistili sme, že najvyššiu mieru únavy pociťujú amatérski hráči in-line hokeja v dimenzii „všeobecná únava“ a najnižšiu v dimenzii „znížená motivácia“. Signifikantne najvyššiu mieru únavy po športovom výkone pociťujú amatérski in-line hokejisti v dimenzii všeobecná únava oproti telesnej únave, zníženej motivácii, zníženej aktivite a psychickej únave. Totožné zistenia priniesol výskum Nemček a Durgalu (2021), ktorí v skupine amatérskych srbských futbalistov rovnako tak zistili najvyššiu mieru únavy po športovom výkone v dimenzii všeobecná únava a najnižšiu v dimenzii znížená motivácia. Naším výskumom ďalej prinášame zistenia, že mladšia veková

kategória amatérskych in-line hokejistov do 30 rokov pociťuje signifikantne najvyššiu mieru únavy v dimenziách „všeobecná únava“ a „psychická únava“ a staršia veková kategória hráčov len v dimenzii „všeobecná únava“. Benoit et al. (2017) predpokladali, že subjektívna únava zvýši fyzické úsilie, unavený človek bude pociťovať väčšiu námahu pri vykonávaní úlohy s rovnakou náročnosťou, a zvýši sa u neho preferencia úloh s nízkou náročnosťou. Psychicky náročné úlohy sa zdajú byť namáhavé a zvyčajne sa im vyhýbame. Dlhodobé kognitívne nasadenie navyše vedie k mentálnej únave, ktorá spočíva v subjektívnom pociťovaní vyčerpania a poklesu výkonnosti (Benoit et al., 2019; Holgado et al., 2020). Šesťdesiat účastníkov výskumu kolektívu autorov Benoit et al. (2017) sa zapojilo do dvoch samostatných experimentov, v ktorých sa meralo subjektívne úsilie a vyhýbanie sa úlohám vyvolávajúcich únavu. Únavu hodnotili v jej subjektívnom rozmere, aj v jej prejave ako poklesu výkonu a kontrolovali ďalšie premenné, ako sú ospalosť, vzrušenie a motivácia. Zistili, že objektívna únava zvýšila vyhýbanie sa úlohám, zatiaľ čo subjektívne pocity únavy a úsilia spolu nesúviseli (Benoit et al., 2017). Duševná únava odráža zmenu psycho-biologického stavu spôsobenú dlhším obdobím náročnej kognitívnej činnosti. Je zdokumentované, že duševná únava zhoršuje kognitívny výkon, nedávno sa však ukázalo, že duševná únava zhoršuje aj vytrvalostný výkon (Martin et al., 2018; Greenhouse-Tucknott et al., 2022). Trvanie a intenzita fyzickej úlohy sú dôležitými faktormi zníženia fyzickej výkonnosti v dôsledku psychickej únavy, ktorú pociťovali mladší hráči nášho súboru počas 48 hodín po športovom výkone. Najdôležitejším faktorom zodpovedným za negatívny vplyv psychickej únavy na vytrvalostný výkon je vyššia vnímaná námaha, tvrdia autori Van Cutsem et al. (2017).

Porovnaním miery únavy medzi mladšou a staršou vekovou kategóriou amatérskych in-line hokejistov sme zistili, že hráči do 30 rokov pociťujú po 48 hodinách po športovom výkone signifikantne vyššiu mieru psychickej únavy oproti in-line hokejistom nad 31 rokov. Miera celkovej únavy amatérskych hráčov in-line hokeja počas 48 hodín po športovom výkone dosiahla veľmi nízke skóre. Ďalej sme zistili, že neexistujú signifikantné rozdiely celkovej únavy medzi mladšou a staršou vekovou kategóriou amatérskych hráčov in-line hokeja. Autori Nemček, Nemček (2022) porovnávali výskyt únavových symptómov medzi adolescentnými elitnými tenisovými hráčmi a hráčkami po testovaní pohybovej výkonnosti. Zistili, že chlapci oproti dievčatám disponujú 48 hodín po intenzívnom telesnom zaťažení signifikantne vyššou mierou výskytu symptómov „ťažkosti so zaspávaním“, „nezvyčajná únava počas dňa“, „stuhnutosť a bolesť kĺbov“ a „pocitom, že plnenie každodenných, bežných úloh si vyžaduje extra námahu“. Ďalší výskum subjektívneho hodnotenia únavy hráčov športových hier realizovali autorky Kadlecová a Nemček (2022), ktoré zistili, že extraligové hráčky florbalu

pocívali počas 48 hodín po športovom výkone signifikantne vyššiu mieru únavy v dimenziách „všeobecná únava“ a „znížená aktivita“ oproti únave v dimenzii „znížená motivácia“ čo čiastočne korešponduje s výsledkami nášho výskumu, kedy amatérski in-line hokejisti pocívali signifikantne najvyššiu mieru únavy po športovom výkone v dimenzii všeobecná únava oproti všetkým hodnoteným dimenziám únavy.

Záver

Na základe výsledkov nášho výskumu deklaruje, že najvyššiu mieru únavy pocíujú amatérski hráči in-line hokeja v dimenzii „všeobecná únava“ a najnižšiu v dimenzii „znížená motivácia“. Signifikantne najvyššiu mieru únavy po športovom výkone pocíujú amatérski in-line hokejisti v dimenzii všeobecná únava oproti telesnej únave, zníženej motivácii, zníženej aktivite a psychickej únave. Hráči do 30 rokov pocíujú signifikantne najvyššiu mieru únavy v dimenziách „všeobecná únava“ a „psychická únava“ oproti ostatným dimenziám únavy. Hráči nad 31 rokov pocíujú signifikantne najvyššiu mieru únavy v dimenzii „všeobecná únava“ oproti ostatným dimenziám únavy. In-line hokejisti do 30 rokov pocíujú po 48 hodinách po športovom výkone signifikantne vyššiu mieru psychickej únavy oproti in-line hokejistom nad 31 rokov.

Výskum sa riešil v rámci grantovej úlohy VEGA č. 1/0754/20 s názvom Faktory športového výkonu v kontexte svalovej únavy ako reakcie na nadmerné tréningové zaťaženie adolescentov.

Literatúra

1. BENDÍKOVÁ, E., 2011. *Oporný a pohybový systém, jeho funkcia, diagnostika a prevencia porúch*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela. ISBN 978-80-557-0124-0.
2. BENDÍKOVÁ, E., 2017. *Theory of health, movement and lifestyle of human beings*. Debrecen: University of Debrecen. ISBN 978-963-473-219-8.
3. BENOIT, CH-E., SOLOPCHUK, O., BORRAGÁN, G., CARBONNELLE, A., VAN DURME, S. et al., 2017. Objective but not subjective fatigue increases cognitive task avoidance. *bioRxiv: The preprint server for biology* [online]. [cit. 2022-06-23] Dostupné z: <https://www.biorxiv.org/content/10.1101/208322v1.full.pdf>

4. BENOIT, CH-E., SOLOPCHUK, O., BORRAGÁN, G., CARBONNELLE, A., VAN DURME, S. et al., 2019. Cognitive task avoidance correlates with fatigue-induced performance decrement but not with subjective fatigue. *Neuropsychologia*, 123, 30-40.
5. BERNACIKOVÁ, M., CACEK, J., DOVRTĚLOVÁ, L., HRNČÍŘÍKOVÁ, I., HLINSKÝ, T. a kol., 2020. *Regenerace a výživa ve sportu*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-9726-1.
6. DE LUCA, J., 2005. Fatigue, Cognition, and Mental Effort. In J. DE LUCA (Ed.), *Fatigue as a window to the brain* (pp. 37–57). Cambridge: MIT Press. ISBN 978-02-620-4227-7.
7. FYODOROV, A.I., ERLIKH, V. E., KHAFIZOVA, A., BENDÍKOVÁ, E., 2019. Young students' health attitudes. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(4), 2512-2517.
8. GREENHOUSE-TUCKNOTT, A., BUTTERWORTH, J.B., WRIGHTSON, J.G., HARRISON, N.A., DEKERTE, J., 2022. Effect of the subjective intensity of fatigue and interoception on perceptual regulation and performance during sustained physical activity. *PloS one*, 17(1), 1-23.
9. HOCKEY, G.R., 1997. Compensatory control in the regulation of human performance under stress and high workload; a cognitive-energetical framework. *Biological psychology*, 45(1-3), 73–93.
10. HOCKEY, G.R., 2013. *The Psychology of Fatigue: Work, Effort and Control*. New York: Cambridge University Press. ISBN 978-0521762656.
11. HOLGADO, D., SANABRIA, D., PERALES, J.C., VADILLO, M.A., 2020. Mental Fatigue Might Be Not So Bad for Exercise Performance After All: A Systematic Review and Bias-Sensitive Meta-Analysis. *Journal of Cognition*, 3(1), 38.
12. KADLECOVÁ, M., NEMČEK, D., 2022. Subjektívne pociťovanie únavy po športovom výkone extraligových hráčov florbalu. In: *Aktuálne problémy telesnej výchovy a športu XI: Zborník odborných a vedeckých prác*. Ružomberok: VERBUM. (v tlači)
13. MARTIN, K., MEEUSEN, R., THOMPSON, K.G., KEEGAN, R., RATTRAY, B., 2018. Mental Fatigue Impairs Endurance Performance: A Physiological Explanation. *Sports Medicine*, 48(9), 2041-2051.
14. MARTINSKÝ, L., MARKO, M., BENDÍKOVÁ, E., 2019. Effect of 4-week physical program on musculoskeletal system changes in adolescent sport class students with focus on ice hockey. *Physical Activity Review*, 7, 63-70.

15. NEMČEK, D., DURGALA, D., 2021. Únava po športovom výkone srbských amatérskych futbalistov. In: *Šport a rekreácia 2021: zborník vedeckých prác*. Nitra: UKF v Nitre, Pedagogická fakulta, Katedra telesnej výchovy a športu, s. 157-165.
16. NEMČEK, J., NEMČEK, D., 2022. Self-perceived fatigue after motor abilities testing in adolescent elite tennis players. *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae*, 62(1), 16-26.
17. SEDLÁK, J., 1981. Pracovní únava. Praha: Academia, 241 s.
18. SMETS, E.M., GARSSSEN, B., BONKE, B., DE HAES, J.C., 1995. The Multidimensional Fatigue Inventory (MFI) psychometric qualities of an instrument to assess fatigue. *Journal of psychosomatic research*, 39(3), 315-325.
19. VADAŠOVÁ, B., ČECH, P., 2017. Vplyv regenerácie na zotavenie organizmu po aeróbnom a anaeróbnom zaťažení v športe. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, Fakulta športu. ISBN 978-80-555-1961-6.
20. VAN CUTSEM, J., MARCORA, S., DE PAUW, K., BAILEY, S., MEEUSEN, R. et al. 2017. The Effects of Mental Fatigue on Physical Performance: A Systematic Review. *Sports medicine*, 47(8), 1569-1588.
21. WANG, CH., A. TRONGNETRPUNYA, I.B.H SAMUEL, M. DING, B.M. KLUGEL, 2016. Compensatory neural activity in response to cognitive fatigue. *The Journal of neuroscience: the official journal of the Society of Neuroscience*, 36(14), 3919-3924.

Summary

Subjective perception of fatigue after sports performance in amateur in-line hockey players

Dagmar Nemček, Adam Šimonič

The aim of the article was to investigate subjectively perceived fatigue during the 48 hours after sport performance in a group of amateur in-line hockey players and to compare the dimensions of fatigue and overall fatigue in terms of age categories. The research sample consisted of 32 Slovak amateur league in-line hockey players, with a mean age of 36.40 ± 6.35 years, who were divided into two groups in terms of age, namely players under 30 years ($n=10$) and players over 31 years ($n=22$). We used a standardized Multidimensional Fatigue Inventory (MFI) questionnaire to collect the research data. Significantly the highest level of fatigue during the 48 hours after sport performance was experienced by amateur in-line hockey players in the "general fatigue" dimension and the lowest in the "reduced motivation" dimension. The measure of overall fatigue scored very low for them. The younger category of players up to 30 years of age experienced a significantly higher level of mental fatigue 48 hours after

sport performance compared to players over 31 years of age. There were no significant differences in overall fatigue after sport performance between younger and older age category players.

Keywords: fatigue dimensions, overall fatigue, age categories, amateur in-line hockey players.

doc. Mgr. DAGMAR NEMČEK, PhD. (*1977) – zaoberá sa zdravotnou a integrovanou telesnou výchovou, športom zdravotne postihnutých, je spoluriešiteľkou grantovej úlohy, v rámci ktorej vyšiel tento príspevok.

Mgr. ADAM ŠIMONIČ (*1996) – absolvent študijného programu Šport pre zdravie v roku 2022, aktívny amatérsky hráč in-line hokeja.

Technika predvedenia a nácvik cvičebného tvaru kotúl' vpred

Lubica Böhmerová¹

¹Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu

Kotúl' vpred

Kotúl' predstavuje jeden zo základných gymnastických cvičebných tvarov nácviku, ktorému sa venujeme hneď na začiatku gymnastickej prípravy, prakticky ešte v predškolskom veku 4 – 6 rokov. Cez tento gymnastický prvok sa gymnastka v podstate po prvýkrát stretáva s rotáciou okolo horizontálnej osi, pričom pri jeho vykonaní na okamih stráca vizuálny kontakt s plochou opory. Aj z tohto dôvodu je tréning kotúl'ov veľmi užitočný pre adaptáciu vestibulárneho aparátu pre tento druh rotácií, ktoré sa neskôr vyskytujú v oveľa zložitejších cvičebných tvaroch.

Kotúl' je súčasťou aj školskej telesnej výchovy. Učí sa na hodinách gymnastiky na prvom, ale aj 2. stupni základných škôl. Žiaľ, čoraz viac detí má problém s kotúl'om, či už z dôvodu nadváhy a obezity, resp. nedostatočne rozvinutej koordinácie a silových schopností, ktoré sú potrebné pre bezpečné vykonanie tohto základného cvičebného tvaru. Je nevyhnutný aj pre mnohé ďalšie športové odvetvia ako napr. úpolové disciplíny (judo, zápasenie), atletika (skok do výšky flopom), tanečné športy, „rock & roll“, parkúr a ďalšie. Dá sa povedať, že kotúl' predstavuje základnú pohybovú zručnosť, ktorú človek môže využiť pri riešení mnohých pohybových úloh. Napríklad eliminuje výskyt zranení dolných končatín a chrbtice pri pádoch, resp. zoskokoch a dopadoch z väčšej výšky (parašutisti, požiarnici).

Základne rozlišujeme kotúl' vpred a kotúl' vzad. Tieto dva kotúle môžu mať rôzne formy predvedenia: kotúl' roznožmo, schyl'mo, obidva sa vykonávajú vpred aj vzad, alebo kotúl' letmo. Zložitejšie cvičebné tvary, ktorých súčasťou je kotúl' sú napríklad stojka kotúl', alebo kotúl' vzad do stojky. Tento príspevok by mal priblížiť správnu techniku kotúl'a vpred, rovnako ako aj vysvetliť, prípadne poukázať na možné metodické postupy a možnosti pri nácviku tohto základného cvičebného tvaru. Cieľom je pomôcť trénerom, resp. učiteľom v zmysle, aby kotúl' zvládlo čo najviac detí nielen z radu športovej, gymnastickej, ale aj bežnej populácie.

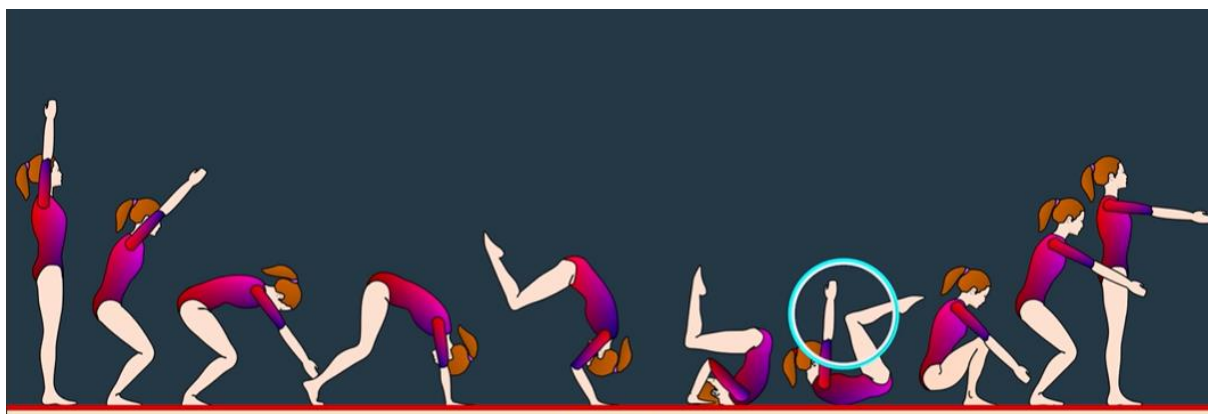
Technická analýza

Najskôr sa pozrieme na techniku základnej formy kotúl'a vpred vykonávaného s pokrčenými pažami a kolenami, ktorý môžeme vykonávať buď s dotykom kolien (obr. 1), čo

je jednoduchšia forma, alebo bez dotyku kolien (obr. 2), ktorú sa učíme následne. Čoskoro však zistíme, že existuje niekoľko ďalších variantov kotúľa vpred.



Obr. 1 Kotúľ vpred s dotykem kolien



Obr. 2 Kotúľ vpred bez dotyku kolien

Východiskovou polohou je stoj vzpriamený, paže sú vzpažené, ramená pri ušiach. Nasleduje zníženie ťažiska vykonaním podrepu na 130° , pričom sa gymnastka začína predkláňať a vizuálne sleduje miesto kde položí ruky na podložku (obr. 3).

Ako náhle sa trup predkloní do vodorovnej roviny, podrep v kolenách sa zväčšuje, uhol by mal zvierat' 90° (obr. 4) následne sa pokladajú dlane na podložku.

Nasleduje odraz zatlačením chodidlami do podložky, pričom sa päty zdvíhajú zo zeme (obr. 5), kolená sa vystierajú a váha sa prenáša nad ruky (obr. 6), hlava sa predkláňa na hrud', tak aby sa gymnastka dotkla podložky lopatkami a nie hlavou. Horné končatiny vykonávajú excentrickú kontrakciu, preto je dôležitá určitá úroveň sily horných končatín. Pri kontakte chrbta s podložkou sa kolená opäť pokrčia na 90° (obr. 7). Pohľad v tejto fáze smeruje na kolená.



Obr. 3 Začiatočná fáza kotúľa vpred



Obr. 4 Pokrčenie kolien a predklon trupu



Obr. 5 Odraz z chodidiel na začiatku rotácie



Obr. 6 Prenesenie váhy nad ruky a predklon hlavy na hrudník



Obr. 7 Pokrčenie kolien po dopade na lopatky



Obr. 8 Pokrčenie kolien po dopade na lopatky

V tejto polohe je dôležité mať spevnený trup, aby si gymnastka nebuchla kolenami do tváre. Tento odstup stehien od trupu sa musí zachovať aj v ďalšej fáze rotácie vpred. Ruky následne opúšťajú podložku a vystierajú sa vpred resp., sa chytajú kolien (obr. 8). Krčné svaly musia zostať spevnené, pohľad stále smeruje na kolena tak, aby sa hlava nezaklonila. S týmto problémom sa môžeme stretnúť u malých detí, ktoré ešte nemajú dostatočne rozvinutú silu krčného svalstva, tak aby si hlavu vládali uniesť



Obr. 9 Práca predkolenia potrebná pre postavenie sa z kotúľa



Obr. 10 Poloha chodidiel pri postavení sa z kotúľa

Akonáhle sa zadok dotkne zeme, začína sa predkolenie priťahovať pod seba, päty sa približujú k zadku (obr. 9). Chodidlá sa pokladajú na podložku relatívne blízko zadku (obr. 10). Treba zdôrazniť, že čím je rotácia v kotúli pomalšia tým bližšie je treba pritiahnúť päty k zadku a naopak, čím je rýchlejšia tým sa táto vzdialenosť medzi päťami a zadkom zväčšuje. Keď sa chodidlá dotknú podložky, pohľad smeruje vpred, dolné končatiny tlačia do podložky a gymnastka vstáva z drepu do stoja vzpriameného. Horné končatiny sa vystierajú a ťahajú vpred, no v záverečnej fáze môžu zaujať rôznu polohu, napr. do predpaženia, vzpaženia, či pripaženia (obr. 11).

Ako sme v úvode spomenuli, existuje niekoľko variantov kotúľa vpred. Napr. kotúľ s vystretými nohami cez pokrčené ruky. Po odraze z pokrčených nôh sa dolné končatiny úplne vystierajú (obr. 12) a zostávajú vystreté aj pri prechode polohou stojky na lopatkách (obr. 13). Krčiť sa začínajú až pri paralelnej polohe v ľahu na chrbte, čím sa zahajuje postavenie sa z kotúľa. Tento kotúľ je predprípravou pre kotúľ letmo.



