



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Európska únia
Európsky sociálny fond

Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Mgr. Miroslav Lauš

ZVÝŠENIE POHYBOVEJ VÝKONNOSTI ŽIAKOV ZŠ TROJHODINOVOU TÝŽDENNOU DOTÁCIOU

Osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe

Trenčín

2015

Vydavateľ: Metodicko-pedagogické centrum, Ševčenkova 11,
850 01 Bratislava

Autor OPS/OSO: Mgr. Miroslav Lauš

Kontakt autora: na ZŠ Školská 1123/29 v Bánovciach nad Bebravou

Názov OPS/OSO: ZVÝŠENIE POHYBOVEJ VÝKONNOSTI ŽIAKOV ZŠ TROJHODINOVOU
TÝŽDENNOU DOTÁCIOU

Rok vytvorenia 2015

OPS/OSO: XV. kolo výzvy

Odborné stanovisko vypracoval: Mgr. Radovan Biesik

Za obsah a pôvodnosť rukopisu zodpovedá autor. Text neprešiel jazykovou úpravou. Táto osvedčená pedagogická skúsenosť edukačnej praxe/osvedčená skúsenosť odbornej praxe bola vytvorená z prostriedkov národného projektu Profesionálny a kariérový rast pedagogických zamestnancov. Projekt je financovaný zo zdrojov Európskej únie.

Kľúčové slová

Telesná a športová výchova, pohybová výkonnosť žiakov, týždenná hodinová dotácia, testovanie žiakov, netradičné športy

Anotácia

Slovenské školstvo v starostlivosti o pohyb školopovinných detí značne zaostáva. V tejto práci chcem posúdiť, aký vplyv malo zvyšovanie týždennej dotácie povinnej telesnej výchovy na zastavenie negatívneho trendu znižovania telesnej zdatnosti žiakov na škole na ktorej dlhé roky učím. Porovnam úroveň pohybovej výkonnosti pred zavedením trojhodinovej týždennej dotácie telesnej výchovy s výkonnosťou žiakov po jej zavedení.

V svojej práci chcem preukázať merateľné zlepšenie telesnej zdatnosti žiakov staršieho školského veku po zavedení trojhodinovej týždennej dotácie telesnej výchovy na tejto škole.

Akreditované programy kontinuálneho vzdelávania

Moderné trendy vo vyučovaní a riadení telesnej a športovej výchovy	497/ 2011
Netradičné pohybové hry v školskej telesnej výchove a voľnočasových aktivitách	977/ 2012
Kondičné posilňovanie v telesnej výchove	1427/ 2014

OBSAH

ÚVOD	5
1 SÚČASNÝ STAV RIEŠENEJ PROBLEMATIKY	6
1.1 Znižovanie telesnej zdatnosti a poruchy zdravia našej mládeže.....	6
1.2 Súčasný trend posilňovania pozície telesnej výchovy v európskych krajinách...	7
1.3 Trend znižovania počtu hodín telesnej výchovy na Slovensku.....	7
1.4 Monitorovanie úrovne telesnej zdatnosti.....	8
1.5 Netradičné pohybové a športové hry.....	9
2 CIELE A ÚLOHY PRÁCE.....	10
2.1 Cieľ práce	10
2.2 Metodika práce.....	10
2.2.1 Charakteristika súboru.....	10
2.2.2 Podmienky akčného výskumu.....	12
2.2.3 Metódy zisťovania sledovaných ukazovateľov.....	12
2.2.4 Organizácia testovania.....	14
2.2.5 Harmonogram testovania.....	14
3 VÝSLEDKY PRÁCE	15
3.1 Úroveň bežeckej rýchlosti so zmenou smeru - člňkový beh.....	15
3.2 Úroveň výbušnej sily dolných končatín - skok do diaľky z miesta.....	16
3.3 Úroveň dynamickej sily brušného a bedrovo-stehenného svalstva ľah – sed za 1 minútu.....	17
3.4 Úroveň bežeckej vytrvalosti – beh na 12 minút.....	17
3.5 Úroveň statickej a vytrvalostnej sily svalstva horných končatín- výdrž v zhybe.....	18
4 DISKUSIA A ODPORÚČANIA PRE PRAX.....	20
ZÁVER.....	26
ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY.....	27

ÚVOD

Pohybová aktivita zohráva v živote človeka čoraz významnejšiu úlohu. Slovenské školstvo v starostlivosti o pohyb škopolovinných detí značne zaostáva. Zmeny v spôsobe života našej mládeže sa podieľajú na zvýšenej chorobnosti a permanentne sa znižujúcej úrovni telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. Neustále stúpa percento detí, ktoré vyvíjajú nejakú pohybovú aktivitu iba na hodinách povinnej telesnej výchovy, preto dôležitosť vyučovania tohto predmetu na základných a stredných školách stúpa. Vo vyspelých demokratických štátoch si nedostatok pohybových aktivít detí a mládeže uvedomili už dávno. V tejto práci posúdim, aký vplyv malo zvyšovanie týždennej dotácie povinnej telesnej výchovy na zastavenie negatívneho trendu znižovania telesnej zdatnosti žiakov. Cieľom práce bude diagnostickými meraniami prispieť k rozšíreniu poznatkov o stave súčasnej úrovne pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja žiakov staršieho školského veku navštevujúcich základnú školu a výsledky porovnať s výsledkami celoštátneho merania získanými v roku 1993 Moravcom. Zároveň porovnam stav pohybovej výkonnosti žiakov ZŠ Školská v Bánovciach nad Bebravou pred zavedením trojhodinovej týždennej dotácie telesnej výchovy so stavom po jej zavedení. Samotné zvýšenie týždennej hodinovej dotácie však nezaručí aj zvýšenie kvality vyučovania predmetu a záujmu žiakov o telesnú výchovu. Na škole, na ktorej som vykonal monitoring telesnej zdatnosti zamerali vyučujúci svoje úsilie na rozvíjanie kľúčových kompetencií žiakov zaradením netradičných pohybových aktivít do tretích hodín v týždňovej dotácii telesnej výchovy. Podporujúc tým vnútornú motiváciu žiakov na zlepšovanie vlastných výkonov vyvíjali snahu o zastavenie poklesu ich pohybovej výkonnosti.