Obr. 11 Poloha paží na konci kotúľa



Obr. 12 Kotúľ s vystretými nohami



Obr. 13 Poloha sviečky na lopatkách pri kotúli s vystretými nohami



Obr. 14 Kotúľ cez vystreté paže s pokrčenými kolenami



Obr. 15 Podsadenie panvy pri kotúli cez vystreté paže

Skúsenejšie gymnastky často nahradia obyčajný kotúľ náročnejším variantom a to kotúľom vpred cez vystreté paže s pokrčenými nohami (obr. 14, 15). Predstavuje určitý medzistupeň a prípravu pre nácvik stojka-kotúľ, resp. kotúľ vzad do stojky.

Nácvik cvičebného tvaru

Pred tým ako začneme s nácvikom kotúľa vpred, vychádzame z toho, že gymnastka je pripravená a disponuje základnými predpokladmi pre nácvik tohto cvičebného tvaru. Predovšetkým ide o silu horných končatín, ktorú môžeme rozvíjať najmä prostredníctvom cvičení vo vzporoch ležmo, kľačmo, napr. kľuky, chôdza vo vzpore atď. Potrebná je tiež sila brušného a krčného svalstva, aby sa dokázala cvičenka postaviť z polohy v ľahu na chrbte do sedu a v neposlednom rade sila dolných končatín v záverečnej fáze postavenia sa z drepu do stoja vzpriameného.

Začíname cvičením, v ktorom sa cvičenka zoznami s rotačným pohybom v polohe na chrbte, prostredníctvom kolísky. Východiskovou polohou je najskôr sed s pokrčenými dolnými končatinami a napnutými špičkami (obr.16). Veľmi dôležité je zhrbenie chrbta v tejto polohe a podsadenie panvy. Rukami držíme kolená, lakty sú úzko pri tele a pohľad smeruje na kolená. (obr. 17).



Obr. 16 Začiatková fáza kolisky



Obr. 17 Kolíska na chrbte

Toto cvičenie je jednoduché a gymnastka by ním mala získať schopnosť a pocit rotácie vpred a vzad na chrbte. Počas celého cvičenia musí byť spevnená, tak aby udržala rovnaký tvar tela pri kolísavom pohybe vzad a vpred.

Postupne pridávame do kolisky správnu polohu rúk – dlane pri ušiach a lakty paralelne smerom nahor (obr. 18).



Obr. 18 Kolíska na chrbte so správnym umiestnením rúk



Obr. 19 Vztyk z kolisky na chrbte

Ďalšie cvičenie je určené na postavenie sa z kolísky na nohy. Po vykonaní polohy stojky na lopatkách s rukami pri ušiach, sa pri spätnej rotácii ruky opäť chytajú kolien a následne pri položení chodidiel na podložku, sa vystierajú a ťahajú do predpaženia. V tomto momente musí byť trup pritiahnutý do bezprostrednej blízkosti stehien, aby sa gymnastka dokázala postaviť na nohy. Veľmi dôležité je, aby sa aj ťažisko tela prenieslo nad plochu opory, teda nad chodidlá (obr. 19). Pokiaľ nemáme pri kolíske dostatočnú rýchlosť rotácie, chodidlá sa pokladajú čo najbližšie k zadku, aby sa gymnastka dokázala postaviť. Toto cvičenie môžeme vykonávať aj s výskokom.

Pokiaľ má gymnastka zvládnuté postavenie sa z kolísky na chrbte, začneme s nácvikom pohybu hlavy a jej správnym zapojením sa do kotúl'ovej rotácie po prenesení váhy na ruky. Vhodným prípravným cvičením na začiatok je predklon hlavy a dotyk lopatiek o šikmú plochu žinienky opretej o stenu (obr. 20). Pri tomto cvičení sa zároveň veľmi dobre a pri nízkej rýchlosti precíti excentrická práca rúk (obr. 21).



Obr. 20 Príprava na rotáciu



Obr. 21 Práca hlavy a rúk na začiatku kotúl'a

Nasleduje vykonanie celého kotúl'a v pred v zľahčených podmienkach, ktoré vytvoríme šikmou plochou (obr. 22, 23, 24, 25).

Pri nácviku kotúl'a zo šikmej plochy je potrebné dať pri prvých pokusoch pozor pri dopade cvičenky na lopatky, ak telo nie je spevnené, môže si kolenami kopnúť do tváre (obr. 25). Aj z tohto dôvodu je vhodné dávať pri prvých pokusoch dopomoc.



Obr. 22 Zjednodušené podmienky pre kotúľ vpred



Obr. 23 Kotúľ na šikmej ploche



Obr. 24 Kotúľ na šikmej ploche



Obr. 25 Riziko kopnutia sa kolenami do tváre

Pre zlepšenie práce nôh pri odraze v úvodnej fáze kotúľa je vhodné vykonávať kotúľ na mierne vyvýšenú podložku. Druhá polovica kotúľa sa vykonáva stále v zjednodušených podmienkach smerom dole na šikmej ploche odrazového mostíka (obr. 26). Záverečnú časť predstavuje vykonanie kotúľa vpred v štandardných podmienkach na rovnej podložke.



Obr. 26 Kotúľ na vyvýšenú podložku

Pri spracovaní predloženého odborného článku sme vychádzali z odbornej dostupnej literatúry (British gymnastics, 2009a, 2009b; Cejudo & Willenbrock, 2012; Gymnastic resource cards, 2022; Mitchell, Davis & Lopez, 2009; Gymneo TV, 2022; Human Kinetics & Schrag, 2018).

Literatúra

1. BRITISH GYMNASTICS, 2009a. *Gymnastics*. Kapitola 8: The Family of Rolls, sekcia Tucked Sideways Roll. ISBN 978-0-7136-8952-5.
2. BRITISH GYMNASTICS, 2009b. *Gymnastics*. Kapitola 8: The Family of Rolls, sekcia Tin Soldier Roll. ISBN 978-0-7136-8952-5.
3. CEJUDO, H. & WILLENBROCK, P. J. 2012. *Wrestling For Dummies*. John Wiley & Sons. ISBN 978-1-1181-1797-2
4. GYMNASTIC RESOURCE CARD 1S, 2022. Dostupné z: <https://www.twinkl.sk/search?q=gymnastics+cards>
5. MITCHELL, D., DAVIS, B., LOPEZ, R., 2009. *Teaching fundamental gymnastics skills*. Kapitola 1: Gymnastics Basics: Teaching Safely, Teaching Well, sekcia Side Rolls. ISBN 0-7360-0124-7.
6. GYMNEO TV, 2022. Training & pro tools for gymnastics coaches. Dostupné z: www.gymneo.tv/en/
7. HUMAN KINETICS & SCHRAG, M., 2018. *The Sports Rules Book*. Human Kinetics. ISBN 978-1-4925-6759-2.

LUBICA BÖHMEROVÁ (*1975) – na katedre biologických a lekárskech vied FTVŠ UK sa zaoberá posudzovaním rovnováhových schopností a pôsobí ako trénerka športovej gymnastiky.

Postoje k telesnej a športovej výchove žiakov prvého stupňa vybraných základných škôl

Eva Vojtkuláková¹, Martina Luptáková¹

¹Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu

Abstrakt:

Cieľom predloženého príspevku bolo zistiť postoje žiakov mladšieho školského veku na prvom stupni štúdia k telesnej a športovej výchove z hľadiska sídla školy a pohlavia žiakov. Do prieskumu sa zapojilo 122 žiakov z 3. a 4. ročníka základných škôl na dvoch vybraných základných školách v okrese Námestovo. Zistili sme diferencie v postojoch medzi žiakmi z hľadiska sídla školy a z hľadiska pohlavia. Výsledky potvrdili štatisticky významné rozdiely medzi žiakmi z hľadiska sídla školy ($p < 0,01$). Pozitívnejšie postoje sa preukázali u žiakov vidieckej základnej školy a negatívnejšie postoje u žiakov mestskej školy. Rozdiely v postojoch sme zaznamenali aj z hľadiska pohlavia žiakov. U chlapcov sa preukázal pozitívnejší postoj k telesnej a športovej výchove ako u dievčat, avšak výsledky nepotvrdili štatisticky významný rozdiel. Do budúcnosti odporúčame s touto tematikou realizovať prieskum aj v iných okresoch a častiach Slovenska, zmapovať situáciu na väčšom území Slovenska na základných školách v skupinách žiakov prvého stupňa.

Kľúčové slová: telesná a športová výchova, žiak, mladší školský vek, postoje, pohybová aktivita.

Povinná školská dochádzka prináša zásadné zmeny životného štýlu, na ktoré si musí dieťa zvyknúť. V predškolskom období deti nemajú denný režim a medzi ich dominantné aktivity patrí voľná hra či kreslenie. No v mladšom školskom veku sa hra začína meniť na školskú prácu, voľné dni sú organizované a menia sa na pravidelný režim. Na deti sa kladú zvýšené nároky, učia sa v škole veľké množstvo nových vecí, medzi ktoré patrí aj rešpektovanie učiteľa a školský poriadok, vyhradenie si voľného času na písanie domácich úloh, či to, že učiteľ hodnotí ich aktivitu na hodinách a písomky. Dieťa v mladšom školskom veku je sústredené na realitu a berie svet taký aký je. Na rozdiel od dieťaťa v predškolskom veku, ktoré sa riadi želaniami a fantáziou. V tomto období sa dieťa zaujíma o svet, dianie a experimenty. Väčšinu detí nebaví preberať hotové poznatky a spôsoby správania, najlepšie sa učia, ak môžu s predmetom poznávania experimentovať, skúmať ho a aktívne sa zaujímať (Oravcová 2002).

Mladší školský vek je charakteristický pre všestranný rozvoj základných pohybových schopností, pretože deti majú fyziologické aj psychologické predpoklady. Základnou funkciou pohybu je podpora zdravého rastu a vývin organizmu. Športovanie ako uvádza Bielik (2017), nám ponúka veľké množstvo benefitov, a v detstve predstavuje významnú a dôležitú životnú etapu pre zavedenie návykov celoživotnej pohybovej aktivity (PA). Aj napriek tomu je úbytok

pravidelnej PA u detí celosvetový problém. Korcz et al. (2020) vo svojej štúdií potvrdili, že vzťah detí k PA sa buduje už od detstva. Medzi základné faktory, ktoré ovplyvňujú PA patrí rodina, škola a médiá.

Detstvo patrí medzi veľmi dôležité obdobie z hľadiska výchovy. Systematickou a cieľavedomou výchovou si deti osvojujú vhodné vzorce správania a pozitívne hodnoty. Podľa Fulkovej a Oberuča (2004) sa formovanie a rozvíjanie osobnosti dosiahne v spolupráci rodinnej výchovy, školskej výchovy ale aj mimoškolskej výchovy. Korcz et al. (2020) vo výskume potvrdili, že zapájanie rodičov do činností ich detí má vysoký vplyv na súčasnú úroveň aktivity dieťaťa. Taktiež potvrdili, že PA zaužívaná v detstve má trvalý vplyv na následnú aktivitu v dospelosti. V prieskumoch je potvrdené, že na vzrast všeobecnej výkonnosti, detský organizmus potrebuje dostatočný objem PA, ktorá je prispôsobená ich veku (Laczo 2013).

Škola patrí popri rodine k najdôležitejšej sociálnej skupine v živote jednotlivca. Školská trieda má výrazný vplyv na socializačný proces. Dieťa si v školskej triede osvojuje sociálne normy, role, nachádza v nej modelové vzory najrozličnejšieho sociálneho správania (Oravcová 2004). Veľkú úlohu v psychomotorickom vývoji žiaka zohráva predmet telesná a športová výchova (Wittmannová, Nemček, 2010; Nemček, Wittmannová, 2011)

V primárnom vzdelávaní je predmet telesná a športová výchova (TŠV) zaradený do vzdelávacej oblasti zdravie a pohyb. TŠV je v primárnej výchove zameraná na telesné, funkčné a pohybové zdokonaľovanie. Pozitívne vplyva na zdravie, upevňuje u žiakov pohybové návyky, zlepšuje zdatnosť, ale aj pohybovú výkonnosť žiakov. Poskytuje žiakom teoretické a praktické vzdelanie o pohybových aktivitách a športe. Je to špeciálny predmet, ktorý sa okrem iného zacieluje aj na psychické a rozumové zdokonaľovanie žiakov, má dôležitý význam pri sociálnom a morálnom vývine žiakov. Patrí k povinným vyučovacím predmetom na školách. Telovýchovný proces využíva veľké množstvo pohybových prostriedkov, ktoré formujú osobnosť s akcentom na jemnú a hrubú motoriku. Tento proces tiež učí žiakov pracovať v tímoch, formuje v nich ducha fair play a pozitívne vplyva na zdravie žiakov (Štátny pedagogický ústav, 2020).

Viacerí autori sa zaoberali postojmi k predmetu TŠV (Nemček, Bumbera, 2021; Olekšák, Nemček, Ruman, 2022) . Oravcová (2004) postoje definovala ako relatívne trvalé charakteristiky osobnosti človeka. Medzi najčastejšie zložky postojov patria : kognitívna zložka (poznávacía), ktorá je spojená s rozumovým hodnotením predmetu postoja; emocionálna zložka (citová), ktorá vyjadruje citový vzťah k predmetu postoja, vyvoláva radosť – smútok a konatívna zložka, ktorá sa prejavuje v tendencii konať, reagovať určitým spôsobom na predmet postoja. Podľa Mesiarika (2012) na postoje žiakov v telovýchovnom procese výrazne vplyva

učiteľ. Práve on svojou profesionalitou a prístupom dokáže ovplyvňovať žiakov k TŠV, ale aj k pohybu a športu. Peráčková (2011) uvádza, že učiteľ pri vhodnej motivácii vo vyučovacom procese buduje pevné základy rozvoja jednotlivca a aktivizácie žiaka.

Digitálne médiá sú čoraz viac aj súčasťou vyučovania. Úlohou škôl je všestranné vzdelávanie detí, čo súvisí aj s využívaním digitálnych médií. Greve et al. (2020) vo svojom výskume potvrdzuje, že digitálne médiá by mali byť aj súčasťou TŠV, zistil, že žiaci mali väčší záujem o cvičenie a taktiež zvýšenú motiváciu. Počas pandémie COVID-19 sa medzi hlavnú formu motivácie k vykonávaniu fyzickým aktivitám zaradili hlavne digitálne technológie. Tie poskytujú ľuďom pomocou aplikácií, streamovacích služieb a videí nové možnosti, inšpirácie, ako byť naďalej aktívny z domova aj počas pandémie.

Cieľ výskumu

Cieľom prieskumu bolo zistiť postoje žiakov mladšieho školského veku na telesnú a športovú výchovu z hľadiska pohlavia a sídla školy v okrese Námestovo.

Metodika

Výskumný súbor tvorilo (n=122) tvorili žiaci z 3. a 4. ročníka základných škôl (ZŠ). Na realizáciu výskumu sme porovnávali jednu mestskú a jednu vidiecku školu. Z mestskej školy sa výskumu zúčastnilo 40 žiakov (18 dievčat a 22 chlapcov) a z vidieckej školy 82 žiakov (38 dievčat a 44 chlapcov).

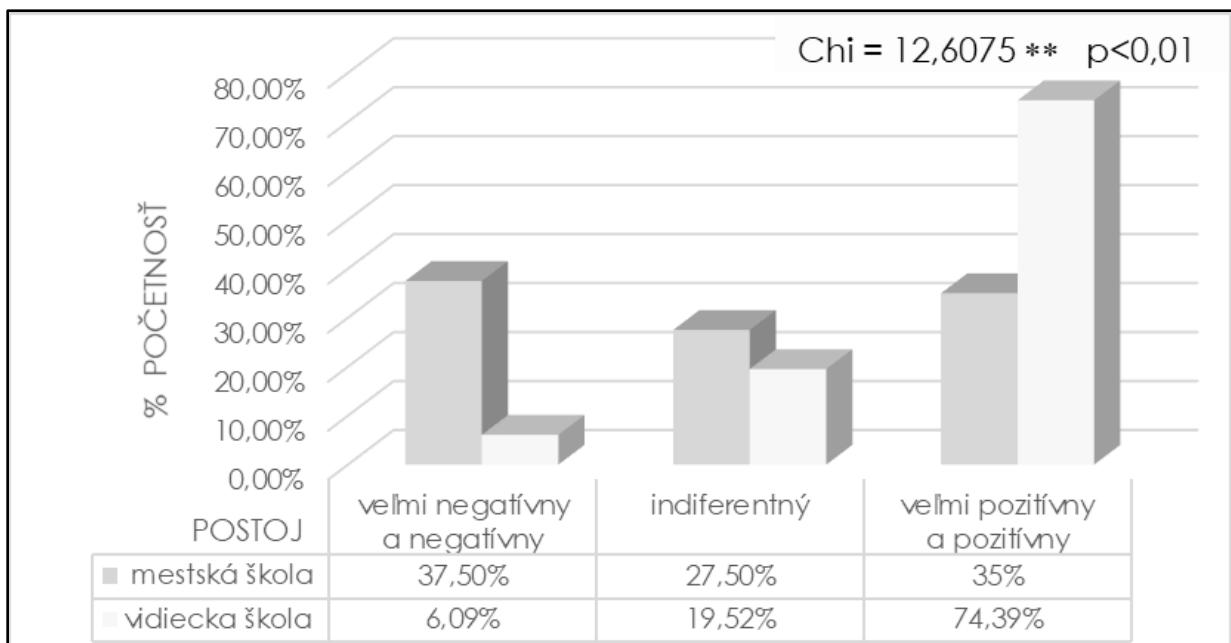
Výskumné údaje boli získané pomocou štandardizovaného postojového dotazníka pre žiakov 4. ročníkov základných škôl podľa autorov Sivák, Kršjaková a Sokol (2001). Autori ho odporúčajú použiť aj žiakom nižších ročníkov ZŠ. Dotazník pozostával z 18 otázok. Osemnásť štandardizovaných otázok sa zameriavalo na emotívnu, poznávaciu a konatívnu zložku postoja. Každá zložka postoja obsahovala 6 položiek, ku ktorým žiak vyjadril svoj postoj. Žiak si vyberá iba jednu možnosť – áno – nie – neviem – niekedy áno – niekedy nie. Pomocou otázok v dotazníku sme zisťovali stanovisko ku každej položke. Zisťovali sme postoje žiakov k predmetu TŠV. Dotazník bol žiakom distribuovaný v tlačenej verzii.

Získané empirické údaje sme spracovali a vyhodnotili na úrovni frekvenčnej, percentuálnej a komparatívnej analýzy. Vybrané premenné sme vyhodnotili Chi-kvadrátom (χ^2). Štatistickú významnosť sme posudzovali na 1 % a 5 % hladine významnosti.

Výsledky a diskusia

Z celkového počtu 122 žiakov (56 dievčat a 66 chlapcov) prejavilo veľmi pozitívny postoj k TŠV 22,13 % (27) žiakov, pozitívny postoj 39,34 % (48) žiakov, indiferentný postoj 22,13 % (27) žiakov, negatívny postoj 12,30 % (15) žiakov a veľmi negatívny postoj sme zaznamenali iba u 5 žiakov, čo predstavuje 4,10 % z celkového počtu. Kladným zistením je, že u žiakov prevládajú pozitívne postoje nad negatívnymi a indiferentnými. Prevyšujúci pozitívny postoj k TŠV u žiakov zaznamenal aj vo svojich výskumoch Balga, Antala a Argajová (2019), ktorí realizovali výskum na základných školách v Bratislave. Z ich výskumného súboru 438 žiakov prejavilo až 68,04 % pozitívny postoj. Avšak mierne odlišnosti sme zaznamenali pri porovnaní výsledkov s našim súborom v indiferentnom a negatívnom postoji. Na bratislavských základných školách sa indiferentný postoj prejavil u 30,14 % žiakov a negatívny iba u 1,83 %.

Pri porovnaní postojov žiakov z hľadiska sídla školy sme zaznamenali signifikantné rozdiely. Na 1 % hladine štatistickej významnosti (obr. 1). Najpozitívnejšie postoje sa preukázali u žiakov vidieckej školy. U 74,39 % vidieckych žiakov sa preukázali pozitívne postoje, čo predstavuje až o 39,39 % viac oproti mestskej škole, pretože v meste iba 35 % žiakov preukázalo pozitívne postoje k TVŠ.

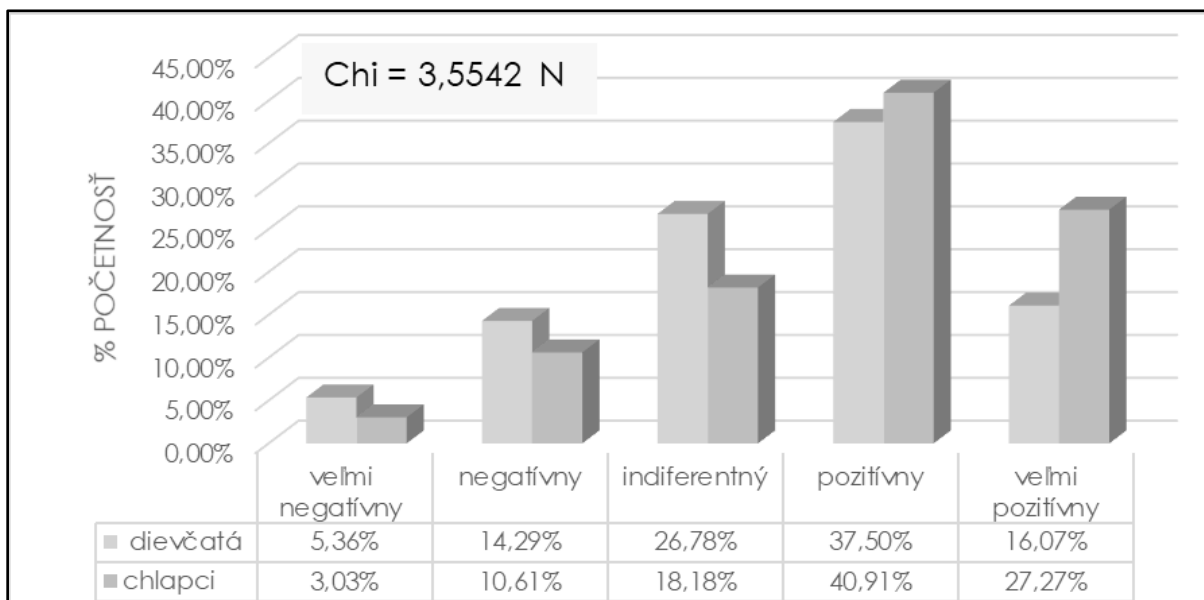


Obr. 1 Postoje žiakov k TŠV z hľadiska sídla školy

Pozitívnejší postoj u vidieckych žiakov zaznamenal aj Bartík (2012) pri analýze postojov v stredoslovenskom regióne. Vo výskume Vitáriušová et al. (2009) skúmali fyzickú aktivitu a skladbu voľného času detí na Slovensku. Vo výsledkoch sa taktiež preukázalo, že mestské deti

uprednostňovali digitálne technológie a neaktívne činnosti pred fyzickými činnosťami. Indiferentné postoje sa prejavili vo väčšej miere na mestskej škole 27,50 % a 19,52 % indiferentných postojov mali na vidieckej školy. Prekvapivo veľký rozdiel sme zaznamenali pri negatívnych postojoch, kde 37,50 % žiakov mestskej školy malo negatívny postoj, naopak na vidieku malo negatívny postoj iba 6,09 % žiakov. Ako príčinu veľkého zastúpenia negatívnych a indiferentných postojov Mesiarik (2012) uviedol nedostatočné materiálne a priestorové vybavenie vidieckych škôl.

Pri porovnaní postojov žiakov z hľadiska pohlavia sme zaznamenali pozitívnejší postoj k TŠV a pohybovej aktivite u chlapcov v porovnaní s dievčatami, no tieto rozdiely sa nepreukázali ako signifikantné (obr. 2). V skupine chlapcov, zaujalo konkrétne 18 chlapcov veľmi pozitívny postoj čo predstavuje 27,27 %, pozitívny postoj 40,91 % (27 chlapcov), indiferentný postoj 18,18 % (12 chlapcov), negatívny postoj 10,61 % (7 chlapcov) a iba u 3,03 % (2 chlapci) chlapcov sa preukázal veľmi negatívny postoj. U dievčat prevažujú pozitívne a indiferentné postoje nad veľmi pozitívnymi. U dievčat veľmi pozitívny postoj k TŠV má iba 16,07 % (9 dievčat) , pozitívny 37,50 % (21 dievčat) a indiferentný 26,79% (15 dievčat) dievčat. Negatívne postoje sa preukázali u 14,29 % (8 dievčat) dievčat, čo je takmer totožná hodnota s pozitívnymi postojmi. Veľmi negatívne postoje k TŠV sme zaznamenali u 5,36 % (3 dievčatá) dievčat. Priemer pozitívnych postojov u chlapcov bol 53,61 % a u dievčat iba 9,12%.



Obr. 2 Postoje žiakov k TŠV z hľadiska pohlavia

Mesiarik svojimi výskumami (2012,2013) poukázal na odlišnosti v postoji k TŠV žiakov z hľadiska pohlavia. U chlapcov sa opäť prejavilo väčšie zastúpenie pozitívnych postojov v

porovnaní s dievčatami. Spolu s inými autormi uvádza ako príčinu týchto výsledkov práve nedostatočnú ponuku dievčenských pohybových aktivít. Chlapci mali väčšie zastúpenie športových a pohybových aktivít na školských záujmových krúžkoch, ale aj v športových klubov, či už v danom meste alebo vidieku.

Pri porovnaní jednotlivých zložiek postojov žiakov vidieckej školy mali najväčšie zastúpenie pozitívne a veľmi pozitívne postoje (tab. 1). Negatívne postoje sa prejavili iba v malom množstve (4,55 %; 6,81 %; 11,36 %; 13,16 %; a 15,79 %). V porovnaní s chlapcami môžeme vidieť zvýšenie počtu negatívnych postojov práve v emotívnej zložke, kde je rozdiel 8,98 %, dievčatá tu mali zastúpenie 15,79 % (6 dievčat) a konatívnej zložke, kde je rozdiel medzi chlapcami a dievčatami 11,24 %, to znamená, že dievčatá mali 15,79 % (6 dievčat). Pri indiferentnom postoji môžeme vidieť v jednotlivých zložkách veľmi podobné percentuálne zastúpenie ako u dievčat, rovnako aj u chlapcov. Hodnoty sa tu pohybujú od 20,45 % do 31,82 %.

Tab. 1 Zložky postojov k TŠV (kognitívna, emotívna, konatívna) žiakov vidieckej školy

Vidiecka Základná škola Novof												
Postoj žiakov	Chlapci 44						Dievčatá 38					
	Kognitívna zložka		Emotívna zložka		Konatívna zložka		Kognitívna zložka		Emotívna zložka		Konatívna zložka	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Veľmi pozitívny	7	15,91%	21	47,73%	19	43,18%	9	23,68%	7	18,42%	7	18,42%
Pozitívny	18	40,91%	11	25,00%	12	27,27%	14	36,84%	17	44,74%	13	34,21%
Indiferentný	14	31,82%	9	20,45%	11	25,00%	10	26,32%	8	21,05%	11	28,95%
Negatívny	5	11,36%	3	6,81%	2	4,55%	5	13,16%	6	15,79%	6	15,79%
Veľmi negatívny	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	0	0,00%	1	2,63%

Žiaci mestskej školy dosiahli najväčšie zastúpenie najmä v indiferentných postojoch (tab. 2). Výsledky naznačujú, že prevažná väčšina mestských žiakov má ľahostajný až negatívny postoj k uskutočňovaniu pohybovým aktivitám a TŠV. Pri porovnaní tabuliek 1 a 2 môžeme vidieť, že zozbierané údaje ukazujú nárast negatívnych postojov v daných dimenziách zložiek mestskej školy pri porovnaní so základnou vidieckou školou. Pozitívne je, že prevažná väčšina žiakov má pozitívny a veľmi pozitívny postoj k TŠV v emotívnej zložke. Žiaci sa tešia na vyučovacie hodiny, majú radosť a príjemný pocit z cvičenia. Mesiarika (2013) poukazuje vo svojom výskume, aby u žiakov, ktorí zaostávajú v kognitívnej a konatívnej zložke postoja, by

mali učitelia pri výučbe TŠV zamerať hlavne na lepší výber cvičení, pohybových aktivít a športov. Jednotlivé aktivity by mali žiakov zaujať a motivovať. Pozitívnym zistením je, že u žiakov základných škôl v meste a na vidieku sa celkovo vo väčšej miere prejavili pozitívne postoje k TŠV. Podobný výskum v oravskom regióne uskutočnil aj Adamčák a Kozaňáková (2013), ktorí poukazujú na podobné zistenia ako sú tie naše.

Tab. 2 Zložky postojov k TŠV (kognitívna, emotívna, konatívna) žiakov mestskej školy

Mestská Základná škola Komenského Námestovo												
Postoj žiakov	Chlapci 22						Dievčatá 18					
	Kognitívna zložka		Emotívna zložka		Konatívna zložka		Kognitívna zložka		Emotívna zložka		Konatívna zložka	
	Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%	Počet	%
Veľmi pozitívny	4	18,18%	7	31,81%	5	22,73%	1	5,56%	5	27,78%	2	11,11%
Pozitívny	6	27,27%	5	22,73%	7	31,81%	3	16,67%	7	38,89%	3	16,67%
Indiferentný	7	31,81%	6	27,27%	8	36,36%	7	38,89%	3	16,67%	8	44,44%
Negatívny	4	18,18%	2	9,09%	1	4,55%	6	33,34%	2	11,11%	3	16,67%
Veľmi negatívny	1	2,27%	2	9,09%	1	4,55%	1	5,56%	1	5,56%	2	11,11%

Záver

Na základe predloženého výskumu sme dospeli k záverom, že u žiakov vybraných základných škôl v okrese Námestovo k TŠV prevažujú pozitívne postoje nad indiferentnými a negatívnymi postojmi, čo nás veľmi potešilo. Pri analýze postojov sme zaznamenali významné rozdiely z hľadiska sídla školy, no nie z pohľadu pohlavia žiakov. Žiaci základnej školy na vidieku mali pozitívnejšie postoje k TŠV v porovnaní so žiakmi základnej školy v meste. U chlapcov sa prejavili pozitívnejšie postoje k TŠV ako u dievčat. Najväčšie nedostatky sa prejavili u žiakov v kognitívnej a konatívnej zložke postoja. Na výučbe predmetu TŠV na prvom stupni ZŠ by sa mali učitelia orientovať na kvalitnejší výklad a dôkladnejšie popisovanie jednotlivých cvičení. Cvičenie by malo v prvom rade zaujať žiakov a ich náročnosť vykonávania by mala byť primeraná veku, aby žiakov dané cvičenie hlavne zaujalo, a tak si neskôr budovali pozitívny celoživotný postoj k samotnej pohybovej aktivite.

Literatúra

1. ADAMČÁK, Š., A. KOZAŇÁKOVÁ, 2013. Postoje k školskej telesnej a športovej výchove. In: *Telesná výchova a šport – prostriedok vytvárania vzťahu mladej generácie*

- k pohybu*. Zvolen: Technická univerzita vo Zvolene – Ústav telesnej výchovy a športu. ISBN 978-80-228-2570-2.
2. BARTÍK, P., 2012. Analýza postojov žiakov 9. ročníkov základných škôl k telesnej výchove a pohybovým aktivitám. In: *Selected aspects of the didactics of physical education, sport and tourism*. Poznaň: Osrodek Rekreacji, Sportu i Edukacji. ISBN 978-83-62750-03-0.
 3. BALGA, T., B. ANTALA a J. ARGAJOVÁ, 2019. Attitudes of elementary school pupils towards physical education and their differentiation from the point of view of age, sporting level and gender. In: *Journal of physical Education and Sport* [online]. Marec 2019, 19(1), s. 552-559 [cit. 2022-05-07]. ISSN 22-47-806X. Dostupné z: <https://efsupit.ro/images/stories/April2019/Art81.pdf>.
 4. BIELIK, V., 2017. Zhoršovanie telesnej zdatnosti detí a mládeže nemá vplyv len na športový výkon. In: *Pediatrica pre prax* [online]. 18(3), s. 96-98 [cit. 2022-03-07]. ISSN 1336-8168. Dostupné z: <https://www.solen.sk/storage/file/article/22523f1887128e4ca1c497d3c95d001d.pdf>.
 5. FULKOVÁ, E. a J. OBERUČ, 2004. *Teória výchovy-základné problémy*. Nitra: SPU. ISBN 80- 8069-345-5.
 6. GREVE, S. et al., 2020. The use of digital media in primary school PE- student perspectives on product-oriented ways od lesson staging. In: *Physical Education and Sport Pedagogy* [online]. November 2020, [cit. 2022-18-05]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1849597>.
 7. KORCZ, A. et al., 2020. The Role of Family Time Together in Meeting the Recommendation for Physical Activity among Primary School Children. In: *International Journal of Environmental. Research and Public Health* [online]. Jún 2020, 17(11), [cit. 2022-03-07]. ISSN 1660-4601. Dostupné z: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/11/3970>.
 8. LACZO, E. et al., 2013. Motorický vývoj detí a mládeže (ISCED 1 a ISCED 2). In: *Rozvoj a diagnostika pohybových schopností detí a mládeže*. Bratislava: NŠC v spolupráci s FTVŠ UK v Bratislave. ISBN 978-80-971466-0-3.
 9. MESIARIK, P., 2013. Postoje žiakov 4. ročníka základných škôl v meste Břeclav k telesnej a športovej výchove. In: *Telesná výchova a šport – prostriedok vytvárania vzťahu mladej generácie k pohybu*. Zvolen: Technická univerzita vo Zvolene – Ústav telesnej výchovy a športu. ISBN 978-80-228-2570-2.

10. MESIARIK, P., 2012. Postoje žiakov 4. ročníku základných škôl v okrese Zvolen k telesnej a športovej výchove. In: *Studia sportiva*. **6(2)**, s.112-125. ISSN 1802- 7679.
11. NEMČEK, D., BUMBERA, P., 2021. Názory žiakov druhého stupňa základných škôl na integrované vyučovanie v telesnej a športovej výchove. *Telesná výchova & šport*, **31(2)**, 34-39.
12. NEMČEK, D., WITTAMNNOVÁ, J. 2011. Psychomotorické hry na rozvoj osobnosti : sebapoznávanie, sebaaponímanie a sebareflexia. *Telesná výchova & šport*, **21(2)**, 38-40.
13. OLEKŠÁK, O., NEMČEK, D., RUMAN, D., 2022. Children's attitudes towards inclusion of visually impaired pupil in physical education lessons from the point of pupils' experience. *Sport and Society*, **22(1)**, 1-7.
14. ORAVCOVÁ, J., 2004. *Sociálna psychológia*. Banská Bystrica: FHV UMB. ISBN 80-8055-980-5.
15. ORAVCOVÁ, J., 2002. *Vývinová psychológia*. Žilina: EDIS – vydavateľstvo Žilinskej univerzity pre Fakultu humanitných vied Univerzity Mateja Bela V Banskej Bystrici a Inštitút priemyselnej výchovy. ISBN 80-8070-010-9.
16. PERÁČKOVÁ, J., 2011. Prenos emócií, emočná synchronizácia, zážitok a motivácia ako aktivizujúce činitele v telesnej a športovej výchove. In: *Škola v pohybe*. Bratislava: ICM Agency. ISBN 978-980-89257-35-5.
17. SIVÁK, J., S. KRŠJAKOVÁ a P. SOKOL, 2001. *Metodická príručka k vzdelávaniu štandardu z TV pre 1. stupeň ZŠ*. Bratislava: Perfekt. ISBN 80-8046-123-6.
18. Štátny pedagogický ústav, 2020. *Telesná a športová výchova* [online]. [cit. 2022.03.07]. Dostupné z: <https://www.statpedu.sk/sk/svp/inovovany-statny-vzdelavaci-program/inovovany-svp-1.stupen-zs/zdravie-pohyb/>.
19. VITÁRIUŠOVÁ, E. et al., 2009. Fyzická aktivita a skladba voľného času v populácii detí na Slovensku. In: *Pediatrica pre prax*. **10(2)**, s. 94-97. ISSN 1339-4231.
20. WITTMANNOVÁ, J., NEMČEK, D., 2010. Psychomotorika pre všetkých : pohybové hry na socializáciu. *Telesná výchova & šport*, **20(4)**, 33-36.

Summary

Pupils' attitudes towards physical and sports education in the first-grade pupils of selected primary schools

Eva Vojtkuláková, Martina Luptáková

The aim of the presented contribution was to find out the attitudes of younger school-age pupils at the first level of study towards physical and sports education from the point of view of the location of the school and the gender of the pupils. 122 pupils from the 3rd and 4th grade of primary schools at two selected primary schools in the Námestovo district participated in the survey. We found differences in attitudes between students in terms of school location and gender. The results confirmed statistically significant differences between students in terms of school location ($p < 0.01$). More positive attitudes were demonstrated among rural elementary school students and more negative attitudes among urban school students. We also noticed differences in attitudes from the point of view of the gender of the pupils. Boys showed a more positive attitude towards physical and sports education than girls, but the results did not confirm a statistically significant difference. In the future, we recommend carrying out a survey with this topic in other districts and parts of Slovakia, mapping the situation in the larger territory of Slovakia in primary schools of the first grade.

Keywords: physical and sports education, pupil, younger school age, attitudes, physical activity.

Bc. EVA VOJTKULÁKOVÁ (1998*) – študentka FTVŠ UK v Bratislave v študijnom programe šport pre zdravie a učiteľstvo telesnej výchovy.

Mgr. MARTINA LUPTÁKOVÁ, PhD. (*1984) – venuje sa pedagogike a didaktike školskej telesnej výchovy.

Vplyv spoločensko-ekonomických podmienok, komercializmu a sponzorstvo ako faktory rozvoja športovej úspešnosti v zjazdovom lyžovaní

Anna Blahutová¹

¹ Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu

Vplyv spoločensko-politických a ekonomických podmienok a vývoja profesionalizmu športu výrazne ovplyvnili aj vývoj a úspešnosť lyžovania v našich krajinách. Problém amatérizmu a profesionalizmu sa dlhodobo vyvíjal v olympijskom hnutí. Fanatizmus nahrádzajú peniaze, „športu dnes chýba skromnosť“ ako hovorí prvá víťazka Svetového pohára v lyžovaní J. Gantnerová-Šoltýsová (denník Pravda, október 2019). Sponzorstvo a profesionalizácia športovej prípravy sú nevyhnutnou podmienkou pre dosahovanie špičkových výkonov. Vstup našich vrchových športovcov do svetového športu, či už ide o P. Sagana v cyklistike, P. Vlhovú v lyžovaní priniesol aj propagáciu krajiny, fanatizmus divákov, vzostup fanúšikov, či záujem a popularitu detí o dané športy. Ako ovplyvnil komerčný prístup rozvoj zjazdového lyžovania a sociálne podmienky športovej výkonnosti uvádzame v nasledovnom príspevku.

Vývoj športovej výkonnosti v lyžovaní, v závislosti od spoločensko-ekonomických zmien

Rozvoj športovej výkonnosti u nás ovplyvnilo viacero svetových, ale aj našich spoločensko-politických udalostí. Okrem svetových vojen to boli pochopiteľne (Semán, 2012):

- komunistický puč v roku 1948,
- vpád vojsk Varšavskej zmluvy a konsolidačný proces po roku 1968,
- podpora vrcholového športu v bývalom Československu od roku 1975, až po transformačný proces v roku 1989,
- ale i súčasná ekonomická a sociálna situácia po rozdelení Československa v roku 1992 až po súčasnosť.

Obdobie 1945 - 1968

V roku 1946 v Hahnenkamme, na jednom z prvých povojnových štartoch, poráža A. Šponar A. Seelosa. V januári 1947 sa konalo prvé zahraničné sústredenie (tábor) v rakúskom St. Antone, neskôr vo francúzskom Val d'Isère. Komunistický puč vo februári 1948 (vyvlastnenie majetku), ovplyvnilo viacerých zjazdárov. Na ZOH vo Sv. Moritzi v roku 1948 štartovalo viacero pretekárov (Hromádka, Šponar, Brhel, Příhoda, Nekvapilová). Viacerí z nich na

januárových pretekoch v roku 1949 v Grindelwalde emigrovali, hlavne do Austrálie. V roku 1964 kvôli izolácii našich reprezentantov od prípravy na snehu z funkcie reprezentačného trénera odstúpil rok po svojom zvolení (r. 1963) K. Henrich.

Obdobie 1968 – 1976

Žiaľ, Československo postihla v roku 1968 ďalšia politická udalosť - okupácia Československa vojskami Varšavskej zmluvy. Zložité vnútropolitické a medzinárodné udalosti ovplyvnili aj vývoj športu. Po okupácii Československa vojskami Varšavskej zmluvy došlo ku konsolidačnému procesu, ktorý znamenal obmedzenie výjazdov do zahraničia. Obmedzenie devízových prísľubov znamenalo v ČSZTV diferenciaciu športových odvetví, kde zjazdové lyžovanie sa ocitlo v poslednej 4 kategórii. V rámci normalizácie musel z funkcie predsedu lyžiarskeho zväzu odstúpiť p. F. Jedlička. Konsolidačný proces po okupácii Československa v roku 1968 výrazne postihol aj lyžiarsky šport. Rok 1968 znamenal emigráciu viacerých československých reprezentantov a trénerov (Z. Mohr, M. Richvalská, A. Mohrová, A. Glázrová, R. Koloušek, M. Kárník atď.) Obdobie po vstupe vojsk Varšavskej zmluvy a konsolidácii po roku 1968 nebolo priaznivým obdobím pre rozvoj zjazdového lyžovania. Dokonca sa uvažovalo o zrušení zjazdových disciplín. Výkonnosť čs. reprezentantov prispela k rozvoju a popularite zjazdového lyžovania. Svetový pohár (SP) vo V. Tatrách v roku 1969, úspešné MS v klasickom lyžovaní v roku 1970 a finále Svetového pohára mužov a žien v zjazdovom lyžovaní v roku 1974, prispeli k popularite pre usporiadanie ZOH v roku 1984. Prvé víťazstvá v pretekoch a v celkovom hodnotení Európskeho pohára (M. Pažout, M. Sochor, A. Droppová, D. Kuzmanová.) zdôrazňujú význam a popularitu zjazdového lyžovania. Aj oni sa pričínili o zachovanie zjazdového lyžovania.