Štúdie monitorujúce stav telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti našej mládeže (Moravec, 2002) odporúčajú vládam Slovenskej republiky, okrem iných systémových riešení hlavne zavedenie tretej hodiny telesnej výchovy v týždňovej dotácii jednotlivých predmetov. V roku 1992 bolo prijaté veľmi pozitívne rozhodnutie zvýšiť počet povinných hodín telesnej výchovy na základných a stredných školách na 3 hodiny týždenne. Nepochopiteľne však, so zdôvodnením vysokou zaťaženosťou žiakov druhého stupňa základných škôl, počet hodín telesnej výchovy v piatom až deviatom ročníku riaditeľa škôl znížili na 2 hodiny týždenne a v prípade stredných odborných učilíšť dokonca na 1 hodinu týždenne. Zatiaľ žiadna porevolučná vláda nenašla odvahu nariadiť školám povinne zvýšiť týždennú hodinovú dotáciu telesnej výchovy žiakov základných a stredných škôl. Na základnej škole, na ktorej pôsobí autor tejto práce odvahu zaviesť tri hodiny telesnej výchovy našli. Merateľné zlepšenie telesnej zdatnosti žiakov staršieho školského veku po zavedení trojhodinovej týždennej dotácie telesnej výchovy na tejto škole by som chcel preukázať v tejto práci. Na porovnanie úrovne pohybovej výkonnosti použijem overené testovanie Moravca a Kampmillerera podľa Štandardov telesnej výchovy Ministerstva školstva SR. Ukážem, že výberom netradičných pohybových aktivít na tretích hodinách možno motivovať žiakov nielen k zvýšeniu záujmu o telesnú výchovu, ale aj zvýšiť ich telesnú zdatnosť a pohybovú výkonnosť. Chcem v tejto práci preukázať, že sa investícia vedenia školy do tretích hodín telesnej výchovy vyplatila. Dosiahnutými výsledkami chcem motivovať učiteľov telesnej výchovy a manažérov iných škôl, aby sa zavedeniu vyššieho počtu hodín telesnej výchovy nebránili.

1 SÚČASNÝ STAV RIEŠENEJ PROBLEMATIKY

Telesná výchova je výchovným procesom. Telesná výchova je jedinečná tým, že berie do úvahy učenie a rozvoj motorických schopností detí, mládeže, dospelých a starších, že zlepšuje ich vnútorné podmienky na osvojenie vedomostí a vytváranie pozitívnych postojov k upevňovaniu návyku pravidelnej telovýchovnej aktivity. Súčasne je aj spoločensky prospešná tým, že propaguje efektívnu výchovu k zdraviu a zdraviu prospešné aktivity vo voľnom čase, že uznáva, že telovýchovná činnosť je spojená s rozvojom hodnôt a že je dôležitá pre zodpovedajúce sociálne smerovanie a hľadanie občianskej uvedomelosti. Podobne ako v iných európskych krajinách aj na Slovensku prešla školská telesná výchova za posledných 25 rokov intenzívnym vývojom a mnohými zmenami. Žiaľ súčasný stav telesnej výchovy na základných a stredných školách je verným obrazom nezájmu médií, verejnosti a politikov nielen o túto oblasť ale i o školstvo ako také. Nájdú sa však i na Slovensku ľudia, ktorým telesné a duševné zdravie našich detí nie je ľahostajné. Učitelia telesnej výchovy, žiaci i rodičia školy na ktorej som vykonával monitoring sa stretávali s množstvom problémov, keď chceli zmeniť neradostný stav výkonnosti žiakov. Hlavným motívom riešenia alarmujúceho stavu nízkej úrovne telesnej výkonnosti žiakov tejto školy bolo získať záujem žiakov a všetkých zainteresovaných pre zlepšenie daného stavu, lebo najdôležitejším poslaním je vytváranie vzťahu k pravidelnej pohybovej činnosti ako nevyhnutného základu zdravého životného štýlu.

Budem v tejto práci prezentovať prácu ďalších troch učiteľov telesnej výchovy, ktorí na monitorovanej ZŠ Školská v Bánovciach nad Bebravou v priebehu rokov 2006-2013 pracovali a preto si dovoľím písať aj za nich v prvej osobe množného čísla.

1.1 Znižovanie telesnej zdatnosti a poruchy zdravia našej mládeže

Zmeny v spôsobe a kvalite života detí a mládeže spôsobili prehlbujúci sa sedavý životný štýl, zhoršujúci sa zdravotný stav, zvýšený výskyt obezity a nadváhy u detí a mládeže. Výskumy ukazujú, že 70% školopovinných detí a mládeže trávi denne viac ako 4 hodiny voľného času prácou na počítačoch, internete, sledovaním televízie, počítačovými hrami a zábavou s mobilmi. Pravidelnej organizovanej pohybovej aktivite sa venuje iba každý tretí žiak. U detí a mládeže dominuje sedavý spôsob života, ktorý prináša so sebou nárast obezity a nadváhy, chybného držania tela a ďalších porúch zdravia. Mnohé zdravotné problémy, ktoré boli v minulosti typické pre ľudí stredného a staršieho veku sa začínajú objavovať už u detí a mládeže. Aj Slovenska sa už dotýka epidémia obezity detí a mládeže. Výskumy hovoria, že približne 18% detí trpí nadváhou a približne 7% je obéznych a situácia sa stále zhoršuje. Väčšina odborníkov odporúča ako najlepšiu prevenciu proti poruchám zdravia dostatok pohybovej aktivity (hodinu stredne intenzívnej pohybovej aktivity aspoň 5 x do týždňa), správne stravovanie a úpravu denného režimu. Telesná výchova je jediný školský predmet, ktorý rozvíja motoriku detí a mládeže a ktorý toto v školskom prostredí pomáha zabezpečovať. Tu získavajú žiaci pohybové vzdelanie a potrebné vedomosti k starostlivosti o svoje zdravie a formuje sa vzťah k celoživotnej pohybovej aktivite, ako jednému z najúčinnějších prostriedkov prevencie porúch zdravia a zvyšovania kvality života. Ekonomické prepočty ukazujú, že investovanie 1 eura do telesnej výchovy detí a mládeže na školách ušetrí v budúcnosti 3 eurá potrebné na liečenie porúch zdravia a civilizačných ochorení vyplývajúcich z ich pohybovej inaktivity.