Angažovanosť funkcionárov lyžiarskeho zväzu a zástupcov firiem p. J. Vedrala (reprezentačný tréner), J. Novotného (miesto predsedu zahraničného oddelenia), J. Seidla (zástupca zahraničnej firmy Marker), J. Hocha (sekretár lyžiarskej asociácie) zmenila rozhodnutie vládnucich orgánov. Po prvý krát došlo k bezplatnému zabezpečeniu reprezentačných družstiev lyžiarskym materiálom. Vznikol tzv. „lyžiarsky pool“ (zatiaľ nebol oficiálne uznaný). Kolektív českých autorov (2013) publikácie „110 let našeho lyžování“ označil v historickom vývoji lyžovania roky 1968 – 1989 za obdobie vrcholov a pádov. Prvé víťazstvo skokana J. Rašku na ZOH 1968, víťazstvá bežkýň, ale aj diskrimináciu v tomto období. V poslednej lyžiarskej publikácii kolektívu autorov (2013) „110 let našeho lyžování“ došlo k rehabilitácii funkcionárov a odvolaných reprezentačných trénerov žien, k priznaniu diskriminácie (najmä ženského) zjazdového lyžovania! V časopise SNOW zverejnili dnes aj tajné finančné konto pre lyžiarov mužov, v banke v NSR.

Obdobie 1976 – 1989

Zlepšenie podmienok pre rozvoj lyžovania nastali od roku 1976, kedy bol oficiálne uznaný Skipool ČSSR, ktorý v spolupráci s 18 firmami začal oficiálne zabezpečovať vybavenie čs. pretekárov zahraničným materiálom.. Významným faktorom bolo zavedenie podpory výkonnostného a vrcholového športu mládeže a dospelých, ktorý od roku 1976 zabezpečoval bezplatnú prípravu detí a mládeže v športových centrách, akými boli Tréningové centrá mládeže – TSM; Športové triedy – ŠT, Lyžiarske gymnáziá, Strediská vrcholového športu mládeže a dospelých v jednotlivých rezortoch: Ministerstva školstva, obrany, vnútra a ČSZTV. To prispelo k úspechu viacerých zjazdárov: D. Kuzmanová J., Šoltýsová, O. Charvátová, sestry E, a L. Medzihradské, P. Jurko, E. Milanová, L. Vlčková, M. Bíreš atď. (Kulhánek, 1989). Tento systém podpory talentovanej mládeže mal nasledujúce charakteristiky (Havlíček, 1982):

- etapovitosť výberu talentovanej mládeže
- postupnosť a nadväznosť športovej prípravy
- profesionálne trénerské, organizačné i odborné zabezpečenie
- kontrolu plnenie stanovených cieľov vo všetkých etapách a na všetkých úrovniach

Negatívom aj v tomto systéme bola nedostatočná príprava našich zjazdárov na firemných akciách a spoločnej príprave, určité kádovanie a protekcionizmus. Tento systém výberu a podpory priniesol účasť na ZOH v Innsbrucku v roku 1976 (2-krát 9. miesto D. Kuzmanová), rad medailových umiestnení zo žiackych a juniorských majstrovstiev sveta. V roku 1979 po prvý krát zvíťazila slovenská pretekárka Šoltýsová vo Svetovom pohári v zjazde. V roku 1982 sa český reprezentant Zeman stal víťazom kombinácie (zjazd, slalom) Svetového pohára v Kitzbüheli. Úspešné boli pre nás aj ZOH v Sarajeve, kde získala Česka O. Charvátová prvú medailu (bronz) v zjazde zo ZOH a J. Šoltýsová 5. miesto. V roku 1986 získala O. Charvátová aj celkové 4. miesto vo Svetovom pohári v celkovom hodnotení. Na MSJ v roku 1986 získala L. Medzihradská 3 medaile. Na MSJ v Nórsku získava A. Bíreš v roku 1987 tri medaile. Na ZOH v Calgary v roku 1988 získavajú P. Jurko, M. Bíreš L. Kebrlová, E. Milanová v kombinácii umiestnenia do 10 miesta a v slalome do 15 miesta.

Obdobie 1989- 1990

Transformačný proces v roku 1989 priniesol výrazné zmeny v spoločenskom zriadení, ale aj v prístupe ku športu, ktorý sa premieta aj do zjazdového lyžovania (Kulhánek, 1989):

Pozitíva:

- možnosti špeciálnej prípravy na snehu v alpských lyžiarskych strediskách

- dostupnosť kvalitnejšieho lyžiarskeho výstroja
- vznik profesionálnych lyžiarskych klubov na financovaní ktorých sa podieľajú hlavne rodičia, od detstva až po reprezentáciu.
- možnosti získania osobných sponzorov pre zabezpečenie športovej prípravy

Negatíva:

- rušenie jednotlivých článkov systému športovej prípravy mládeže
- znižovanie hodín telesnej výchovy na školách a rušenie športových krúžkov
- nižšia finančná podpora štátu pre telovýchovné jednoty
- privatizácia lyžiarskych zariadení
- zlá ekonomická, finančná a spoločenská situácia v Lyžiarskom zväze
- finančná náročnosť športovej prípravy zo strany rodičov
- znižovanie členskej základne, nezáujem detí o šport - uprednostňovanie iných záujmov (počítače, hry, video).

Slabá podpora štátu a nedostatok prostriedkov na prípravu sa stali v minulosti často príčinou odchodu našich talentovaných pretekárov do zahraničia (R. Žallmann. P. Pochobradský, M. Kvopková, P. Rajčan)

Podiel rodiny na formovaní športovej výkonnosti v súčasnosti

Rodina má svoj jedinečný podiel medzi činiteľmi, ktoré zohrávajú úlohu v orientácii na šport (Havlíček, Medeková, 2002):

- a/ v prenose biologických predpokladov (somatických, motorických, psychických)
- b/ vo váhe sociálneho dedičstva (výchova, ranné pohybové stimuly, napodobovanie rodičov, súčasť životného štýlu, hygienické návyky, hodnotový systém, formovanie vlastností osobnosti).

Keďže slovenský šport nemá funkčný systém je odkázaný na dominanciu rodičov. Diáda rodič – tréner sa stal fenoménom slovenského vrcholového športu. Vytvára sociálne zázemie, zabezpečuje finančné a materiálne podmienky, určuje životný štýl a riadenie športovej prípravy svojho dieťaťa. Obetavosť, finančná podpora, manažérske vedenie nám prináša výsledky v podobe najúspešnejších športovcov ako sú Martikán, Hochschörnerovci, Velitz, Hossa, Tesovič, Malíková, Charfreitág – v lyžovaní Kosteličovci, Záhrobskí, Kurfürstová, Bank, z našich Zuzulová, Gantnerová a ďalší. Po MS v Schladmingu 2013 sa v Rakúsku oživil opäť názor prípravy v centrálnom alebo individuálnom spôsobe prípravy. Rakúšania upozorňovali, že najúspešnejší zjazdár *M. Hirscher*, vlastne nie je produktom systému, ale rodinného kaučovania (Sosna, 2013). Z ďalších úspešných, individuálne sa

pripravujúcich zjazdárov pretekárov, môžeme spomenúť súrodencov I. a T. Kosteličovcov, L. Gut, T. Maze, H. Kristoffersena, v Čechách – Š. Záhrobská, T. Krýzl, O. Bank, zo súčasných slovenských pretekárov V. Zuzulová, a bratia A. a T. Žampovci, P. Vlhová. Druhým faktorom, okrem spoločensko-politických a ekonomických dôvodov v spoločnosti bol aj vývoj profesionálneho športu (Metodická komise, 2008).

Komerčné zameranie vývoja lyžovania

Zjazdové lyžovanie vstúpilo do programu olympijských hier v Garmisch-Partenkirchene v roku 1936. Už na svojej prvej premiére nebol na štart pripustený Anton Seelos, ktorý za prácu učiteľa lyžovania poberal plat. Štartoval len ako predjazdec (zvítazil by s veľkým náskokom, keďže bol vynálezcom zložnej techniky). Problémy s príjmami pretekárov spojených s reklamou firiem sa objavili už pred príchodom ortodoxného zástancu „čistého amatérizmu v športe“ Avery Brundageho do funkcie predsedu MOV (1952-1972). Najznámejší prípad sa týka Zena Colu, ktorý po úspechu na ZOH v roku 1948 prijal peniaze za reklamu lyžiarskych topánok. Taliansky lyžiarsky zväz mu pozastavil pretekársku činnosť. Ako taliansku jednotku ho však omilostil a pripustil k štartu na ZOH 1952, kde vyhral zjazd. Podobne trojnásobný olympijský víťaz Toni Sailer v Cortine 1956 odštartoval po úspechoch svoju profesionálnu kariéru a otvorila sa mu cesta do „šouboznisu“. Pre ZOH v Innsbrucku sa objavili plagáty, na ktorých Rakúšan Egon Zimmermann propagoval výrobky firmy Humanic, čo bolo proti vtedajším predpisom (Blahutová, 2005).

V ďalších rokoch 1965 – 1968 pokračoval boj Averyho Brundageho proti reklamám na lyžiach pretekárov, hrozilo dokonca vylúčenie lyžovania z programu ZOH, a tak museli lyžiar v cieľi ihneď odovzdať lyže a nesmeli sa s nimi fotografovať. Tlak firiem na víťazstvá svojich pretekárov sa prejavil aj na ZOH v Grenobli v roku 1968. Napriek diskvalifikácii Karla Schranza spochybňovali zástupcovia firmy Kneisl objektivitu francúzskych rozhodcov pri diskvalifikácii ich pretekára. Ostali však osamotení a tak Jean Claude Killy získal všetky tri olympijské medaile. Samotný J. C. Killy už vtedy bol výrazne podporovaný francúzskou firmou Rossignoll. Napätie medzi MOV a zjazdármi sa prehlbovalo hlavne po založení Svetového pohára (SP) v roku 1967. Nová súťaž otvorila priestory pre reklamu športových výrobkov, spojenú s televíznymi prenosmi. Pre ZOH v Sappore v roku 1972 sa na listinu za porušenie štatútu amatérskeho športovca dostalo až 40 zjazdárov, u ktorých boli nezvratné dôkazy o poskytovaní svojho mena a fotografie na reklamu lyžiarskych a iných firiem. Paradoxné však bolo rozhodnutie MOV, za porušenie článku 26 olympijskej charty bol diskvalifikovaný jediný pretekár Rakúšan Karl Schranz, ktorý musel opustiť Sapporo. Komerčializmus plne

a otvorene prenikol do lyžovania v 90 rokoch. Jednými z prvých pretekárov tzv. B-licencie, ktorá im zaručovala poloprofesionálny štatút sa stali legendárny Švéd Ingemark Stenmark a Hani Wenzelová. Nelegálne príjmy tak boli legalizované a nepodliehali právomoci príslušných športových zväzov. Problémy nastali len pri účasti na ZOH v Sarajeve v roku 1984, kedy požiadavku o reamaterizáciu obidvoch pretekárov MOV a FIS zamietli. Na verejnosť sa však dostávali ďalšie informácie o príjmoch iných pretekárov (napr. Marc Giraldelli inkasoval za rok 1985 od svojich sponzorov 1,8 mil. DM aj bez B -licencie). A tak rozhodnutie o reamaterizáciu Ingemara Stenmarka MOV ponechal na FIS a ten štart vynikajúceho Švéda pre ZOH v Calgary 1988 odsúhlasil. Kým v minulosti medzi kapitalistické športy patrili futbal, hokej, tenis, basketbal, golf, v súčasnosti bez profesionálneho prístupu a podpory by bolo ťažké hovoriť o vrcholových športových výkonoch (Blahutová, Kurfürstová, 2015).

Sponzorstvo vo vrcholovom lyžovaní

Až po transformačnom procese v roku 1989 mohla byť vytvorená marketingová spoločnosť, ktorá žiaľ nezískala pre Slovenské lyžovanie potrebnú podporu a nedokázala v začiatkoch ani v prípade výrazného talentu zabezpečiť požadované sponzorstvo. A tak väčšina našich reprezentantov je podporovaná (s výnimkou materiálu) rodičmi a menšími sponzormi. Pritom oficiálne finančné ohodnotenie svetových zjazdárov sa pohybuje od 210-280 tisíc Eur za sezónu. Prémie sú udeľované aj za bodované umiestnenie v Svetovom pohári. Lyžiari sú okrem dotácií rodičov v detskom veku (E. Ledecká -18 mil. korún) vysoko honorovaní ako špičkoví vrcholoví športovci rôznymi poisťovcami, farmaceutickými, automobilovými spoločnosťami. Firmy pritom zabezpečujú pre špičkových pretekárov celý chod mašinerie, platia pretekárov, servismanov, výrobu ich lyžiarskeho materiálu...Okolo jedného svetového pretekára sa pohybuje okolo 6-8 členov realizačného tímu. Po konzultácii a testovaní určuje šéf firmy výrobný program pre jednotlivých pretekárov, nastupuje testovací tím. Pretekár dostáva hotový produkt. Konkurenčný boj zvädzajú aj firmy, od roku 1986 sa vyhodnocuje aj v Svetovom pohári najlepší výrobca lyží. Dominujú firmy: Rossignol, Fischer, Völkl, Elan, Salomon... Tie poskytujú dotácie a servismanov pre špičkových zjazdárov. Finančné zabezpečenie športovej prípravy, regenerácie, sponzorstvo profesionálnej dlhodobej vrcholovej kariéry športovca, perspektíva realizácie do budúcnosti sú tak u špičkových športovcov často dominujúci motivačný faktor formovania ich športovej kariéry. Úlohou MOV a FIS je len udržať bezpečnosť, objektivitu, regulárnosť a nepodľahnúť nátlakom firiem na konkurenciu, stupňovanie súperenia a psychického tlaku na pretekárov.

Literatúra

1. BLAHUTOVÁ, A., 2005. *Zjazdové lyžovanie. Sociálno-psychologické aspekty športovej výkonnosti*. Bratislava: PEEM. ISBN 80-89197-37-X.
2. BLAHUTOVÁ, A., KURFÜRSTOVÁ, E., 2015. *Vrcholová športová príprava v zjazdovom lyžovaní*. Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave. ISBN 978-80-223-4065-6.
3. HAVLÍČEK, I., 1982. Systém športovej prípravy talentovanej mládeže v ČSSR. *Tréner*, 26(6), 241-245.
4. HAVLÍČEK, I., MEDEKOVÁ, H. 2002. Fenomén rodiča v príprave talentovanej mládeže pre vrcholový šport. In: *Športová príprava mládeže. Celoslovenská konferencia* [s. 28-32]. Bratislava: Národný inštitút športu.
5. KOLEKTÍV AUTOROV, 2013. *110 let našeho lyžování*. Praha: Soukup David s.r.o. ISBN 978-80-86899-68-8.
6. KULHÁNEK, O., 1989. *Zlatá kniha lyžování*. Praha: Olympia. ISBN 27-083-89.
7. METODICKÁ KOMISE AD SLČR. 2008. *Ski – Učební texty pro trenéry alpských disciplín*. Praha: Olympia.
8. SEMAN, F. 2012.: *Milníky svetového športu*. Bratislava: SOV. ISBN 978-80-89460-09-0.

doc. PaedDr. ANNA BLAHUTOVÁ, PhD. (*1954) – zaoberá sa problematikou zjazdového lyžovania.

Názory žiakov štátnej a cirkevnej školy na inkluzívne vyučovanie telesnej a športovej výchovy

Patrícia Skovajsová¹, Dagmar Nemček², Peter Bumbera²

¹ Univerzita Palackého v Olomouci, Fakulta telesné kultury

² Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu

Abstrakt:

Cieľom príspevku bolo zistiť a porovnať názory žiakov druhého stupňa základných škôl na inkluzívne vyučovanie telesnej a športovej výchovy (IVTŠV) z pohľadu typu školy. Výskumu sa zúčastnilo 143 intaktných žiakov druhého stupňa štátnej základnej školy (n=86) a cirkevnej základnej školy (n=57) v Trebišove. Pri zbere výskumných údajov sme sa inšpirovali štandardizovaným dotazníkom CAIPE-R. Žiaci štátnej školy oproti žiakom cirkevnej školy sú významne viac presvedčení, že inklúzia žiaka s mentálnym, zmyslovým a iným zdravotným postihnutím môže narušiť plynulosť vyučovania, že zaradenie žiaka s mentálnym postihnutím do IVTŠV bude znamenať pre učiteľa viac práce, že žiaci so zmyslovým postihnutím sa budú učiť pohybovým zručnosťami omnoho rýchlejšie, ak budú zaradení do IVTŠV. Neexistujú významné rozdiely v názoroch na IVTŠV medzi žiakmi štátnej a cirkevnej školy v oblastiach: dosahovanie spoločných cieľov v IVTŠV; empatia a spoločné zapájanie sa do aktivít na IVTŠV; posilňovanie sebadôvery na IVTŠV; začlenenie sa do spoločnosti prostredníctvom IVTŠV.

Kľúčové slová: žiaci štátnej školy, žiaci cirkevnej školy, názory, inkluzívne vyučovanie telesnej a športovej výchovy, zdravotné postihnutie, zdravotné znevýhodnenie.

Odborníci sa zhodnú na tom, že inklúzia je fenomén, o ktorom sa veľa hovorí, ale v skutočnosti sa hodnoty inklúzie naplňujú len zriedkavo. O inklúzii ako o trende, ktorý prináša inovácie, ktoré môžeme výnimočne pozorovať, je vo vzdelávaní stále výnimočným procesom (Bendíková, 2011; 2014; Luptáková, Smreková, 2020). Inklúzia sa považuje za inovatívny vzdelávací proces, v ktorom môže každému žiakovi poskytnúť úplnú vzdelanie. Zároveň možno inklúziu považovať za osobitný proces inovácie na zvýšenie kvality vzdelávacieho procesu v škole (Maliňáková, 2022; Luptáková, Smreková, 2019). Inklúzia detí so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami do štandardného školského prostredia, je tak ako na Slovensku tak aj v zahraničí, čím ďalej častejšia (Luptáková, Dudová, 2021). Zákonné štruktúry a ich realizácia v jednotlivých krajinách sa síce líšia, no čerpajú s identickou myšlienkou, a tou je, že žiaci, ktorí kvôli svojim telesným či psychickým odlišnostiam sú štandardne vzdelávaní v špeciálnych školách, by mali mať tú možnosť byť integrovaní do bežných škôl s intaktnými žiakmi (Vetoniemi, Kärnä, 2021). Argumenty pre inklúziu sú pomerne rozsiahle a pestré.

Napríklad výskumy vykonané vo viacerých krajinách nepotvrdili domnienku o tom, že segregované vyučovanie žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami im prináša lepšie výsledky či už v oblasti vzdelávania, alebo osobného rastu. Naopak sa ukázalo, že spoločné vyučovanie s intaktnými žiakmi tento potenciál má (Nilholm, 2021). Ukázalo sa tiež, že segregované vyučovanie žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami zanecháva negatívny dopad na socio-emočný vývin dieťaťa. Segregácia nedokáže pripraviť žiaka so zdravotným postihnutím, no ani zdravého žiaka na spoločný život mimo školského prostredia (Špotáková a kol., 2018). Pre úspešnú inklúziu žiakov so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami v bežných školách Balážová (2018) odporúča zabezpečiť vzdelanostne heterogénne prostredie, kde bude plnohodnotné prostredie poskytované každému žiakovi v procese vzdelávania. Žiaci by nemali byť diferencovaní na skupiny so špeciálnymi výchovno-vzdelávacími potrebami a bez nich; mali by pracovať spoločne s využitím vhodných metód a postupov na dosiahnutie primeranej socializácie a úrovne vzdelávania.

Častým javom sprevádzajúci inklúziu žiakov so zdravotným postihnutím však okrem pozitívnych javov sprevádzajú aj menej priaznivé. Touto témou sa zaoberali Pivik, McComas a Laflamme (2002) vo svojej štúdií na kanadských školách, v ktorej skúmali začleňovanie sa žiakov so zdravotným postihnutím do kolektívu. Zistili, že veľké množstvo znevýhodnených študentov sa stretávalo s izoláciou a fyzickým alebo psychickým šikanovaním. Izolácia nadobudla podobu ignorovania, alebo ťažkého nadväzovania priateľstiev. Fyzické šikanovanie zaznamenali napríklad v podobe, že študenta na vozíku bez povolenia premiestňovali, ba dokonca avizovali aj prípad, že ho z neho zhodili. Najčastejším spôsobom šikanovania však bolo emocionálne šikanovanie. Oslovení študenti so zdravotným postihnutím uvádzali, že často boli terčom predsudkov, výsmechu, zosmiešňovania, osočovania od žiakov, alebo dokonca aj ľahostajného postoja pedagógov (Pivik, McComas a Laflamme, 2002). Drevenák (2022) vo svojej práci zistil, že slovenskí žiaci druhého stupňa základných škôl prezentujú skôr pozitívne stanovisko k inklúzii žiaka so zdravotným postihnutím do vyučovania telesnej a športovej výchovy (TŠV), pričom signifikantne vyššiu mieru pozitívnych názorov deklarujú žiaci nižších ročníkov a tí, ktorí už vo svojom živote mali skúsenosť s takto zdravotne postihnutou osobou. Autor nezistil rozdiely v názoroch na inklúziu žiaka so zdravotným postihnutím z hľadiska pohlavia.

Cieľ výskumu

Cieľom výskumu bolo zistiť a porovnať názory žiakov druhého stupňa základných škôl na inkluzívne vyučovanie telesnej a športovej výchovy z pohľadu typu školy.

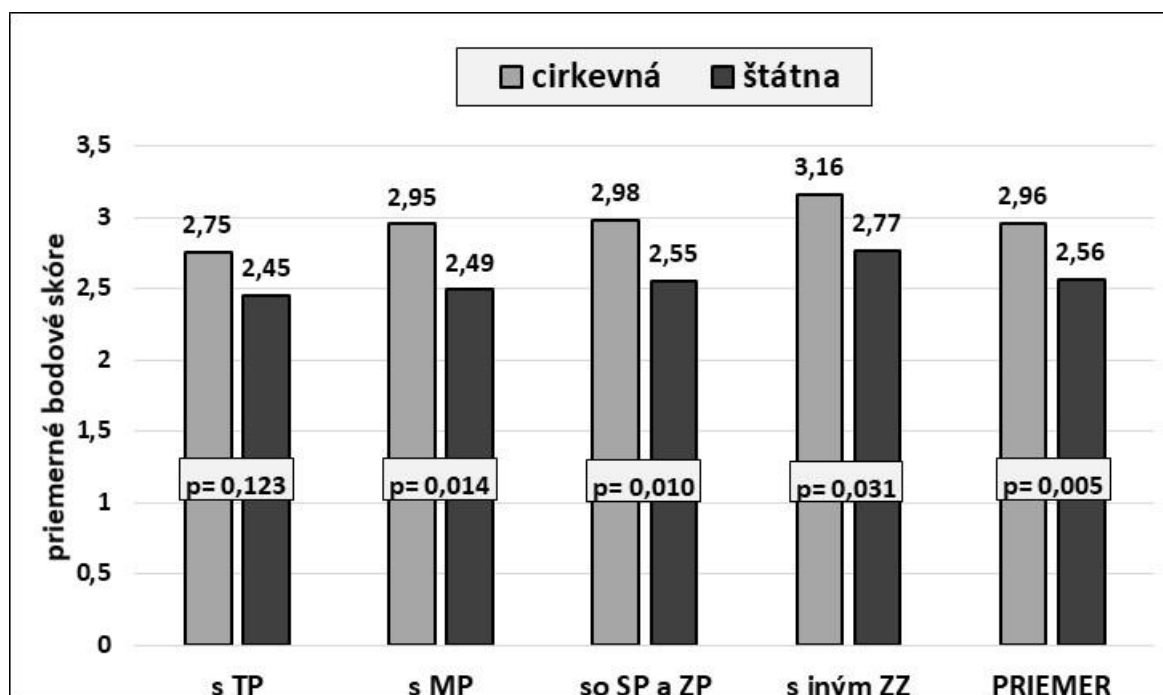
Metodika

Výskumu sa zúčastnilo 143 intaktných žiakov druhého stupňa (chlapci, $n=64$; dievčatá, $n=79$) štátnej základnej školy ($n=86$) a cirkevnej základnej školy ($n=57$) v Trebišove. Pri zbere výskumných údajov sme sa inšpirovali štandardizovaným dotazníkom CAIPE-R (Children's Attitude toward Inclusive Physical Education-Revised) (Block, 1995), ktorý sme modifikovali pre účely nášho výskumu Sedláčkovou (2015), a overovali na slovenských školách (Nemček, Wittmannová, 2021). Dotazník obsahoval 7 výrokov, pričom v každom mali žiaci vyjadriť svoj názor na inkluzívne vyučovanie telesnej a športovej výchovy (IVTŠV) v prípade začlenenia žiaka s telesným postihnutím (TP), mentálnym postihnutím (MP), zmyslovým postihnutím (sluchovým, SP; zrakovým, ZP) a iným zdravotným znevýhodnením (ZZ). 5 výrokov v dotazníku bolo formulovaných kladne (výrok č. 2, 3, 4, 6 a 7) a 2 záporne (výrok č. 1 a 5). Názory žiaci vyjadrovali na 5 stupňovej škále od bodu 1, čím vyjadrovali silný súhlas až po bod 5, ktorým deklarovali silný nesúhlas s jednotlivými výroky. V úvode dotazníka boli žiaci veľmi podrobne a jasne oboznámení s charakteristikou jednotlivých druhov zdravotného postihnutia, aby lepšie pochopili, o akých žiakov so zdravotným znevýhodnením sa jedná. Na štatistické vyhodnotenie sme použili vypočítané priemerné bodové skóre z odpovedí a smerodajnú odchýlku ($\pm SD$). Nižšie priemerné bodové skóre znamenalo súhlasnejšie stanovisko žiakov a vyššie priemerné bodové skóre znamenalo nesúhlasnejšie stanovisko s daným výrokom. Pre porovnanie významnosti rozdielov v názoroch na IVTŠV medzi žiakmi štátnej školy a žiakmi cirkevnej školy sme aplikovali neparametrický Mann-Whitneyho U-test pre nezávislé výbery. Výskum bol schválený etickou komisiou FTVŠ UK č. 10/2019.

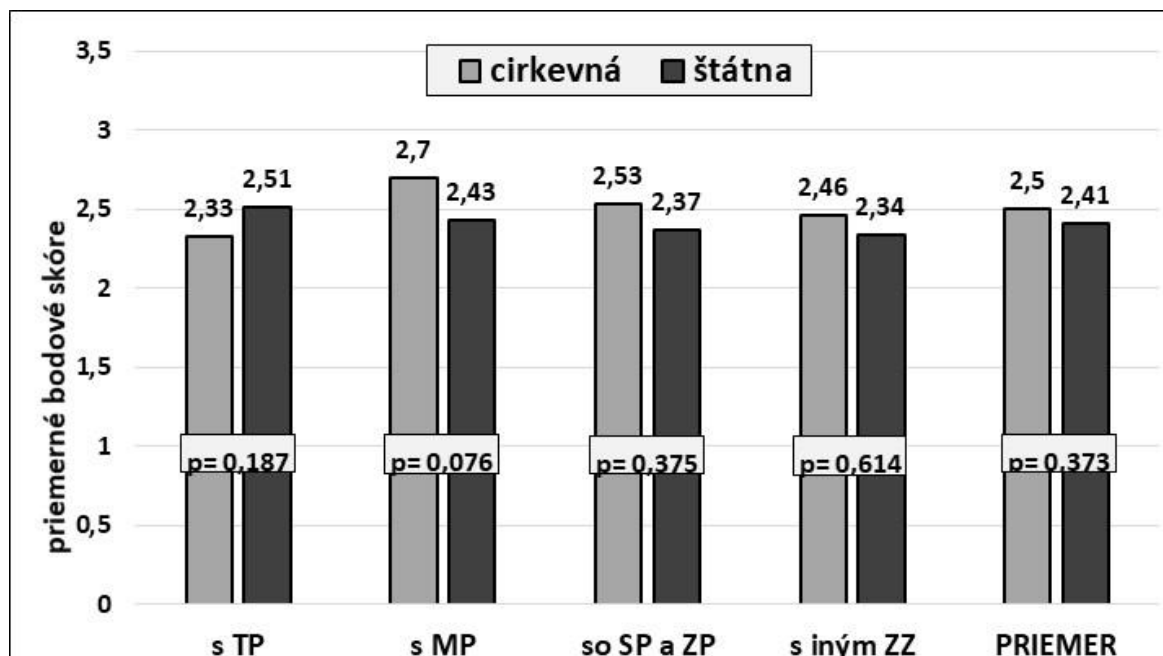
Výsledky a diskusia

Zistili sme, že z pohľadu žiakov štátnej školy oproti žiakom cirkevnej školy, môže začlenenie žiakov s mentálnym postihnutím ($U=1881$, $p=0,014$), so zmyslovými postihnutiami ($U=1861$, $p=0,010$) a žiakov s iným zdravotným znevýhodnením ($U=1995$, $p=0,031$) v signifikantne vyššej miere narušiť plynulosť vyučovania TŠV, čo sa prejavilo aj v celkovom názore na narušenie plynulosti IVTŠV ($U=1778$, $p=0,005$). Najmenej sa rôznili názory žiakov cirkevnej a štátnej školy na narušenie plynulosti IVTŠV v prípade začlenenia žiaka s telesným postihnutím, hoci opätovne žiaci štátnej školy oproti žiakom cirkevnej školy súhlasia vo vyššej miere s názorom, že plynulosť vyučovania TŠV môže byť narušená aj v prípade začlenenia žiaka s telesným postihnutím (obr. 1). Názory na narušenie plynulosti vyučovania v IVTŠV z hľadiska pohlavia a ročníkov zisťovali aj autori Nemček Bumbera (2021a, 2021b). Zistili, že

rozdiely v názoroch na narušenie plynulosti vyučovania v IVTŠV neboli z hľadiska pohlavia ani z hľadiska ročníkov signifikantné.



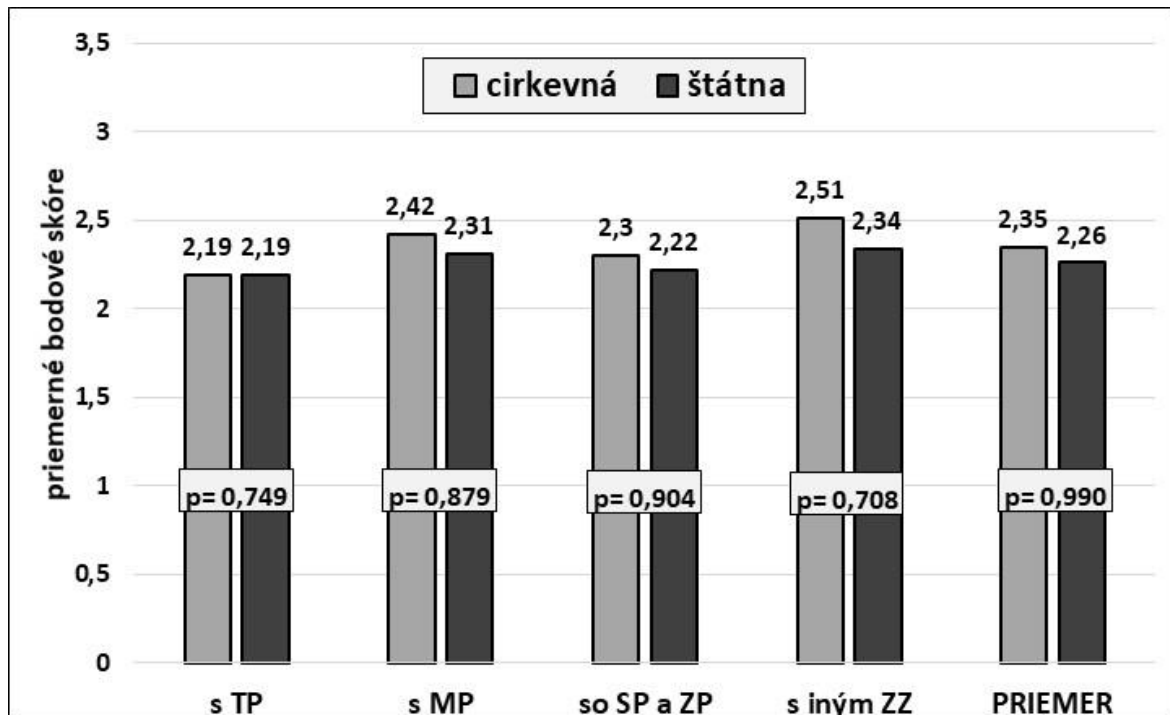
Obr. 1 Narušenie plynulosti IVTŠV z pohľadu typu školy



Obr. 2 Dosahovanie spoločných cieľov v IVTŠV z pohľadu typu školy

Druhou otázkou v dotazníku sme zistili, že žiaci štátnej školy oproti žiakom cirkevnej školy v o niečo vyššej miere súhlasili s výrokom, že výhoda cvičenia žiakov so zdravotným

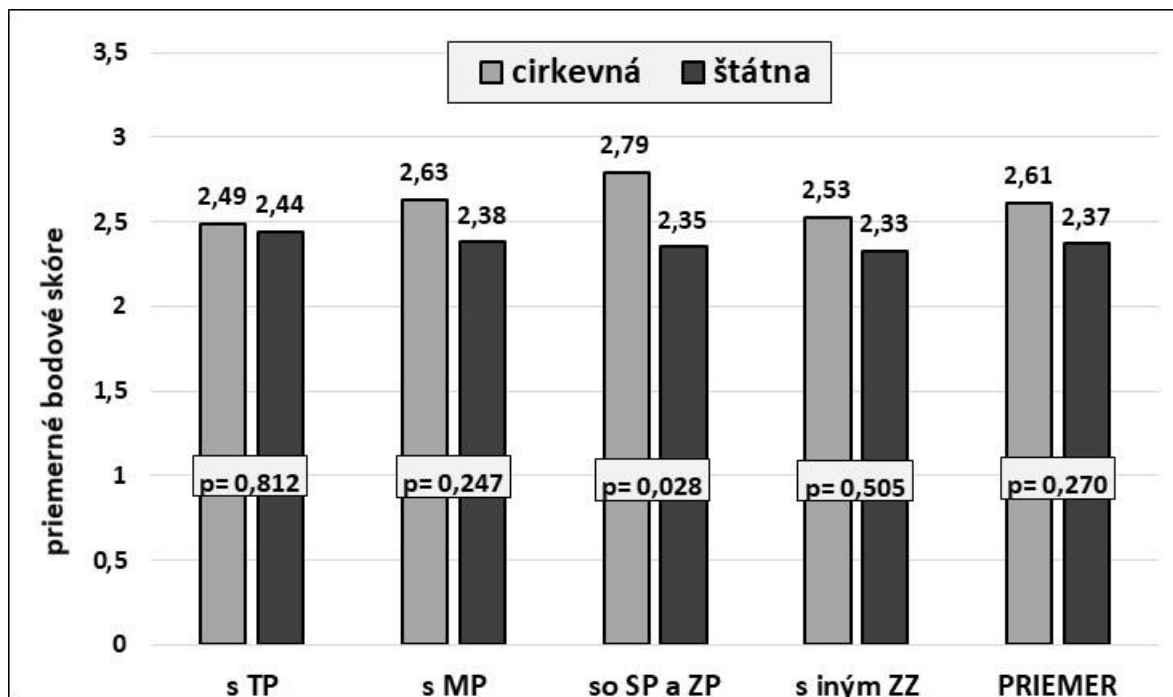
postihnutím spolu s intaktnými žiakmi je v tom, že všetci žiaci sa budú spoločne učiť pracovať tak, aby dosiahli spoločné ciele na hodinách TŠV, a to v prípade začlenenia žiaka s mentálnym postihnutím, so zmyslovým postihnutím a s iným zdravotným znevýhodnením. Na strane druhej žiaci cirkevnej školy s daným výrokom prejavili súhlasnejšie stanovisko oproti žiakom štátnej školy v prípade začlenenia žiaka s telesným postihnutím do IVTŠV. O niečo súhlasnejšie celkové stanovisko na dosahovanie spoločných cieľov v IVTŠV prejavili žiaci štátnej školy oproti žiakom cirkevnej školy, no ani jedno porovnanie názorov sa nepreukázalo štatisticky významné (obr. 2). Tak ako naše výsledky deklarujú, rozdiely v názoroch na dosahovanie spoločných cieľov v IVTŠV nie sú v skupinách žiakov druhého stupňa základných škôl signifikantne ani z hľadiska pohlavia (Nemček, Bumbera, 2021a), ani z hľadiska ročníkov (Nemček, Bumbera, 2021b).



Obr. 3 Empatia intaktných žiakov v IVTŠV z pohľadu typu školy

Tretou otázkou dotazníka sme vyššiu mieru empatie prostredníctvom IVTŠV zaznamenali u žiakov štátnej školy oproti žiakom cirkevnej školy v prípade začlenenia žiaka s mentálnym postihnutím, zmyslovým postihnutím a iným zdravotným znevýhodnením. Zhodnú mieru empatie prežívali žiaci oboch typov škôl pri začlenení žiaka s telesným postihnutím do IVTŠV. Celková miera empatie intaktných žiakov v IVTŠV bola o niečo viac prejavovaná žiakmi štátnej školy oproti žiakom cirkevnej školy, čo preukázalo nižšie priemerné bodové skóre výroku, ktorý znie, že spoločné cvičenie žiakov so zdravotným postihnutím

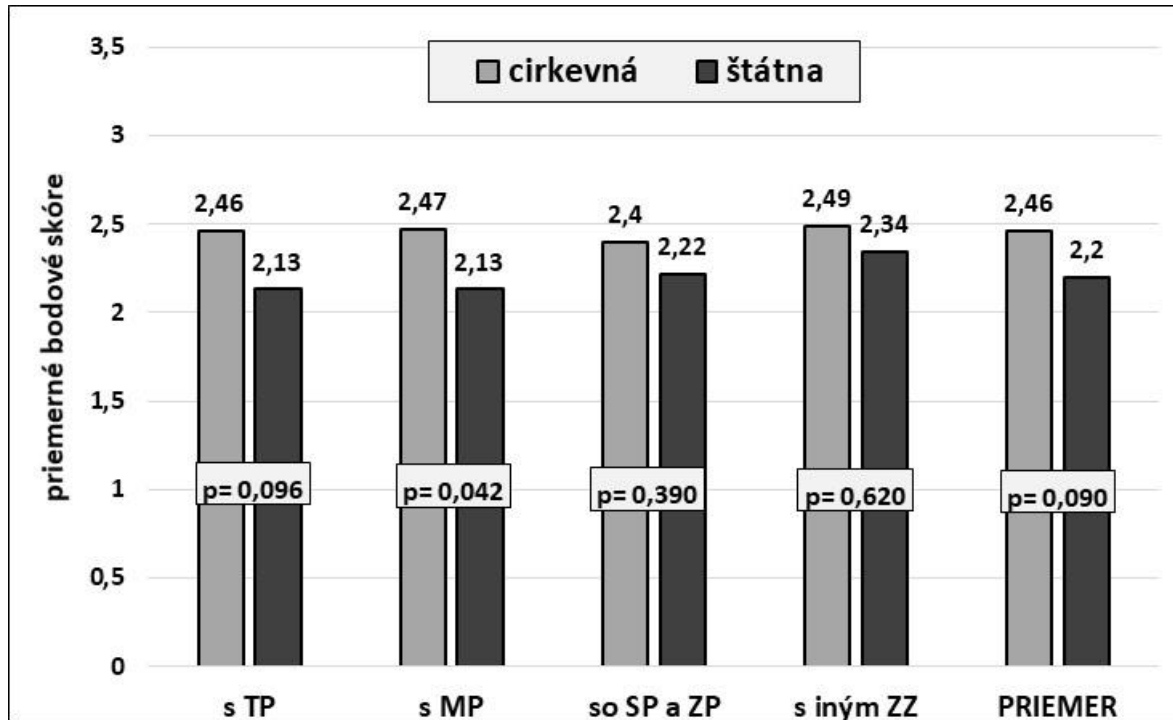
a intaktných žiakov, motivuje zdravého žiaka k tomu, aby sa vcítil do situácie žiakov so zdravotným postihnutím, a takto sa spoločne zapájali do pohybových aktivít. Významné rozdiely v miere empatie v IVTŠV žiakov oboch typov škôl sme v prípade zapojenia žiakov s rôznym druhom zdravotného postihnutia, ako ani v celkovom priemernom vyjadrení na túto otázku nezistili (obr. 3). Rovnako ako preukázal náš výskum, rozdiely v empatii intaktných žiakov v IVTŠV nie sú signifikantné ani z hľadiska pohlavia (Nemček, Bumbera, 2021a), ani z hľadiska ročníkov (Nemček, Bumbera, 2021b).