1.2 Súčasný trend posilňovania pozície telesnej výchovy v európskych krajinách

Vo väčšine európskych krajín sa pod vplyvom rozmáhajúceho sa sedavého životného štýlu, zvýšeného výskytu prípadov obezity a rôznych ochorení u detí a mládeže ustupuje od výkonovo orientovanej školskej telesnej výchovy smerom k zážitkovej telesnej výchove a k užšiemu prepojeniu telesnej výchovy a zdravia a formovaniu hodnôt a postojov. So zmenami zamerania telesnej výchovy sa výraznejšie preferuje aj rozšírenie existujúceho priestoru pre pohybovú aktivitu v školských kurikulách. To sa odráža aj vo viacerých medzinárodných dokumentoch týkajúcich sa vzdelávania na úrovni orgánov Európskej únie. V Správe o úlohe športu vo vzdelávaní Výboru pre kultúru a vzdelávanie Európskeho parlamentu z roku 2007 bola jednoznačne vyjadrená požiadavka upraviť počet hodín povinnej telesnej výchovy v krajinách Európskej únie minimálne na 3 hodiny týždenne. Tam, kde majú školy výborné podmienky, sa odporúča až jedna hodina telesnej výchovy denne. V súčasnosti môžeme iba obdivovať projekt britskej vlády „Physical Education School Club Links“, ktorého cieľom je dosiahnuť, aby na všetkých základných a stredných školách boli pre všetky deti zabezpečené 4 hodiny telesnej výchovy týždenne (ANTALA-LABUDOVÁ, 2006). Pozitívne v tomto smere reagujú aj niektoré východoeurópske krajiny, kde takisto nastal nárast povinnej telesnej výchovy (Poľsko, Ukrajina, Slovinsko a pod.). Ak teda chceme, aby naše deti mali v škole aspoň dve hodiny pohybu, tak vzhľadom na stratový čas pri prezliekaní a presunu do telocvične sú tri hodiny telesnej výchovy nevyhnutnosťou.

V dokumente Medzinárodnej rady športovej vedy a telesnej výchovy (ICSSPE) „International Position Statement on Physical Education“ z novembra 2010, ktorý podporili UNESCO, MOV a MPV, kde sa hovorí o potrebe rozširovania priestoru pre tento predmet v školských kurikulách. Tieto požiadavky začala väčšina krajín postupne naplňať. Napr. Slovinsko zvýšilo týždenný počet hodín z 2 na 3, Poľsko z 2 na 4, Francúzsko má 5 a pod. V roku 2012 boli zaznamenané výrazné zmeny aj Maďarsku, kde vyučovanie telesnej výchovy na 1.stupni ZŠ má byť rozšírené na 5 hodín týždenne a v Rakúsku, kde sa v súvislosti s neúspechom rakúskych športovcov na OH v Londýne 2012 pripravuje taktiež úpravy počtu hodín telesnej výchovy.

Počet hodín/minút telesnej výchovy v niektorých štátoch EÚ za týždeň (zdroj: internet): Slovinsko 3 hodiny, Poľsko 4 hodiny, Francúzsko 5 hodín, Nemecko 4 hodiny, Rakúsko 150 minút, Fínsko 135 minút, Bulharsko 120 minút, Belgicko 100 minút, Grécko 240 minút, Luxembursko 150 minút, Španielsko 180 minút.

Z uvedeného prehľadu vidíme, že slovenský školský vzdelávací systém v porovnaní týždennej hodinovej dotácie telesnej výchovy značne zaostáva a to nielen za krajinami vyspelej Európy.

1.3 Trend znižovania počtu hodín telesnej výchovy na Slovensku

Na Slovensku bol v roku 1990 vyhláškou Ministerstva školstva SR upravený počet vyučovacích hodín na všetkých stupňoch škôl a vo všetkých ročníkoch na 3 hodiny povinnej telesnej výchovy. Tento pozitívny trend však netrval dlho, pretože už pri tvorbe nových učebných plánov telesnej výchovy v roku 1997 bol na 2. stupni základnej školy upravený iba na 2 hodiny týždenne a na odborných učilištiach na 1 – 2 hodiny týždenne (tabuľka 1). Tento stav zotrval až do reformy celého systému výchovy a vzdelávania v roku 2008, kedy bol prijatý nový Zákon o výchove a vzdelávaní. Tento zákon

zmodernizoval školské kurikulum tým, že ho rozdelil na štátny vzdelávací program, ktorý predstavuje cca 70% povinného obsahu vzdelávania a ktorého učebný plán určuje štát a na školské vzdelávacie programy, ktoré predstavovali cca 30% obsahu a ktoré si tvoria školy úplne sami. V rámci 70% štátom garantovaných hodín prišlo prirodzene k redukcii počtov hodín väčšiny predmetov (okrem jazykov, informatiky), telesnú výchovu nevynímajúc. Do štátneho vzdelávacieho programu sa telesná výchova dostala na všetkých typoch škôl a vo všetkých ročníkoch v rozsahu iba 2 hodiny týždenne. Možnosť navrženia počtu týchto hodín cez školské vzdelávacie programy však využíva nízky počet škôl. Zo strany žiakov záujem o rozšírenie počtu hodín telesnej výchovy je, avšak školy uprednostňujú jazyky, informatiku a iné teoretické predmety. Preto školy túto možnosť využívajú iba minimálne – na stupni ISCED1 navrášilo počet hodín v školskom roku 2008/2009 a 2009/2010 iba 28% škôl, na stupni ISCED 2 iba 16% škôl a v 1. ročníku na klasických gymnáziách stupňa ISCED 3 iba 7% škôl (Antala, 2009).