Obr. 4 Osvojovanie si pohybových zručností žiakov v IVTŠV z pohľadu typu školy

Vyššiu mieru súhlasu s progresom osvojovania si pohybových zručností u žiakov so zdravotným postihnutím v IVTŠV deklarovali žiaci štátnej školy oproti žiakom cirkevnej školy v prípade začlenenia žiaka s mentálnym postihnutím, so zmyslovými postihnutiami ako aj s iným zdravotným znevýhodnením. Zhodnú mieru súhlasu na progres osvojovania si pohybových zručností v IVTŠV zaznamenali obe skupiny žiakov pri začlenení žiaka s telesným postihnutím. Celkový názor na progres osvojovania si pohybových zručností v IVTŠV žiakov so zdravotným postihnutím bol súhlasnejší u žiakov štátnej školy oproti žiakom cirkevnej školy, no musíme podotknúť, že významné rozdiely v názoroch žiakov boli preukázané len v prípade začlenenia žiaka so zmyslovými postihnutiami ($U=1947$, $p=0,028$), čím konštatujeme, že žiaci štátnej školy v signifikantne vyššej miere súhlasili s výrokom, že žiaci so zmyslovým postihnutím sa budú učiť pohybovým zručnostiam omnoho rýchlejšie, ak budú

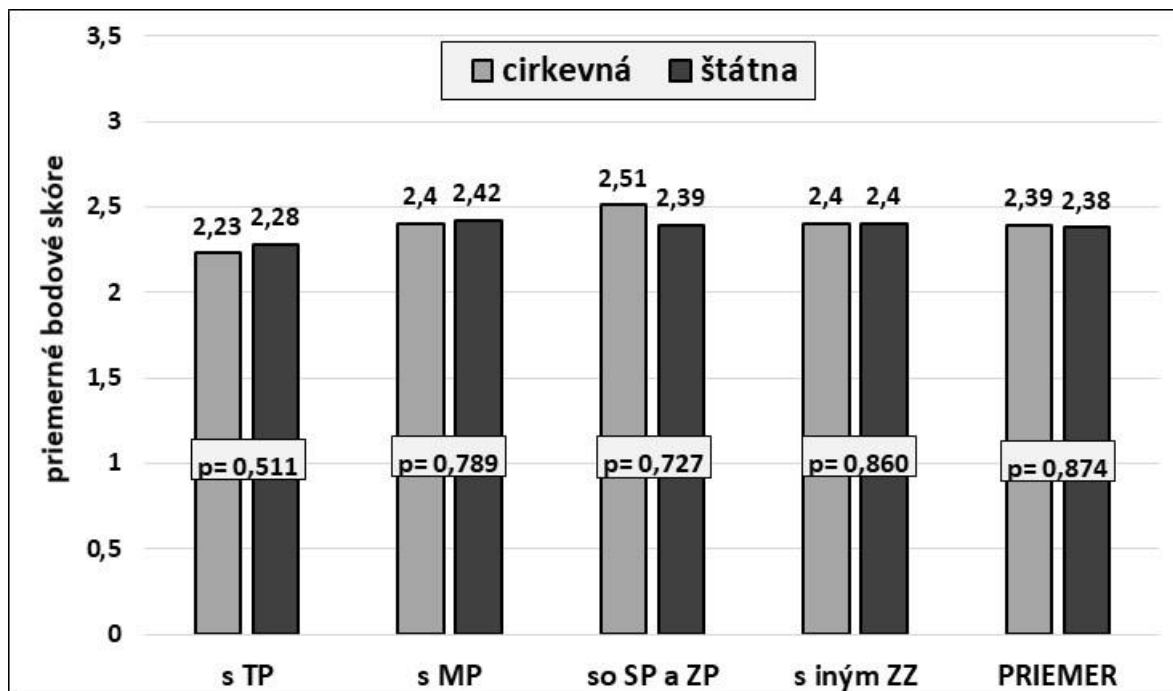
zaradení do IVTŠV s ich zdravými rovesníkmi (obr. 4). Iné výskumy deklarujú, že rozdiely v názoroch na osvojovanie si pohybových zručností v IVTŠV nie sú v skupinách žiakov druhého stupňa základných škôl signifikantne ani z hľadiska pohlavia (Nemček, Bumbera, 2021a), ani z hľadiska ročníkov (Nemček, Bumbera, 2021b).



Obr. 5 Náročnosť IVTŠV z pohľadu typu školy

Súhlasnejšie stanovisko na vyššiu náročnosť vyučovania pre učiteľa TŠV v prípade integrovaného vyučovania vyjadrili žiaci štátnej školy oproti žiakom cirkevnej školy pri začlenení žiakov so všetkými druhmi zdravotného postihnutia, čo sa prejavilo aj v celkovom priemernom vyjadrení na daný výrok. Významné rozdiely sa dokonca preukázali v prípade začlenenia žiaka s mentálnym postihnutím, kedy žiaci štátnej školy oproti žiakom cirkevnej školy ($U=1986$, $p=0,042$) v signifikantne vyššej miere súhlasili s tým, že zaradenie žiaka s mentálnym postihnutím do IVTŠV bude znamenať pre učiteľa viac práce. Významné rozdiely v názoroch na náročnosť vyučovania v prípade začlenenia žiaka s telesným postihnutím, so zmyslovými postihnutiami, či iným zdravotným znevýhodnením, ako ani v celkovom vyjadrení na daný výrok sme z hľadiska typu školy nezistili (obr. 5). Podobné výsledky deklaruje výskum Nemček a Bumberu (2021a), ktorý preukázal, dievčatá oproti chlapcom ($U=2058$, $p=0,044$) v signifikantne vyššej miere súhlasili s tým, že zaradenie žiakov so zmyslovým postihnutím (sluchovým a zrakovým postihnutím) do IVTŠV bude znamenať pre učiteľa viac práce.

Postoje intaktných žiakov k inklúzii žiaka so zrakovým postihnutím na hodinách TŠV boli vo výskume Olekšáka, Nemček a Rumana (2022) neutrálne, alebo len veľmi mierne pozitívne. Zaujímavým sa paradoxne ukázalo, že intaktní žiaci bez predchádzajúcej skúsenosti so zrakovo postihnutou osobou v porovnaní so žiakmi so skúsenosťami s osobou so zrakovým postihnutím vykazujú výrazne pozitívnejší postoj k žiakovi so zrakovým postihnutím na IVTŠV v oblasti spolupráce, ochoty pomôcť, socializácie a úpravy pravidiel športových hier (Olekšák, Nemček, Ruman, 2022).

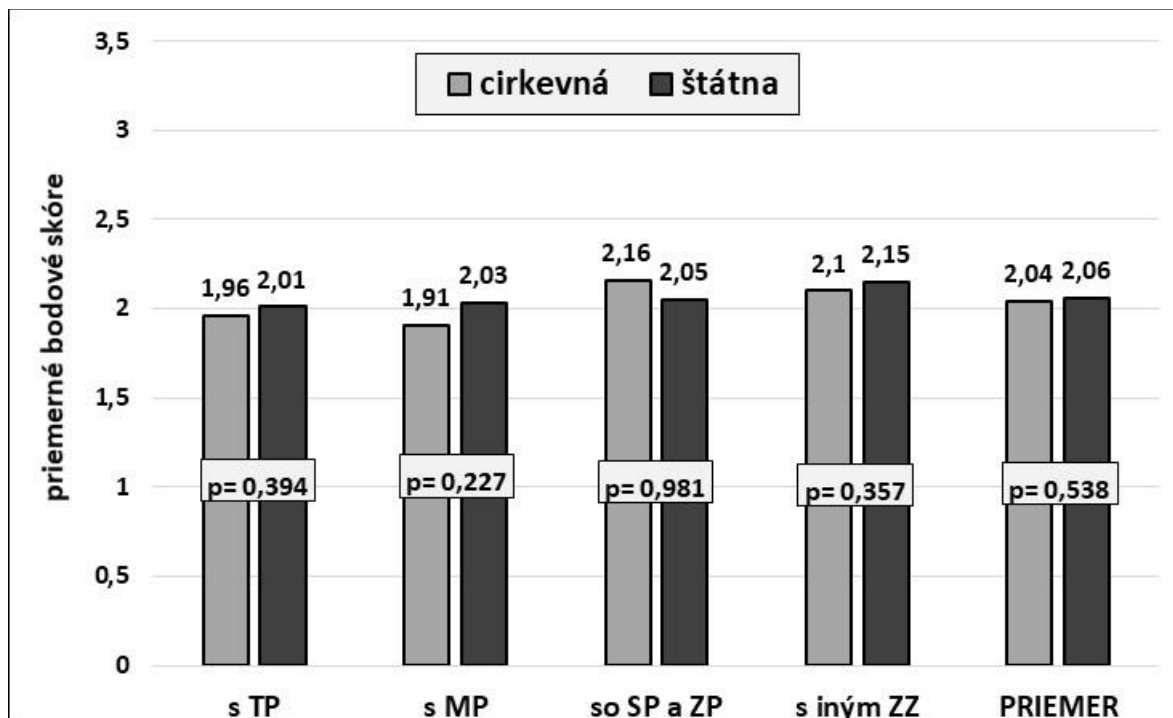


Obr. 6 Sebadôvera žiakov v IVTŠV z pohľadu typu školy

Zaujímavým sa prejavilo zistenie, že žiaci oboch typov škôl preukázali zhodný názor na výrok, ktorým sme zisťovali, či sa posilňuje sebadôvera žiakov so zdravotným postihnutím v IVTŠV, keď na hodinách cvičia spolu s ich intaktnými spolužiakmi. Tieto zhodné názory žiakov oboch typov škôl sme zaznamenali v prípade začlenenia žiakov so všetkými druhmi zdravotného postihnutia, čo sa preukázalo aj v rovnakom celkovom názore na daný výrok (obr. 6), ako aj medzi chlapcami a dievčatami (Nemček, Bumbera, 2021a) a žiakmi nižších a vyšších ročníkov (Nemček, Bumbera, 2021b).

Vyjadrenie žiakov oboch typov škôl na začlenenie žiaka so zdravotným postihnutím do spoločnosti prostredníctvom IVTŠV prinieslo zhodu v názoroch, kedy obe skupiny žiakov štátnej i cirkevnej školy preukázali, že zapájanie žiakov so zdravotným postihnutím na hodinách TŠV považujem za dôležité pre ich začlenenie sa do spoločnosti. Zhoda v názoroch

na inklúziu žiakov do spoločnosti prostredníctvom IVTŠV sa odzrkadlila aj v celkovom priemernom vyjadrení názorov na daný výrok (obr. 7). Navyše názory žiakov druhého stupňa ZŠ na integráciu do spoločnosti prostredníctvom IVTŠV sa v priemernom bodovom skóre pohybovali okolo 2,0 bodov, čo znamenalo jednoznačný súhlas s daným výrokom chlapcov i dievčat. Môžeme teda konštatovať, že žiaci druhého stupňa ZŠ oboch typov definitívne súhlasia s tým, že zapájanie sa žiakov so zdravotným postihnutím do hodín TŠV v rámci IV je dôležité pre ich ďalšie začlenenie sa do spoločnosti, čo sa preukázalo aj z pohľadu pohlavia (Nemček, Bumbera, 2021a) a ročníkov (Nemček, Bumbera, 2021b).



Obr. 7 Inklúzia žiakov do spoločnosti prostredníctvom IVTŠV z pohľadu typu školy

Záver

Na základe výsledkov nášho výskumu sme dospeli k zisteniam, že žiaci štátnej školy oproti žiakom cirkevnej školy sú významne viac presvedčení, že inklúzia žiaka s mentálnym, zmyslovým a iným zdravotným postihnutím môže narušiť plynulosť vyučovania TŠV. Tiež v signifikantne vyššej miere sa žiaci štátnej školy oproti žiakom cirkevnej školy prikláňajú k názoru, že zaradenie žiaka s mentálnym postihnutím do IVTŠV bude znamenať pre učiteľa viac práce. Na druhej strane ale práve žiaci štátnej školy oproti žiakom cirkevnej školy v signifikantne vyššej miere súhlasia s tým, že žiaci so zmyslovým postihnutím sa budú učiť pohybovým zručnosťami omnoho rýchlejšie, ak budú zaradení do IVTŠV s ich zdravými rovesníkmi. Výskumom ďalej deklaruujeme, že neexistujú signifikantné rozdiely v názoroch na

IVTŠV medzi žiakmi štátnej a cirkevnej školy v oblastiach: dosahovanie spoločných cieľov na hodinách TŠV; empatia a spoločné zapájanie sa do aktivít na hodinách TŠV; posilňovanie sebadôvery na spoločných hodinách TŠV; začlenenie sa do spoločnosti prostredníctvom spoločných hodín TŠV.

Problematika inklúzie v telesnej a športovej výchove je v podmienkach slovenských škôl stále málo prebádanou problematikou. Aby bola inklúzia žiakov so zdravotným znevýhodnením na Slovensku úspešná, je nevyhnutné sa tejto téme intenzívne venovať.

Príspevok je riešený v rámci projektu KEGA 051UK-4/2022 (Inkluzívne vzdelávanie v telesnej a športovej výchove).

Literatúra

1. BALÁŽOVÁ, J., 2018. Analýza príčin úspešnej a neúspešnej inkluzívnej edukácie v základných školách Slovenskej republiky. In: LECHTA, V., ŠUHAJDOVÁ I., *Koncept inkluzívnej edukácie*. Trnava: Vydavateľstvo Typi Universitatis Tyrnaviensis, s. 13-37. ISBN 978-80-568-0122-2.
2. BENDÍKOVÁ, E., 2011. *Oporný a pohybový systém, jeho funkcia, diagnostika a prevencia porúch*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, 131 s. ISBN 978-80-557-0124-0
3. BENDÍKOVÁ, E., 2014. Kurikulárna transformácia telesnej výchovy vo vzťahu k zdraviu žiaka. In: *Aktuálne problémy telesnej výchovy a športu III.: Zborník vedeckých prác* [s. 17-30]. Ružomberok: VERBUM – vydavateľstvo Katolíckej univerzity. ISBN 978-80-561-0124-7.
4. BLOCK, M.E., 1995. Development and validation of children's attitudes toward integrated physical education-revised (CAIPE-R) inventory. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 12(1), 60–77.
5. DREVEŇÁK, P., 2022. *Postoje a názory intaktných žiakov základných škôl na inklúziu žiaka s telesným postihnutím do vyučovania telesnej a športovej výchovy*. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra edukačných a humanitných vied o športe. Diplomová práca.
6. LUPTÁKOVÁ, M., SMREKOVÁ, K., 2019. Školský systém na Slovensku a v Anglicku. *Telesná výchova & šport*, 29(3), 31-35.
7. LUPTÁKOVÁ, M., SMREKOVÁ, K., 2020. Školský systém telesnej výchovy v Anglicku. *Telesná výchova & šport*, 30(2), 26-29.

8. LUPTÁKOVÁ, M., DUDOVÁ, L., 2021. Telesná výchova vo waldorfskej škole. *Telesná výchova & šport, 31(4)*, 26-29.
9. MALIŇÁKOVÁ, P., 2022. The phenomenon of inclusion in a modern society. *Studia Scientifica Facultatis Paedagogicae, 21(2)*, 7-17.
10. NEMČEK, D., BUMBERA, P., 2021a. Názory žiakov druhého stupňa základných škôl na integrované vyučovanie telesnej a športovej výchovy. *Telesná výchova & šport, 31(2)*, 34-39.
11. NEMČEK, D., BUMBERA, P., 2021b. Integrované vyučovanie v telesnej a športovej výchove v názoroch žiakov druhého stupňa základných škôl z pohľadu ročníkov. In: *Šport a rekreácia 2021: zborník vedeckých prác*. Nitra: UKF v Nitre, Pedagogická fakulta, Katedra telesnej výchovy a športu, s. 147-156.
12. NEMČEK, D., WITTMANNOVÁ, J., 2021. Gender differences in attitudes of students attending non-inclusive school towards inclusive physical education. *Acta Facultatis Educationis Physicae Universitatis Comenianae, 61(2)*, 156-171.
13. NILHOLM, C., 2021. Research about inclusive education in 2020 – How can we improve our theories in order to change practice? *European Journal of Special Needs Education, 36(3)*, 358-370
14. OLEKŠÁK, O., NEMČEK, D., RUMAN, D., 2022. Childrens' attitudes towards inclusion of visually impaired pupil in physical education lessons from the point of pupils' experience. *Sport and Society, 22(1)*, 1-7.
15. PIVIK, J., McCOMAS, J. & LAFLAMME, M., 2002. Barriers and facilitators to inclusive education. *Exceptional Children, 69(1)*, 97-107.
16. SEDLÁČKOVÁ, P., 2015. *Vnímání fenoménu „jinakosti“ v prostředí PA, TV a sportu žáky 2. stupně základní školy*. Masarykova Univerzita v Brne, Fakulta sportovních studií, Katedra společenských věd a manažmentu sportu. Diplomová práce.
17. ŠPOTÁKOVÁ, M., KUNDRÁTOVÁ, B., ŠTEFKOVÁ, M., VOJTOVÁ, Z., PERAŠÍNOVÁ, D.Z., 2018. *Od integrácie k inklúzii*. Bratislava: Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie. ISBN: 978-80-89698-27-1.
18. VETONIEMI, J., KÄRNÄ, E., 2021. Being included – experiences of social participation of pupils with special education needs in mainstream schools. *International Journal of Inclusive Education, 25(10)*, 1190-1204.

Summary

Opinions towards inclusive physical and sport education in state and church school pupils

Patrícia Skovajsová, Dagmar Nemček, Peter Bumbera

The aim of the study was to investigate and compare the opinions of second grade primary school pupils towards inclusive physical and sport education (IPSE) from the perspective of school type. 143 intact second grade pupils of a state primary school (n=86) and a church primary school (n=57) in Trebišov participated in the research. In collecting the research data, we were inspired by the standardized CAIPE-R questionnaire. Pupils of the state school compared to pupils of the church school are significantly more likely to believe that the inclusion of a pupil with intellectual, sensory, and other disabilities can disrupt the flow of teaching, that the inclusion of a pupil with an intellectual disability in IPSE will mean more work for the teacher, that pupils with sensory disabilities will learn motor skills much faster if they are included in IPSE. There are no significant differences in opinions on IPSE between state and church school pupils in the areas of: achieving common goals; empathy and engaging in activities together in IPSE; building confidence in IPSE; and inclusion in society through IPSE.

Keywords: state school pupils, church school pupils, opinions, inclusive physical and sport education, disability, disadvantage.

Mgr. PATRÍCIA SKOVAJSOVÁ (*1996) – absolventka Univerzity Palackého v Olomouci, Fakulty tělesné kultury, Katedra aplikovaných pohybových aktivit.

doc. Mgr. DAGMAR NEMČEK, PhD. (*1977) - zaoberá sa inkluzívnou telesnou a športovou výchovou a športom zdravotne postihnutých.

Mgr. PETER BUMBERA – absolvent Univerzity Komenského v Bratislave, Fakulty telesnej výchovy a športu, Študijný program učiteľstvo telesnej výchovy a geografie.

Pohybové aktivity seniorov v prostredí univerzít tretieho veku na Slovensku

Janka Frajková¹ Erik Selecký²

¹ Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, Pedagogická fakulta

² Technická univerzita vo Zvolene, Univerzita tretieho veku

Abstrakt:

Cieľom príspevku je analyzovať ponuku pohybových aktivít na Univerzitách tretieho veku na Slovensku a zistiť záujem seniorov o ponúkané pohybové aktivity na Univerzitách tretieho veku. Výskum pozostával z kvalitatívnej časti – rozhovoru s tromi lektormi Univerzít tretieho veku, a z kvantitatívnej časti – dotazníku, ktorý sme vyhodnotili štatistickou a deskriptívnou metódou. Do výskumu sa zapojilo 294 študentov z aktuálneho počtu 4048 študentov, ktorí študovali na Univerzite tretieho veku na Slovensku v akademickom roku 2021/2022. Výskumu nám priblížili aktuálnu ponuku pohybových aktivít a záujem seniorov o tieto aktivity na Univerzitách tretieho veku.

Kľúčové slová: pohybové aktivity, senior, Univerzita tretieho veku, vzdelávanie seniorov, aktívne starnutie.

Demografický vývoj udáva zvyšujúci sa počet ľudí dožívajúcich sa vysokého veku. Starnutie populácie môžeme definovať aj ako „zmeny o vekovej štruktúre, spôsobené zvyšovaním podielu starých ľudí v populácii“ (Jurčová, 2002, in: Határ, 2014, s. 47). Potvrdzujú autorky Špatenková a Smékalová (2015, s.11): „Proces starnutia populácie prebieha na celosvetovej úrovni, najrýchlejšie v Európe, kde sa podiel osôb starších ako 60 rokov zvýši na necelých 35 % v roku 2050“.