Tabuľka 1: Počet hodín povinnej telesnej výchovy za týždeň.

	ZŠ 1.stupeň	ZŠ 2.stupeň	Stredné školy
1990	3	3	2.3
1997	3	2	1.3
2008	2 + ŠVP	2 + ŠVP	2 + ŠVP

ŠVP – školský vzdelávací program

Celkovo môžeme konštatovať, že za posledných 25 rokov prišlo k poklesu počtu hodín povinnej telesnej výchovy približne o 25 – 30%, čo predstavuje na mnohých školách pokles o 1 hodinu povinnej telesnej výchovy týždenne. Slovensko sa v roku 2008 úpravou počtu hodín telesnej výchovy na 2 hodiny týždenne v štátnom vzdelávacom programe v rámci reformy vzdelávania dostalo na posledné miesta pomysleného rebríčka európskych štátov, pretože školy iba v malom počte využívajú možnosť navýšenia hodín telesnej výchovy cez školské vzdelávacie programy. Základná škola na Školskej ulici v Bánovciach nad Bebravou sa zvýšením počtu hodín telesnej výchovy na tri do svojho Školského vzdelávacieho programu na ISCED 2 zaradila k tým 16 percentám slovenských základných škôl, ktorým zdravie a úroveň telesnej zdatnosti svojich žiakov nie je ľahostajná. Podnetom k tomuto kroku boli neustále sa zhoršujúce výsledky monitorovania telesnej zdatnosti a zvyšujúce sa percento obéznych žiakov na škole.

1.4 Monitorovanie úrovne telesnej zdatnosti

Nezastupiteľnou činnosťou v školskej telesnej výchove sa stáva pravidelný monitoring – hodnotenie telesného rozvoja aj pohybovej výkonnosti detí. Potrebu dlhodobého, pravidelného a objektívneho monitorovania, hodnotenia a klasifikácie v školskej telesnej výchove, vytváranie aktuálnych noriem pre hodnotenie zdôrazňovali vo svojich prácach mnohí autori (Kasa, 1995).

Správne vybrané a aplikované motorické testy pomáhajú poukázať učiteľom a ich zverencom na kvalitne realizovaný školský vzdelávací program, resp. odhaliť rezervy vo vyučovacom procese na hodinách telesnej výchovy.

V Európskych krajinách, vrátane Slovenska, sa odborníci snažia modernizovať motorické testy, vhodné na posudzovanie zdravotne orientovanej zdatnosti vo vzťahu k telesnému stavu a pohybovej výkonnosti. Najviac známa a aplikovaná je unifikovaná testová batéria Eurofit (Moravec, Kampmiller, Sedláček a kol., 1996), zostavená k zisteniu pohybovej výkonnosti a telesného stavu detí, mládeže a dospelých. Vznik a vývoj Eurofitu prebieha od roku 1977 a modifikuje sa dodnes. Niektoré testovacie disciplíny z testovej batérie Eurofitu použili Mikuš a Bebčáková (2004) pri tvorbe Vzdelávacích štandardov z telesnej výchovy na 2. stupni základných škôl. Na ZŠ Školská v Bánovciach nad Bebravou sa učitelia telesnej výchovy rozhodli monitorovať všeobecnú telesnú zdatnosť svojich žiakov podľa Štandardov pre telesnú a športovú výchovu hneď po ich zverejnení Ministerstvom školstva SR v roku 2004. Štandardy mali na tejto škole v učebnom procese riadiacu funkciu. Okrem toho, že vyjadrovali požiadavky na vedomosti a zručnosti, pohybovú výkonnosť, súčasne usmerňovali učiteľa pri výbere metód, foriem a prostriedkov vyučovania, ktorými mohli stanovené požiadavky na vedomosti a zručnosti čo najefektívnejšie splniť. Ako ukázali prvé merania, ktoré vykonali učitelia telesnej výchovy v rokoch 2006 a 2007 na ZŠ Školská v Bánovciach nad Bebravou veľa žiakov splnilo iba minimálny štandard a našli sa aj takí, ktorí sa dostali pod hranicu minimálneho štandardu. Analýzou získaných údajov z meraní všeobecnej pohybovej výkonnosti podľa Štandardov Ministerstva školstva dospeli učitelia k záveru, že úroveň pohybovej výkonnosti žiakov školy je nedostatočná. S touto situáciou sa pedagógovia spolu s riaditeľom na tejto škole nezmierili a v Školskom vzdelávacom programe určili počet hodín telesnej výchovy v týždennej dotácii na tri s podmienkou, že tretia hodina telesnej výchovy bude zameraná na zvýšenie záujmu žiakov o pohybové aktivity. Štandardy by mali spĺňať aj významnú motivačnú funkciu, podporovať učebnú aktivitu a záujem o telovýchovné vzdelávanie a preto sa rozhodli učitelia telesnej výchovy zverejniť ich na nástenke v areáli telocvične tak, aby ich žiaci mali denne pred očami. Porovnávanie vlastných výkonov s normami slovenskej populácie a výkonmi svojich spolužiakov priniesli dlhodobý motivačný efekt v snahe žiakov zvýšiť svoju telesnú zdatnosť. Druhým významným motivačným prvkom pri snahe zlepšiť pohybovú výkonnosť žiakov bolo zaradenie netradičných pohybových a športových aktivít do tretích hodín telesnej výchovy.

1.5 Netradičné pohybové a športové hry

Nové učebné osnovy telesnej výchovy pre školy, ktoré boli koncipované v roku 1996 obsahujú vo výberovom učive aj netradičné športové hry – bedminton, fresbee, ringo, softbal, stolný tenis, streetball a tenis. Netradičné športy zlepšujú úroveň koordinačných schopností a telesnej zdatnosti 10 - 15 ročných žiakov vplyvom nových nezvyklých cvičení a hier v rámci výučby telesnej výchovy. Chovanová, Majherová (2010) zistili signifikantný rozvoj koordinačných schopností 10 - 15 ročných chlapcov vplyvom netradičných cvičení a hier. Preto odporúčajú realizovať netradičné cvičenia a hry nielen v školskej, ale aj mimoškolskej telesnej výchove. Monitorovaná škola realizuje netradičné pohybové činnosti v telovýchovnom procese žiakov v aj v mladšom školskom veku. Tým ponúka nové smery v orientácii pohybovej a športovej činnosti detí a mládeže.

Žiaci poznajú a rady realizujú netradičné športové hry. Uvádzame výsledky v rámci jednotlivých regiónov:

Prešov: florbal 40 %, nohejbal 25%, stolný tenis 20%, bedminton 10%, futsal 5%,

B. Bystrica: florbal 35%, futsal 30%, nohejbal 18, korfbal 10%, ringo 7%,

Nitra: florbal 38% futsal 22%, nohejbal 19%, bedminton 11%, ringo 10%,
Bratislava: florbal 35%, bedminton 23%, nohejbal 17%, stolný tenis 8%, futsal 10% a
korfbal 7%.

Uvedené informácie boli dôležité pre učiteľov telesnej výchovy aj na ZŠ Školská v Bánovciach nad Bebravou. Mali možnosť zaradiť do výučby telesnej výchovy tie pohybové činnosti – netradičné športové hry, ktoré zväčšovali záujem o pohybovú aktivitu detí staršieho školského veku. Využitím netradičných športových hier na tretej hodine telesnej výchovy vytvárali nové možnosti, ktoré prispievali k aktívnemu záujmu žiakov o šport.

Tieto možnosti využili vyučujúci na nami monitorovanej škole a zaradili do výchovno-vzdelávacích plánov tieto netradičné športy a pohybové aktivity:

Florbal, stolný tenis, bedminton, aerobik, fitlopty, overball, posilňovňa, trampolínu, fartlek.

2 CIELE A ÚLOHY PRÁCE

2.1 Cieľ práce

Cieľom práce je diagnostickými meraniami prispieť k rozšíreniu poznatkov o stave súčasnej úrovne pohybovej výkonnosti a telesného rozvoja žiakov staršieho školského veku navštevujúcich základnú školu a výsledky porovnať s výsledkami celoštátneho merania získanými v roku 1993 Moravcom. Zároveň porovnáam stav pohybovej výkonnosti žiakov ZŠ Školská v Bánovciach nad Bebravou pred zavedením trojhodinovej týždennej dotácie telesnej výchovy so stavom po jej zavedení.

Zamerám sa na testovanie pohybových schopností, ako ukazovatele výkonnosti. Porovnam rozdiely vo výsledkoch rôznych testovaných súborov získaných v rokoch 2007 - 2013 s výsledkami získanými v roku 1993 Moravcom.

Vzhľadom k tomu, že sa znížila hojnosť spontánnych pohybových aktivít a súčasná situácia v oblasti sociálnej, v oblasti hodnotovej orientácie, či v oblasti záujmovej je značne rozdielna, predpokladal som, že úroveň telesnej zdatnosti dnešných žiakov bude nižšia, ako u žiakov meraných Moravcom pred dvadsiatimi rokmi, no po zavedení tretej hodiny telesnej výchovy do týždenného rozvrhu sa tento trend minimálne zastaví.

Predpokladal som tiež, že tretie hodiny telesnej výchovy zamerané na netradičné športy a netradičné pohybové aktivity motivujú žiakov k zvyšovaniu svojej telesnej výkonnosti.

2.2 Metodika práce

2.2.1 Charakteristika súboru

Testovanie žiakov vykonávali učitelia telesnej výchovy na ZŠ Školská v Bánovciach nad Bebravou pravidelne od začiatku školského roka 2006 – 2007. Testovanie prebiehalo presne podľa pokynov Ministerstva školstva Slovenskej republiky, ktoré ich schválilo dňa 5. 3. 2004 pod číslom CD – 2004 – 3178/6208 – 1:091. Testovaní boli všetci žiaci v ročníkoch 5.-9. okrem žiakov od telesnej výchovy oslobodených. Za základnú konštantu porovnávania výkonnosti žiakov sme určili výstupné testovanie v deviatom

ročníku. V deviatom ročníku sa uskutočňuje testovanie podľa Štandardov MŠ SR v jarnom termíne. Od začiatku testovacieho obdobia v školskom roku 2006- 2007 až po jeho ukončenie v máji 2013 tvorili deviaty ročník vždy dve triedy.

Tabuľka 2: Počty žiakov v jednotlivých školských rokoch monitorovaného obdobia

2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
25 chl. 23 diev.	28 chl. 25 diev.	23 chl. 25 diev.	28 chl. 27 diev.	23 chl. 25 diev.	25 chl. 23diev.	22 chl. 24 diev.

Celkovo bolo diagnostikovaných v uvedenom období 174 chlapcov a 172 dievčat. V školskom roku 2008/9 bol prvýkrát realizovaný Štátny vzdelávací program, ktorý určil školám povinnú týždennú dotáciu hodín na dve. Monitorovaná škola ZŠ Školská v Bánovciach nad Bebravou pridala od tohto školského roka reformnému ročníku ešte jednu hodinu telesnej výchovy v rámci svojho Školského vzdelávacieho programu. To znamená, že deviataci končiaci povinnú školskú dochádzku do roku 2008 mali vo všetkých ročníkoch iba dve hodiny telesnej výchovy v týždni. Až od školského roka 2008- 2009 bol realizovaný nový Školský vzdelávací program so zvýšenou dotáciou hodín na telesnú výchovu tak, že deviataci končiaci základnú školu v roku 2013 mali v každom ročníku na ISCED 2 týždenne tri hodiny telesnej výchovy. Pri súčte hodín za celý školský rok 99 a násobku piatimi rokmi dochádzky na ISCED 2 vychádza výsledný počet hodín telesnej výchovy 495, ktoré absolvovali žiaci po navýšení týždennej dotácie. Je to obrovské navýšenie v porovnaní s počtom 330 hodín, ktoré absolvovali žiaci v ročníkoch 5. až 9. v rámci predreformných dvojhodinoviek. Ročníky, ktoré sa začali vzdelávať podľa nového Školského vzdelávacieho programu pomenujem v tejto práci reformnými, lebo sa vzdelávali podľa legislatívy prijatej po takzvanej školskej reforme. Prvým reformným ročníkom na ISCED 2 boli žiaci piateho ročníka v školskom roku 2008 - 2009 a končiaci deviatou triedou v roku 2013. Títo žiaci absolvovali testovanie telesnej zdatnosti na jar 2013.