„Priemerný vek obyvateľstva SR sa bude v najbližších desaťročiach výrazne zvyšovať. Najintenzívnejší rast priemerného veku obyvateľstva sa očakáva v období 2025 – 2040. Ide o obdobie, keď v populácii SR budú ešte významne zastúpené obidve silné generácie narodené v 50. aj 70. rokoch minulého storočia. Po roku 2040, keď začnú silné povojnové ročníky vymierať, sa bude rast priemerného veku zmiernovať“ (Bleha et al., 2018, s. 62-63): Prognóza obyvateľstva Slovenska do roku 2060. Po roku 2060 bude obyvateľstvo v poproduktívnom veku (65 a viac) najpočetnejšou vekovou skupinou v populácii Slovenska. V menovanej prognóze obyvateľstva vyzdvihujú, že veková skupina ľudí nad 65 rokov bude vlastne jediná, ktorá sa takto výrazne zvýši „najväčšie zmeny sa očakávajú v skupine obyvateľov vo veku 65 rokov a viac. Ide o jedinú hlavnú vekovú skupinu, v ktorej sa do roku 2060 počet obyvateľov zvýši. Očakávané zvýšenie sa bude pohybovať od 600 tis. do 900 tis. osôb, s najväčšou

pravdepodobnosťou sa počet obyvateľov v tejto vekovej skupine zvýši o 760 tis. osôb, čo predstavuje skoro dvojnásobok súčasného počtu (zvýšenie o 86 %)“ (Bleha et al., 2018, s. 67).

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) vekové kategórie rozdeľuje nasledovne:

- stredný vek 45-59 rokov,
- vyšší vek (presénium) 60 -74 rokov,
- starecký vek (sénium) 75 – 89 rokov,
- veľmi vysoký vek (dlhovekosť) – nad 90 rokov.

U väčšiny ľudí je starnutie spájané s prežitými skúsenosťami, s určitými vedomosťami nadobudnutými počas celého života a aktivity, ktoré človeka doteraz bavili, vôbec nemusia s pribúdajúcim vekom skončiť.

Pohybové aktivity seniorov

Definíciu pohybových aktivít (PA) zhrnuli Janiš a Skopalová (2016) ako: „druh alebo druhy pohybu človeka, ktoré sú výsledkom svalovej práce sprevádzané zvýšením energetického výdaja, charakterizované svojbytnými vnútornými determinantami a vonkajšou podobou. Pohybové aktivity predstavujú mnohovýznamový konštrukt a podľa kontextu sú ďalej rôzne označované ako štruktúrované, neštruktúrované, zdravie podporujúce, bazálne, bežné, každodenné, športové a pod.“ (Dobry, Čechovská, 2011, in: Janiš, Skopalová, 2016, s. 100). Štílec (2004) poukazuje na psychologický problém u starších ľudí, a tým je neochota preventívne sa zaoberať pohybovým programom ako nástrojom na udržanie kvality života. Po určitom druhu pohybu siahnu až na začiatku zdravotných problémov. Čo sa ďalej týka motivácie, Štílec (2004) hovorí, že ľudia potrebujú pre motiváciu na PA nielen vedomosť o tom, že pohyb je užitočný pre zdravie, alebo pre dlhý život, ale potrebujú mať aj tzv. *emočný pôžitok* z pohybu, teda radosť z atmosféry a družnosti, ktorá k pohybu patrí. Význam pohybových aktivít v každom veku nám vyzdvihujú aj autori Slepíčka et al. (2015), ktorí vnímajú pozitívne vplyvy pohybu na psychiku seniorov. Taktiež vidia pohyb ako prostriedok zábavy, psychického preladenia, rozvoja a udržania zručností. V súvislosti s duševnou hygienou je pohyb braný ako „príležitosť k naplneniu sociálnych potrieb, najmä sociálneho kontaktu, pozitívnej sociálnej odozvy, ktorá je pre určitú sociálnu skupinu veľakrát ťažko dosiahnuteľná v súčasne stále výraznejšie individualizovanej spoločnosti“ (2015, s. 45-46).

K pozitívnemu dopadu pohybu na zdravie existuje veľa potvrdzujúcich štúdií a výskumov, jedným z nich je aj od Lee et al. (2012) – tá hovorí, že „motorická aktivita je najúčinnjším prostriedkom regulácie negatívnych psychických stavov a odbúrania stresu, udržania telesného i mentálneho zdravia a zdrojom uspokojenia, čo okrem kvality života

zlepšuje taktiež sebapoňatie jedinca“ (in: Slepíčka et al. , 2015, s. 45). Podľa vyššie týchto autorov je práve šport jednou z foriem pohybových aktivít. Existujú dve možnosti zapojenia sa do športu a to aktívne a pasívne. V tomto prípade to znamená mať šport sprostredkovaný cez médiá, televíziu až domov a senior má možnosť byť jeho súčasťou ako divák bez toho, aby opustil pohodlie svojho domova. Senior sa stáva skôr konzumentom športu, ale autori Slepíčka et al. (2015) vnímajú, že aj táto možnosť pasívneho zapájania sa do športu hrá rolu v životnom štýle seniorov a pôsobí na psychosociálnu dimenziu jeho osobnosti. My však venujeme väčší význam práve možnosti aktívneho zapájania seniorov do športu. Podobne ako píše autori Slepíčka et al. (2015), aj my vidíme jeho význam tak na rekreačnej, ako výkonovej úrovni. Aktívne športovanie má dobré dopady na seniora v biomedicínskej a psychosociálnej rovine. K „nešportovým“ pohybovým aktivitám, ktoré však patria k tzv. nutnému pohybu autori zaraďujú aj „pracovné povinnosti“, ktoré sú v kontexte so seniormi napr. pohyb za vnúčatami, domáce práce a pod. Do tejto skupiny aktivít rátajú aj záujmové činnosti, tzv. koníčky, hobby – napr. záhradkárčenie a i.

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO, 2010), ktorá uvádza všeobecné kritéria PA pre vekovú skupinu nad 65 rokov. Tie by mali dodržiavať všetci v tejto vekovej kategórii bez ohľadu na ich pohlavie, národnosť, či ekonomické podmienky. Pravidlá, ktoré odporúča dodržiavať WHO (2010) tak, aby boli prínosné:

1. Ľudia starší ako 65 rokov by sa mali venovať pohybovej aktivite strednej intenzity minimálne 150 minút týždenne alebo 75 minút intenzívnej pohybovej aktivite (prípadne odpovedajúcej kombinácii týchto dvoch úrovní pohybovej aktivity).
2. Pokiaľ je vykonávaná pohybová aktivity aeróbného typu (napr. jazda na bicykli, plávanie, rýchla chôdza), tak by mala byť vykonávaná v minimálne desaťminútových súvislých blokoch.
3. Ďalší prínos pre ľudí starších ako 65 rokov môže prinášať zdvojnásobenie základnej doporučenej úrovne pohybovej aktivity, t.j. 300 minút strednej intenzity a 150 minút intenzívnej pohybovej aktivity (prípadne ekvivalentná kombinácia oboch týchto úrovní pohybovej aktivity).
4. Seniori a seniorky so zníženou pohyblivosťou by mali minimálne trikrát týždenne vykonávať pohybové aktivity na zlepšenie rovnováhy. Takéto aktivity veľmi významne vplývajú pri prevencii rizika pádov a s tým súvisiacimi úrazmi.
5. Seniori a seniorky by mali aspoň dvakrát v týždni vykonávať posilňovacie cvičenia zamerané na precvičovanie hlavných svalových skupín. Podieľajú sa tak na prevencii

úbytku svalovej a kostnej hmoty, ktoré s pokračujúcim starnutím prináša aj ďalšie riziko pádov.

6. Do pravidelného pohybového režimu je dôležité taktiež zaraďovať naťahovacie cvičenia, ktoré pomáhajú pri vekom podmienenom skracovaní svalov.
7. Pre niektorých ľudí nie je jednoduché dodržiavať odporúčané množstvo pohybových aktivít. V takýchto prípadoch je dobré venovať sa aspoň takej pohybovej aktivite, ktorá to dovoľuje ich zdraviu a okolnostiam. (WHO, 2010, in: Slepíčka et al., 2015).

Gracová a Selecký (2017) vnímajú ako vhodné pohybové aktivity pre seniorov najmä pešiu turistiku, čo odôvodňujú tým, že chôdza či turistika sú človeku najprirodzenejšie a najdostupnejšie a to z hľadiska toho, že ich môžu vykonávať kedykoľvek a kdekoľvek, ako aj z hľadiska nízkej finančnej náročnosti. Ďalej sú pre seniorov vhodné pohybové aktivity ako plávanie, cyklistika, jogové cvičenia, strečing a pod.

Metodika

Na realizáciu výskumu sme použili štandardizovaný rozhovor, ktorý sme viedli s tromi lektormi Univerzity tretieho veku (UTV) a majú znalosti o pohybových aktivitách seniorov na UTV. Z týchto rozhovorov sme čerpali podklady na vytvorenie dotazníka, ktorý bol distribuovaný študentom UTV na Slovensku. *Dotazníkovou metódou* sme zozbierali údaje od študentov UTV. V rámci spracovania empirických údajov sme použili *štatistickú metódu*, kedy sme spracovali zozbierané údaje a následne *deskriptívnou metódou* interpretovali výsledky výskumu.

Výskumná vzorka v kvalitatívnej časti výskumu pozostávala z 3 respondentov – lektorov UTV: Mgr. Karin BAISOVÁ, PhD. (KB) – lektorka UTV z Technickej univerzity vo Zvolene – Ústavu telesnej výchovy a športu; Mgr. Ján CVEČKA, PhD. (JC) - lektor UTV z Univerzity Komenského v Bratislave – z Fakulta telesnej výchovy a športu, zároveň vedie projekt Centrum aktívneho starnutia; a PaedDr. Květa PRAJEROVÁ, CSc. (KP) - lektorka UTV z Univerzity Karlovej – Fakulta telesné výchovy a sportu.

Do kvantitatívnej časti výskumu sa zapojili študenti UTV na Slovensku. Vzorka respondentov pozostávala z 294 študentov UTV, z celkového počtu 4.048 študentov UTV, ktorí boli do výskumu zapojení na základe dostupného výberu (CVTI.SK). Uvádzaný počet, 4048 študentov UTV je však evidovaný na začiatku akademického roka 2021/2022. V prvom rade musíme spomenúť, že v pandemickom období sa UTV zúčastňovalo podstatne menej študentov ako v predchádzajúcich rokoch, takže počet študentov na UTV je v posledných dvoch rokoch veľmi nízky (8 365 – 2019/2020, 2 672 – 2020/2021, 4 048 – 2021/2022 – zdroj CVTI). Taktiež

musím vziať do úvahy, že na začiatku akademického roka je zapísaný určitý počet študentov, ale absolventov v tom istom roku je zásadne menej, z viacerých dôvodov. Pre lepšiu predstavu, na začiatku akademického roka 2020/2021 bol počet zapísaných študentov UTV 2672 a absolventov v roku 2021 bolo len 622. Z toho vyplýva, že výsledná výskumná vzorka pozostávajúca z 294 študentov je to vyše 7% všetkých študentov UTV na Slovensku.

Výsledky a diskusia

Sumarizácia kvalitatívneho výskumu

Každý lektor (KB, JC, KP) zdôrazňuje aké je dôležité udržiavať telo v kondícii v každom veku, zameriavať ich na zdravie, čomu pohybové aktivity pomáhajú v plnej miere, no sprístupňovať ich veku človeka. A aj keby sa senior v skupine ostatných necítil dobre alebo by nestíhal ich tempu, stále je možnosť pracovať na sebe individuálne. Vyzdvihujú cvičenie „Tai Chi“, čo je pohyb pomalý, riadený a je pre seniorov veľmi prospešný. V súvislosti s vhodným, riadeným pohybom spomínajú plávanie a napríklad tanec v rôznych podobách.

Lektori (KB, JC, KP) usudzujú, že seniori sú najpasívnejšou skupinou a to s celým radom predsudkov. Väčšina seniorov si skôr myslia, že by sa už nemali hýbať, ale len oddychovať. Naši lektor tvrdia opak - žiadna aktivita by bola začiatok konca v tom zmysle, že práve vtedy by sa začalo všetko, najmä zdravotný stav, meniť k horšiemu. Tomu sa treba práve aktivitou vyhnúť. Respondenti hovoria o tom, že cieľové skupiny, medzi ktorými je vekový rozdiel takmer 60 rokov sa porovnávajú len veľmi ťažko. Taktiež ale hodnotia že niektorí seniori sa hýbať chcú a niektorí zas pomenej. Veľmi záleží na človeku, či bude dobrovoľne vykonávať pohybové aktivity v rámci UTV, alebo siahne po iných individuálnych, alebo organizovaných aktivitách. Keď človek nevie ako začať, treba najprv skúsiť človeku najprirodzenejší pohyb – a to je chôdza, či turistika. Zdôrazňujú zásady:

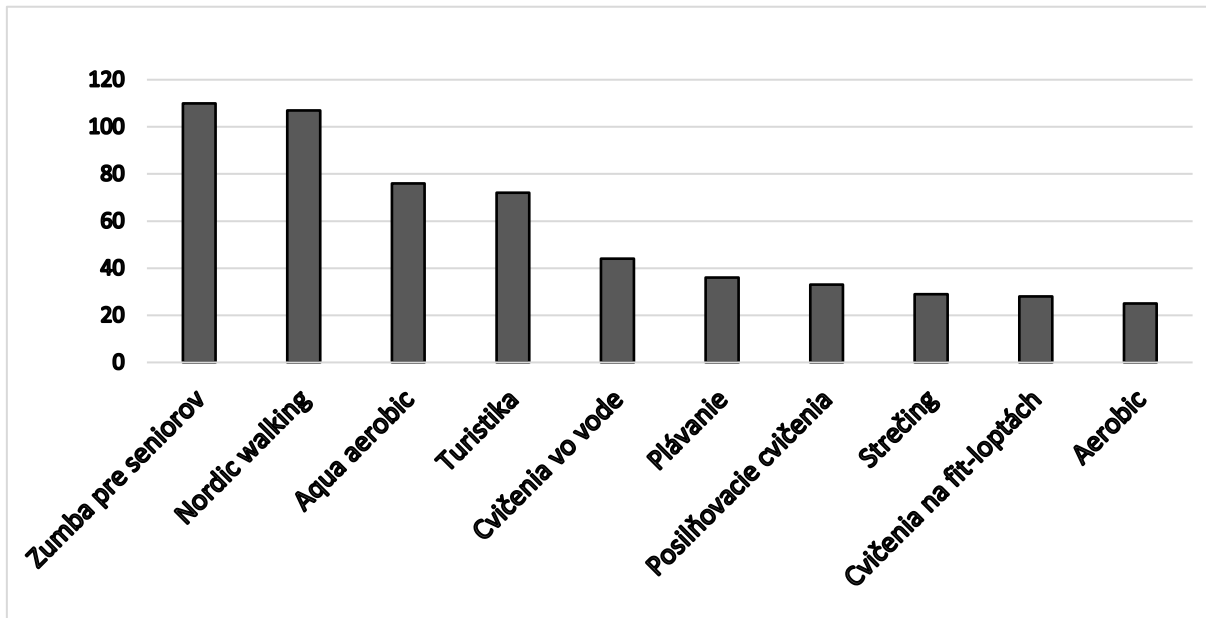
1. nikdy nie je neskoro začať;
2. na každé zdravotné obmedzenie existuje primeraná pohybová aktivita.

Veľmi podstatnou vecou je aj motivácia. V tejto súvislosti nám lektori odkazujú, že vzdelávanie ide ruka v ruke s motiváciou. V kolektíve seniori nachádzajú väčšiu motiváciu k pohybu, ako sami doma, alebo na internete. Na UTV ide o pravidelnosť, presnosť pohybov, združovanie sa v kolektíve, spoločnú motiváciu a aktivizáciu v seniorskom veku.

Sumarizácia kvantitatívneho výskumu

Z Celkového počtu 294 respondentov tvorí 88 % žien a iba 12 % mužov, čo dokazuje, že na UTV prevažnú časť tvoria ženy, čo sa nám overilo aj v rozhovoroch s respondentmi – lektormi UTV. Väčšina našich respondentov z UTV, až 83 %, sú poberatelia starobného

dôchodku, 11 % zamestnaní a 3 % držitelia ŤZP preukazu. Najpočetnejšou skupinou z opýtaných sú osoby vo veku 60-69 rokov, ktorí tvoria takmer 56 %. Za nimi nasleduje veková skupina 70-79 rokov, ktorých je necelých 30 %, potom nasledujú dospelý vo veku 50-59 %, ktorých je takmer 10 %. Na posledných priečkach sú ľudia, o veku vyše 80 rokov, necelé 2 % a ľudí vo veku 49 a menej je necelé 1 %. Čo sa týka vzdelania až 51 % ľudí v našom výskume má vysokoškolské vzdelanie 2. stupňa; 41 % ľudí má stredoškolské vzdelanie s maturitou a nasleduje 4% osôb s vysokoškolským vzdelaním 1. stupňa a 2 % s vysokoškolským vzdelaním 3. stupňa. Najviac ľudí z nášho výskumu pochádza z mesta s počtom obyvateľov 20 000 - 100 000, až 60 %. Na druhom mieste sú s identickými 13 % osoby z mesta s 5 000 - 20 000 obyvateľmi a osoby z obce s menej ako 2 000 obyvateľmi. Menej ako 8 % zastupujú ľudia z mesto s počtom obyvateľov nad 100 000 a 6 % ľudí býva v obci s 2 000 - 5 000 obyvateľmi.



Obr. 1 Zapojenie sa do PA na UTV (početnosť, n)

Analýza kvalitatívneho aj kvantitatívneho výskumu nám priniesla nasledovné výsledky, ktoré ponúkame z pohľadu otázok v dotazníku:

1. Aké pohybové aktivity ponúkajú UTV?

Ponúkajú PA rôzneho zamerania. V rozhovoroch nám lektori UTV ozrejmili, že sú to tieto pohybové aktivity: Aerobik, Aqua aerobic, Cvičenie na fit loptách, Cvičenia o vode, Cyklistika (vrátane stacionárnych bicyklov), Gymnastika, Nordic walking (chôdza s chodeckými palicami), Petanque, Pilates, Posilňovacie cvičenia (vlastná váha, overbally, expandery, atď.), Posilňovanie s činkami, Strečing (naťahovacie cvičenia), Tai chi, Tanec, Turistika, Yoga, Zumba pre seniorov.

2. Je ponuka pohybových aktivít pre seniorov na UTV dostačujúca?

Z pohľadu seniorov sme dotazníkovým prieskumom prišli na to, že seniori nevedia s istotou povedať, či je pre nich ponuka dostačujúca, čo tvrdí 41 % skúmaných, no porovnateľné množstvo seniorov si tiež myslí, že áno, je dostačujúca. Za nedostatočnú ju považuje 19 % opýtaných.

3. Vedia seniori o ponuke PA na UTV?

Z viacerých odpovedí v dotazníku, najmä z tých častí, kde bolo treba odpovede dopísať sme sa dozvedeli, že väčšina seniorov z nášho výskumu nevie o tom, že UTV ponúkajú možnosť zúčastniť sa pohybových aktivít, čo je veľká škoda, ale zároveň výzva do budúcnosti z hľadiska propagácie.

4. Zapájajú sa seniori do pohybových aktivít, ktoré ponúkajú UTV?

Aj keď predchádzajúca odpoveď ukázala, že nie je vysoký počet študentov UTV, ktorí vedia o ponuke PA, ale tí, ktorí o tejto ponuke vedia, sa do nich zapájajú, sú za túto možnosť vďační, a dokonca by aj prijali nové PA do ponuky UTV.

5. Ako často vykonávajú seniori PA v rámci UTV?

Väčšina z respondentov uvidela, že do PA v rámci UTV sa zapájajú jedenkrát do týždňa, v menšom počte sa zapájajú dvakrát do týždňa (obr. 2).

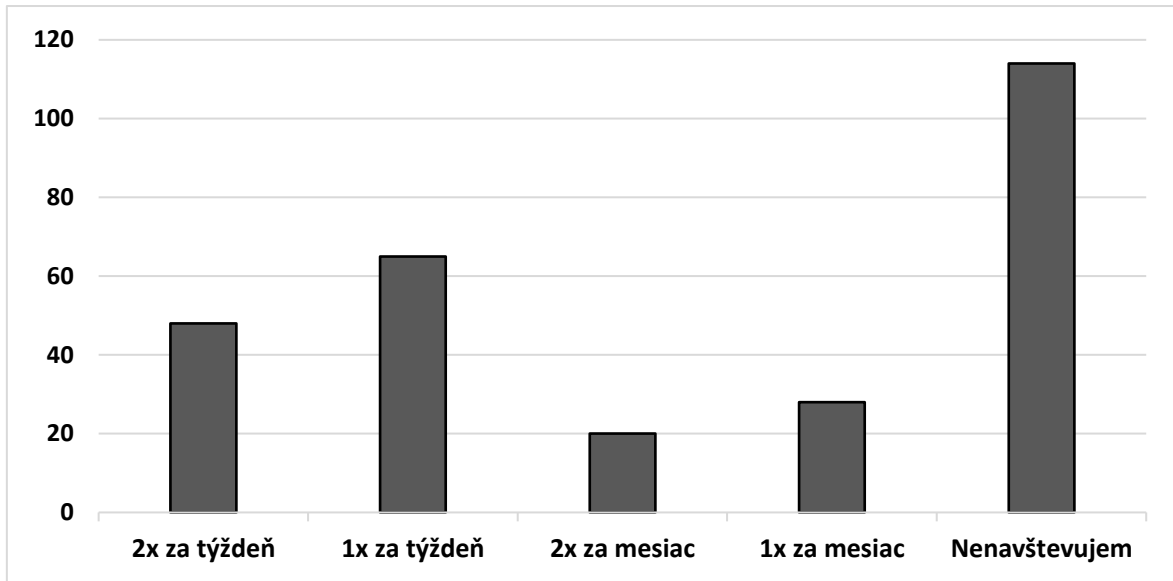
6. Ktoré sú najžiadanejšie PA, ktoré seniori vyhľadávajú?