Tabuľka 3: Týždenná dotácia hodín telesnej výchovy žiakov 9. ročníka v monitorovanom období

Rok testovania	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
5. roč.	2	2	2	2	2	2	3
6. roč.	2	2	2	2	2	3	3
7. roč.	2	2	2	2	3	3	3
8. roč.	2	2	2	3	3	3	3
9. roč.	2	2	3	3	3	3	3

Žiaci deviateho ročníka končiaci v roku 2007 a 2008 boli poslední na tejto škole, ktorí absolvovali od piateho po deviaty ročník spolu 330 hodín ak počítame 66 hodín v roku pri dvojhodinovej týždennej dotácii. Od schválenia Školského vzdelávacieho programu v školskom roku 2008- 2009 rástol počet hodín telesnej výchovy v jednotlivých rokoch nami monitorovaného obdobia u všetkých absolventov školy.

Tabuľka 4: Nárast počtu hodín telesnej výchovy žiakov 9. ročníka v monitorovanom období

Rok testovania	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013

Celkový počet hodín	330	330	363	396	429	462	495
---------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Telesná výchova bola v monitorovanom období vyučovaná odborne tromi učiteľmi s aprobáciou TEV a TSV. Výsledky monitoringu mohli ovplyvniť žiaci, ktorí navštevovali v mimo vyučovacom čase tréningy v mestských športových kluboch. V meste Bánovce nad Bebravou fungujú iba štyri takéto kluby – hádzanársky, futbalový, basketbalový a zápasnícky. V skúmanom období sa každoročne zúčastňovali tréningového procesu v športových kluboch jeden – dvaja žiaci a preto sme túto skutočnosť nepovažovali za ovplyvnenie výsledkov diagnostiky.

2.2.2 Podmienky akčného výskumu

Diagnostika bola vykonaná na súborech žiakov deviatych ročníkov. Diagnostikovaní žiaci mali v období rokov 2000 – 2013 na vyučovanie telesnej výchovy rovnaké priestorové podmienky. Telesná výchova sa vyučuje v dvoch telocvičniach – väčšej využívanej na športové hry a menšej využívanej na gymnastiku a úpoly. Od roku 1998 môžu učitelia na hodinách telesnej výchovy využívať Fitnesscentrum, v ktorom sú rozmiestnené bežecké pásy, stacionárne bicykle a rôzne posilňovacie zariadenia. V roku 2008 bola zrekonštruovaná nevyužívaná klasická trieda a prerobená na minitelocvičňu určenú na netradičné pohybové aktivity a gymnastiku. V areáli školy sú dve asfaltové hádzanárske ihriská. Vyučovanie telesnej výchovy prebieha v koedukovaných skupinách, ktoré sa pravidelne striedajú podľa rozvrhu v jednotlivých typoch telovýchovných zariadení. Súčasťou učebných plánov je aj vykonanie plaveckého výcviku v piatom a lyžiarskeho výcviku v siedmom ročníku.

2.2.3 Metódy zisťovania sledovaných ukazovateľov

V rokoch 1993 - 1994 sa uskutočnilo celoštátne rozsiahle meranie telesného stavu a rozvoja pohybovej výkonnosti 7 - 18 ročnej nešportujúcej a športujúcej populácie medzinárodne uznávaným testovacím systémom Eurofit podľa veku, pohlavia a pohybovej aktivity. Rozhodli sme sa preto, konfrontovať úroveň všeobecnej pohybovej výkonnosti žiakov Základnej školy Školská ul. v Bánovciach nad Bebravou s nešportujúcou populáciou rovnakého veku meranou Eurofitom v rokoch 1993-1994 (Moravec, Kampmiller, Sedláček, 2002).

Testovanie všeobecnej pohybovej výkonnosti slúžilo aj na posúdenie jej aktuálneho stavu v priebehu celého štúdia na 2. stupni základnej školy.

Hodnotenie vykonávali učitelia pomocou modifikovaných tabuliek a normy boli odvodené z priemerov 15 ročnej slovenskej populácie. Na hodnotenie všeobecnej pohybovej výkonnosti sme použili motorické testy :

Člnkový beh 10 x 5 m

Faktor: Bežecká rýchlosť so zmenou smeru.

Zariadenie: Čistá nešmykl'avá podlaha, stopky, meracie pásmo, krieda alebo lepiaca páska, dopravné kužele.

Na podlahe sa kriedou alebo lepiacou páskou vyznačil testujúci učiteľ dve rovnobežné čiary, ktoré boli od seba vzdialené 5 m, na ich koncoch boli umiestnené kužele.

Popis: Testovaná osoba (TO) zaujala polohu polovysokého štartu. Na štartový povel rýchle vybehla k protíľahlej čiare a vrátila sa späť tak, aby štartovú čiaru prekračovala

obidvoma nohami. Test pokračoval bez prerušenia po absolvovaní piatich cyklov. Test sa vykonával jedenkrát.

Hodnotenie: Zaznamenával sa čas potrebný na vykonanie desiatich 5 m úsekov (tam aj späť) meraný s presnosťou na 0,1 s.

Skok do diaľky z miesta

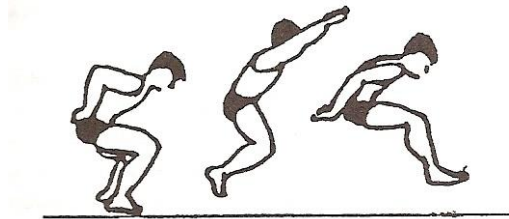
Faktor: Výbušná sila dolných končatín.

Zariadenie: Nešmykľavá podlaha, krieda, meracie pásmo.

Popis: Testovaná osoba (TO) zo stoja mierne rozkročeného (špičky chodidiel boli za odrazovou čiarou) zapažila a odrazom znožmo za súčasného švihy paží vpred skočila čo najďalej.

Merala sa vzdialenosť od čiaru k bližšej stope chodidla.

Hodnotenie: Započítaval sa lepší z dvoch pokusov.



Obr. 1: Skok do diaľky z miesta odrazom znožmo

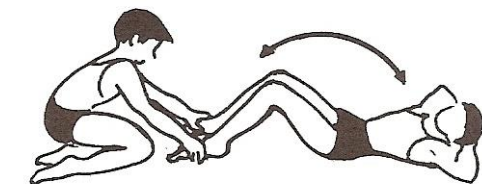
Ľah - sed

Faktor: Dynamická sila brušného a bedrovo-stehenného svalstva.

Zariadenie: Mäkká a rovná podložka, stopky, pomocník.

Popis: Základná poloha bola ľah na chrbte, kolenná pokrčené v pravom uhle, chodidlá vo vzdialenosti 30 cm na zemi, paže pokrčené vzpažmo, ruky spojené za hlavou. Testovaná osoba opakovane vykonávala sed - ľah čo najrýchlejšie v priebehu 60 sekúnd (s obidvoma laktami sa dotýkala kolien).

Hodnotenie: Zaznamenával sa počet správne vykonaných cyklov (cvikov) za 60 s.



Obr. 2: Ľah - sed / 60 s

Beh za 12 minút

Faktor: Bežecká vytrvalostná schopnosť.

Zariadenie: Atletická dráha, štartové čísla, stopky, pásmo.

Popis: Bežalo sa na atletickej dráhe z vysokého štartu s cieľom prebehnúť za 12 minút čo najväčšiu vzdialenosť, beh mohli žiaci striedať s chôdzou.

Zaznamenali sme u každého počet ubehnutých kôl, vymedzili úseky po 100 m, priebežne sme hlásili čas behu, po ukončení behu zostali všetci testovaní stáť na mieste.

Hodnotenie: Merala sa dĺžka ubehnutej vzdialenosti s presnosťou na 100 m.

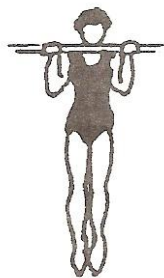
Výdrž v zhybe

Faktor: Statická, vytrvalostná sila svalstva horných končatín.

Zariadenie: Doskočná hrazda, stopky, stolička (lavička) umiestnená pod hrazdou, magnézium.

Popis: TO vystúpila na stoličku, uchopila hrazdu podhmatom, brada bola nad žrd'ou. TO zaujala základnú polohu s pomocou (stolička), nohy sa nesmeli dotýkať podložky. Úlohou testu bolo zistiť čas, ktorý TO vydržala v polohe zhybu čo najdlhšie bez toho, aby sa bradou dotýkala hrazdy. Test sa končil v okamihu, keď oči klesli pod úroveň hrazdy.

Hodnotenie: Meral sa čas výdrže v zhybe s presnosťou na 0,1 sek.



Obr. 3: Výdrž v zhybe

2.2.4 Organizácia testovania

Testovanie prebiehalo v hodinách telesnej výchovy jednotlivých tried. Testovanie uskutočňovali príslušní vyučujúci telesnej výchovy v priebehu rokov 2007- 2013. Testy vo vytrvalostnom behu za 12 minút, skoku do diaľky z miesta a člňkovom behu prebiehali na školskom ihrisku. Výkony v testoch ľah - sed, výdrž v zhybe sme zisťovali v posilňovni školy.

Testy aj meranie sme uskutočňovali hromadnú formou, ale zisťovanie telesnej výkonnosti vyžadovalo rozdelenie skupín chlapcov i dievčat. Telesná výchova na škole bola koedukovaná, hodiny telesnej výchovy chlapcov i dievčat prebiehali paralelne v rovnakom čase, a preto boli chlapci aj dievčatá testovaní súčasne. Pred začiatkom testovania sme žiakov oboznámili s realizáciou a pravidlami jednotlivých testov a potom nasledovalo zahriatie a rozcvičenie. Každú disciplínu pohybových testov sme vyhodnotili podľa pohlavia- chlapcov a dievčatá osobitne.

2.2.5 Harmonogram testovania

Termíny kontroly a hodnotenia všeobecnej pohybovej výkonnosti sa uskutočňujú podľa Štandardov pre telesnú a športovú výchovu vydaných MŠ SR v roku 2004.

Na monitorovanej škole vykonávali vyučujúci telesnej výchovy testovanie presne v týchto termínoch. Testovanie vykonávali podľa pokynov v každom ročníku a výsledky zapisovali do testovacích hárkov. Tie pomáhali učiteľom nielen pri hodnotení a klasifikácii žiakov, pri výbere žiakov do rôznych športových súťaží, ale aj pri celkovom zhodnotení úrovne výkonnosti jednotlivých skupín žiakov.

Testové hárky odkladali vyučujúci telesnej výchovy do vlastného archívu. Archivované testové hárky nám umožnili vykonať analýzu výkonov všetkých deviatakov z obdobia rokov 2007 až 2012. Testovanie deviatakov – výstupný test žiakov základnej školy sme vo svojom výskume určili za základ porovnania pohybovej výkonnosti žiakov Základnej školy Školská 1129/23 v Bánovciach nad Bebravou s nešportujúcou populáciou