Z nami vymenovaných 18 PA to bolo týchto 12 seniormi najviac vybraných PA, na ktorých sa zúčastňujú: Zumba pre seniorov, Nordic walking, Aqua aerobik, Turistika, Cvičenie vo vode, Plávanie, Posilňovacie cvičenia, Strečing, Cvičenie na fit loptách, Aerobik (obr. 1).

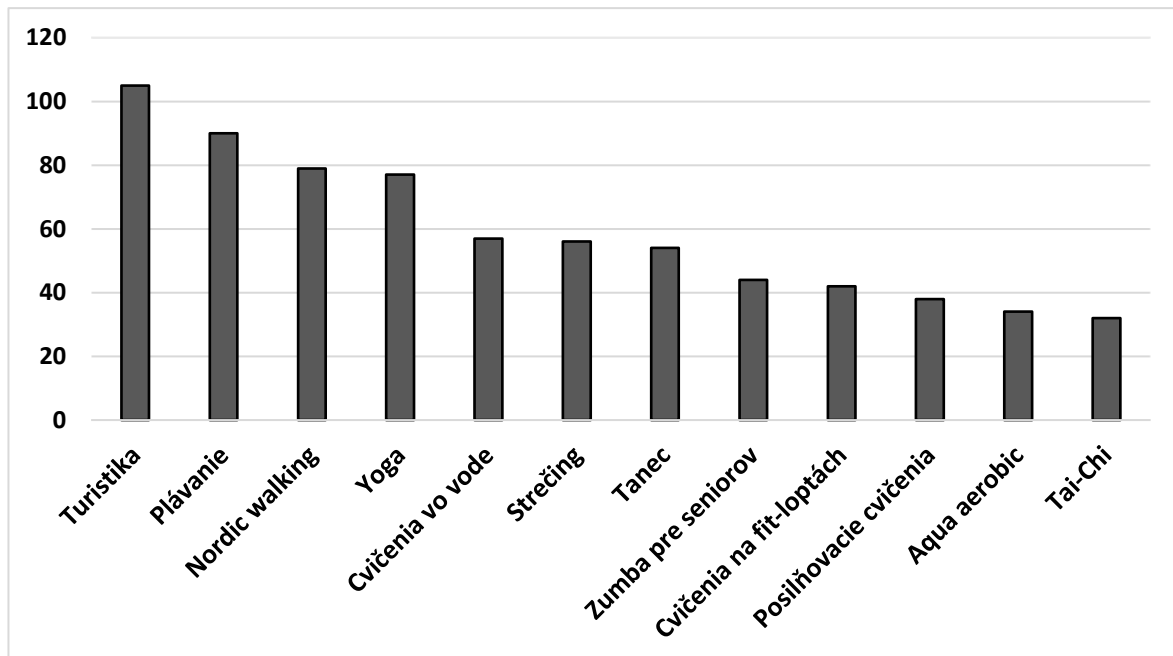
7. Aké pohybové aktivity by mali záujem seniori zapojiť do ponuky PA na ich UTV?

Z tých pohybových aktivít, čo sme uviedli a poprosili seniorov, aby určili, o ktoré pohybové aktivity na UTV by mali záujem to bolo 12 pohybových aktivít v tomto poradí: Turistika, Plávanie, Nordic walking, Yoga, Cvičenie vo vode, Strečing, Tanec, Zumba pre seniorov, Cvičenie na fit loptách, Posilňovacie cvičenia, Aqua Aerobik a Tai chi (obr. 3).

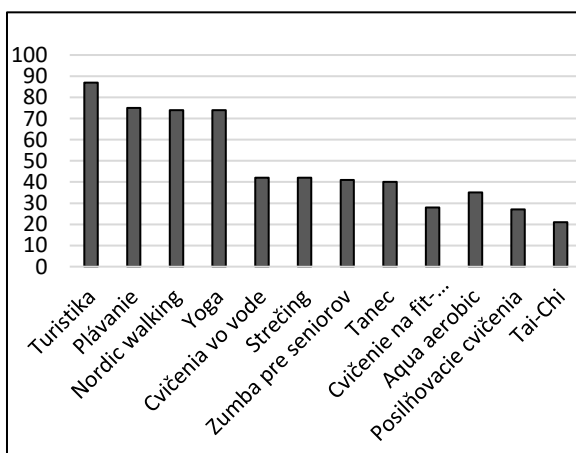
Z hľadiska záujmu o pohybové aktivity je určite zaujímavé rozdelenie na základe pohlavia. Máme možnosť si všimnúť, že pri ženách (obr. 4) na prvých troch miestach je záujem totožný ako v celkovom hodnotení, avšak u mužov (obr. 5) je rozdiel na treťom mieste v podobe tanca. V ďalšom štatistickom šetrení sme sa zamerali na rozdelenie záujmu z hľadiska veku, kde nám znova kopíruje kumulatívny výsledok prvé dve miesta – vidíme len rozdiely na tretích miestach (tab. 1).



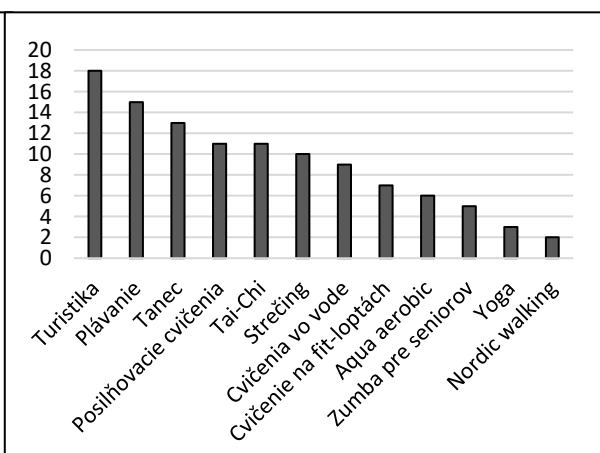
Obr. 2 Frekvencia návštevnosti pohybových aktivít na UTV (početnosť, n)



Obr. 3 Záujem respondentov o PA (početnosť, n)



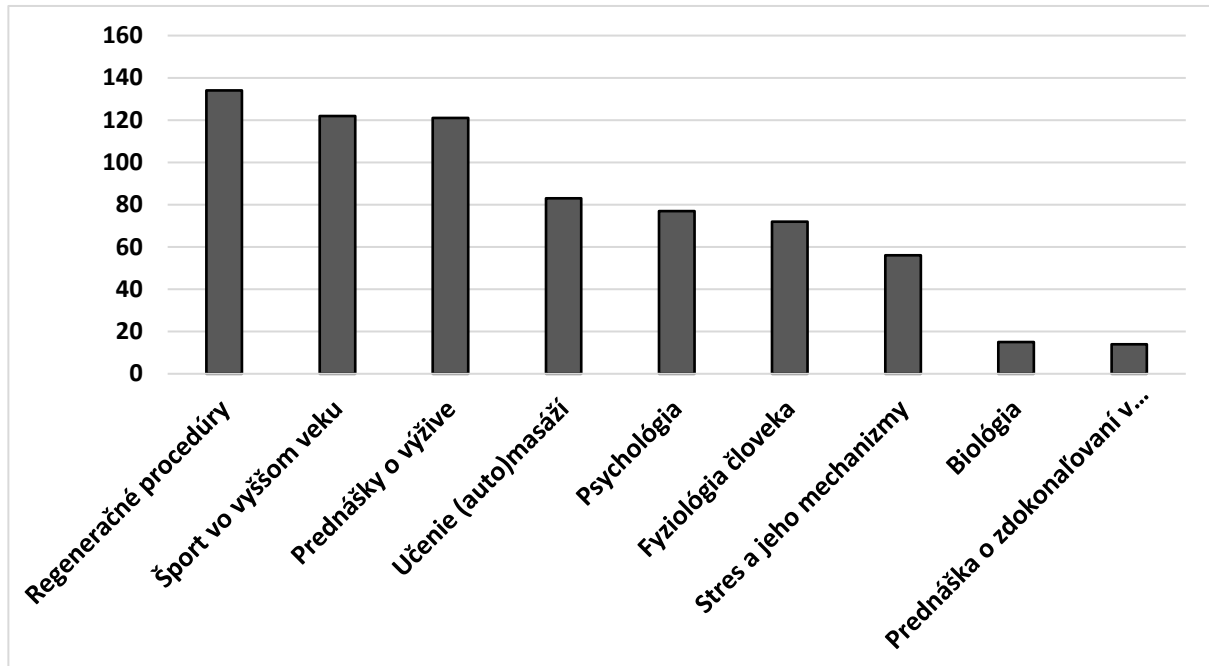
Obr. 4 Záujem žien o PA (početnosť, n)



Obr. 5 Záujem mužov o PA (početnosť, n)

Tab. 1 Záujem respondentov o PA z hľadiska veku (prvé tri miesta)

Vek	Umiestnenie		
	1. miesto	2. miesto	3. miesto
menej ako 49 (3)	Turistika	Plávanie	x
50-59 (29)	Turistika	Plávanie	Yoga
60-69 (169)	Turistika	Plávanie	Nordic walking
70-79 (87)	Turistika	Plávanie	Zumba
80 a viac (5)	Turistika	Plávanie	Posilňovacie cvičenia



Obr. 6 Záujem respondentov o teoretické prednášky (početnosť, n)

Z hľadiska ponuky vzdelávania pre študentov UTV má veľkú vypovedaciu schopnosť obr. 6. Najväčší záujem je o regeneračné procedúry. Tesne za ním nasledujú teoretické prednášky na tému Šport vo vyššom veku a prednášky o Výžive. Ako inšpirácia pre manažerov UTV (alebo pohybových aktivít) sú aj ďalšie odpovede, ktoré môžu rozšíriť portfólio vzdelávacích aktivít.

Posledná otázka v dotazníku bola otvorená a dali sme seniorom – študentom *Priestor na vyjadrenie*. Dokopy sme mali spolu 230 odpovedí. Väčšina z nich bolo iba ozrejenie, že v podstate žiadne pripomienky nemajú. Osobitnou kategóriou, v druhom najväčšom zastúpení, boli odpovede prejavujúce vďačnosť seniorov za to, že majú možnosť využiť ponuku pohybových aktivít v ich veku, alebo sú vďační, že môžu navštevovať UTV, a že sa im má kto venovať. Aj keď tieto odpovede neboli hlavným cieľom zistení nášho výskumu, boli pre nás veľmi významné. Tretími najčastejšími pripomienkami boli od seniorov dôvody, prečo sa

nezúčastňujú na pohybových aktivitách v rámci UTV. Študenti uvádzajú ako najčastejší dôvod nevedomosť o ponúkaných PA a žiadajú viac propagácie. Ďalší uviedli, že sú pracovne činní, tak nemajú toľko času, aby využili možnosti ponuky pohybových aktivít. Ako zábranu tiež určili dochádzanie na UTV, teda problémom je vzdialenosť, a s tým spojená nemožnosť zúčastnenia sa PA. Dokonca niektorí v pripomienkach žiadali, aby PA boli uskutočňované v deň teoretických prednášok v poobedných hodinách, alebo jeden človek uviedol, že sa nemôže zúčastňovať týchto aktivít, lebo sa prelínajú s inými. Zaujímavé bolo uvedenie niektorých, ktorí dodali, že seniorov treba viac motivovať, pretože niektorí sa hanbia zapájať sa do PA. Taktiež niektorí uviedli, že by chceli rozšíriť ponuku PA, alebo pozvať odborníkov (konkrétne doplnili fyzioterapeutov), ktorí im urobia odbornú prednášku na dané témy. Ďalej sa ešte objavovali návrhy na ďalšie aktivity ako - pohyb s hudbou prispôbené veku, turistika, spoznávanie historických pamiatok a pod.

Záver

Pohybové aktivity pre človeka sú nespochybniteľne veľmi dôležité. Týmto príspevkom sme chceli dokázať, že seniori (študenti UTV) prejavujú záujem o túto činnosť a hlavne ukázať o čo konkrétne majú záujem. Tieto informácie považujeme za veľmi dôležité nielen pre manažérov UTV na Slovensku, ale aj pre manažérov – dobrovoľníkov, ktorí sa venujú aktivitám pre starších ľudí.

Literatúra

1. BLEHA, B., ŠPROCHA, B., VAŇO, B., 2018. *Prognóza obyvateľstva Slovenska do roku 2060. Revízia poznatkov a predpokladov v kontexte pokračujúcej transformácie.* [online] Publikované 18.10.2021. [citované 01.05.2022]. Dostupné z: <http://www.infostat.sk/vdc/pdf/Prognoza_SR_2060_DEF.pdf>.
2. GRACOVÁ, D., SELECKÝ, E., 2017. *Vývojové trendy edukácie seniorov na Univerzitách tretieho veku v Európe.* Banská Bystrica : Belianum. Vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici. 150 s.
3. HATÁR, C., 2014. *Geragogika. Vybrané kapitoly z teórie a metodiky edukácie seniorov.* Nitra : Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre. 111 s.
4. JANIŠ, K., SKOPALOVÁ, J. 2016. *Volný čas seniorů.* Praha : Grada Publishing. 160 s.
5. SLEPIČKA, P., MUDRÁK, J., SLEPIČKOVÁ, I., 2016. *Sport a pohyb v životě seniorů.* Praha : Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum. 162 s.

6. ŠPTENKOVÁ, N., SMÉKALOVÁ, L., 2015. *Edukace seniorů. Geragogika a gerontodidaktika*. Praha : Grada Publishing. 232 s.
7. ŠTILEC, M. 2004. *Program aktivního stylu života po seniory*. Praha : Portál. 2004. 132 s.
8. WHO (2002). – *Active Ageing A Policy Framework*. [online] Publikované 08.09.2003. [citované 01.05.2022]. Dostupné z:
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67215/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf;jsessionid=7B610AF8E6C18F8E12C98F7674AE21F4?sequence=1>.

Summary

Physical activities of seniors in the environment of third age universities in Slovakia

Janka Frajková Erik Selecký

The aim of the article is to analyse the offer of movement activities at the Universities of the Third Age in Slovakia and to find out the interest of seniors in the offered movement activities at the Universities of the Third Age. The research, which consisted of a qualitative part – an interview with three lecturers at the Universities of the Third Age, and a quantitative part – a questionnaire, which we evaluated by statistical and descriptive methods. 294 students out of the current number of 4,048 students who studied at the University of the Third Age in Slovakia in the academic year 2021/2022 took part in the research. The research has brought us closer to the current offer of movement activities and the interest of seniors in these activities at the Universities of the Third Age.

Keywords: physical activities, senior, University of the Third Age, senior education, active aging.

Mgr. Janka Frajková (*1997) – absolventka študijného odboru Andragogika na PF UKF

PhDr. Ing. Erik Selecký, PhD. et PhD. (*1977) – 15 rokov sa venuje výskumu v oblasti seniorskej edukácie, je vedúci UTV Zvolen

POKYNY NA PUBLIKOVANIE VEDECKÉHO PRÍSPEVKU
KATEGÓRIE V3

Názov príspevku

(TNR, 14, bolt, šikmé, podčiarknuť, zarovnanie na stred, riadkovanie 1,5)

Meno Priezvisko¹, Meno Priezvisko² (TNR, 12, bolt, riadkovanie 1,5)

¹ **Názov univerzity, Názov fakulty** (TNR, 10, bolt, riadkovanie 1,5)

² **Názov inej inštitúcie, napr. školy**

Abstrakt:

Cieľom príspevku bolo.... (TNR, 10, bolt, riadkovanie 1,5)

Kľúčové slová: uviesť 5-7 kľúčových slov, oddeliť čiarkami (TNR, 12, šikmé, riadkovanie 1,5)

Text teoretických východísk riešenej problematiky (TNR, 12, riadkovanie 1,5).

Cieľ výskumu (TNR, 12, bolt, zarovnanie na stred)

Text cieľa výskumu (TNR, 12, riadkovanie 1,5).

Metodika (TNR, 12, bolt, zarovnanie na stred)

Text metodiky výskumu (TNR, 12, riadkovanie 1,5).

Výsledky (TNR, 12, bolt, zarovnanie na stred)

Text výsledkov výskumu (TNR, 12, riadkovanie 1,5). Obrázky a tabuľky vkladať do textu.

Obr. 1 Názov obrázku (pod obrázok) (TNR, 10, bolt)

Tab. 1 Názov tabuľky (nad tabuľku) (TNR, 10, bolt)

Diskusia (TNR, 12, bolt, zarovnanie na stred)

Text diskusie (TNR, 12, riadkovanie 1,5)

Záver (TNR, 12, bolt, zarovnanie na stred)

Text záverov (TNR, 12, riadkovanie 1,5)

Príspevok je riešený v rámci projektu VEGA č.

Literatúra (TNR, 12, bolt, zarovnanie na stred)

1. príklad knižnej publikácie: ARGAJ, G. a J. NEMČEK, 2020. *Pohybové hry v športovej príprave detí do 10 rokov v tenise*. Bratislava: Slovenský tenisový zväz, 65 s. ISBN 978-80-570-2295-4.
2. príklad časopiseckej publikácie: KARPOV, V.Y., M.V. EREMIN, M. PETROVA, A.I. ALIFIROV a K.K. SKOROSOV, 2015. Biology and medicine - modern approaches to preventing drug addiction by means of physical activity and sports. *Biology and Medicine*, 7(5), p. 1-4.
3. príklad článku v zborníku: LUPTÁKOVÁ, M., M. CSUKOVÁ a H. MEDEKOVÁ, 2021. Vybrané aspekty pohybovej aktivity detí materských škôl s diferencovaným zameraním. In: *Vysokoškolská telesná výchova a šport, pohybová aktivita a zdravý životný štýl 2021 : Recenzovaný zborník vedeckých prác*. Košice: Technická univerzita v Košiciach, s. 128-133.
4. príklad záverečnej práce: ROMANČÍK, M., 2021. *Pozícia športovania v preferenciách voľnočasových aktivít a postoje k športovaniu klientov resocializačných centier*. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu. Bakalárska práca.

Summary (TNR, 12, bolt, riadkovanie 1,5)

Názov príspevku v AJ (TNR, 12, bolt, riadkovanie 1,5)

Meno Priezvisko, Meno Priezvisko (TNR, 10, bolt, riadkovanie 1,5)

Text abstraktu v AJ (TNR, 10, šikmé, riadkovanie 1,5)

Keywords (TNR, 10, šikmé, riadkovanie 1,5): (5-7 kľúčových slov oddelených čiarkou)

MENO PRIEZVISKO (*rok narodenia) – informácia o autorovi, problematika, ktorou sa zaoberá. (TNR, 12, bolt, riadkovanie 1,5)

MENO PRIEZVISKO (*rok narodenia) - informácia o autorovi, problematika, ktorou sa zaoberá.

TELESNÁ VÝCHOVA & ŠPORT

Vedecký a odborný recenzovaný časopis

© Slovenskej vedeckej spoločnosti pre telesnú výchovu a šport

Číslo 1, júl 2022, ročník 32

Šéfredaktorka: Dagmar Nemček

Zodpovedná redaktorka: Dušana Augustovičová

Redakčná rada: Dušana Augustovičová, Iva Balkó, Štefan Balkó, Elena Bendíková, Beáta Dobay, Peter Krška, Petra Kurková, Oľga Kyselovičová, Anton Lednický, Rút Lenková, Martina Luptáková, Peter Schickhofer, Julie Wittmannová

Návrh obálky a grafická úprava: Anton Lednický

Adresa redakcie: Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu

Nábr. arm. gen. L. Svobodu 9, 814 69 Bratislava

Vydáva: Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport

Vychádza elektronicky Open Access, 2-krát ročne

EV: 47/2022

Uzávierka čísel: 1. číslo: 1.7.; 2. číslo: 1.12.

IČO: 31789471

URL adresa: <https://sites.google.com/view/sportveda/publik%C3%A1cie/tv-a-%C5%A1port-%C4%8Dasopis>

Časopis je súčasťou celosvetovej databázy ISSN spravovanej Medzinárodným centrom

ISSN v Paríži: <https://portal.issn.org/resource/ISSN/2730-017X>

Časopis je indexovaný databázou ROAD

ISSN 2730-017X