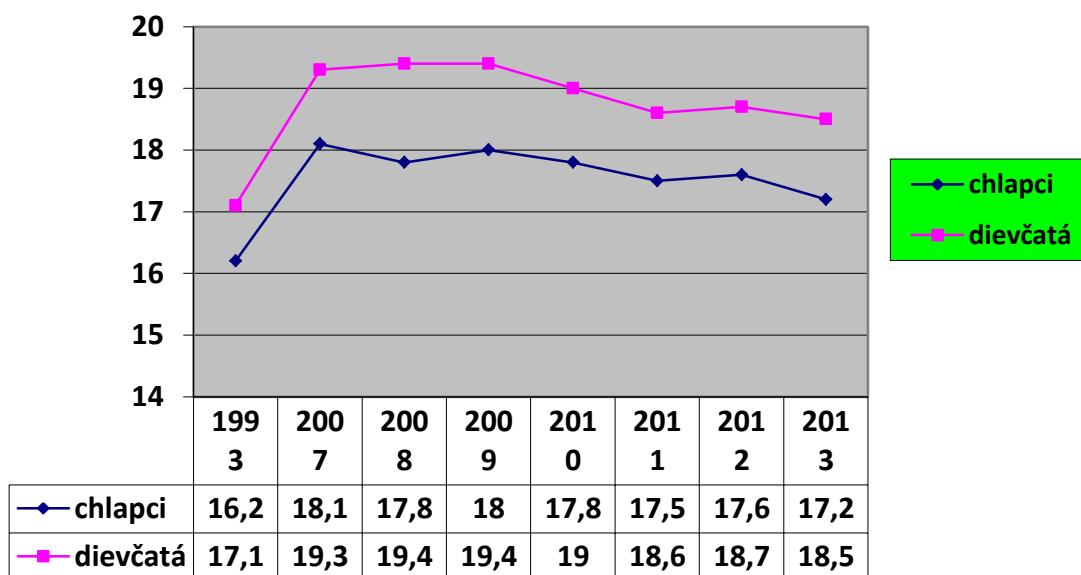
rovnakého veku meranou Moravcom 1993. Žiaci, ktorí končili povinnú školskú dochádzku na monitorovanej škole v deviatom ročníku v školskom roku 2012- 2013 boli prví, ktorí mali vo všetkých ročníkoch týždenne 3 hodiny telesnej výchovy. Preto sme predpokladali, že títo žiaci preukážu zlepšenie svojej výkonnosti najvýraznejšie. Testovanie deviatakov tohto prvého reformného ročníka sa uskutočnilo v mesiacoch apríl - máji 2013.

3 VÝSLEDKY PRÁCE

3.1 Úroveň bežeckej rýchlosti so zmenou smeru - člnkový beh

Prvou monitorovanou disciplínou člnkovým behom 5x 10m sme diagnostikovali úroveň bežeckej rýchlosti so zmenou smeru. Podľa učebných osnov, ktorými sa riadi proces výučby telesnej výchovy na ZŠ Školská vyučujúci rozvíjali základné pohybové kompetencie u žiakov aj v atletických disciplínach.. Na škole, ktorú sme diagnostikovali zaregistrovali učitelia úpadok bežeckej gramotnosti už koncom deväťdesiatych rokov. Súviselo to nielen s celkovým poklesom mobility a hability žiakov, ale aj so zlými priestorovými podmienkami na vykonávanie atletických disciplín.

Graf 1: Priemerné výkony žiakov deviateho ročníka v člnkovom behu v sekundách

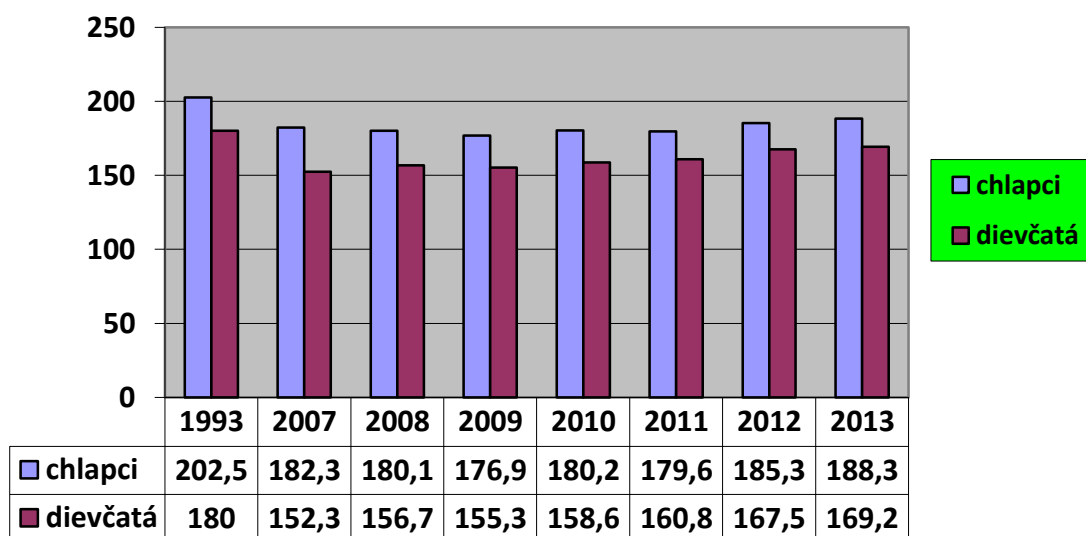


V grafe 1 vidíme, že v priemere najlepšie výsledky dosiahli deviataci pred 20 rokmi monitorovaní Moravcom v roku 1993. Graf k tejto monitorovanej disciplíne dokazuje že, bežná populácia žiačok testovaných Moravcom v roku 1993 dosiahla kvalitnejší priemerný výkon v člnkovom behu, ako nami testovaní žiaci v rokoch 2007 až 2013. Pokles výkonnosti v bežeckej rýchlosti so zmenou smeru sa zastavil v roku 2010. Výsledky testov v člnkovom behu žiakov deviateho ročníka, ktorí mali počas školskej dochádzky v ročníkoch 5. až 9. iba dve hodiny telesnej výchovy v týždni, ukazujú priepastný rozdiel v porovnaní s výsledkami bežnej populácie pred 20 rokmi. Z grafu vidíme, že výkonnosť žiakov ZŠ Školská v disciplíne monitorujúcej bežekú rýchlosť so zmenou smeru po zvýšení týždennej dotácie prestala klesať. V posledných troch rokoch diagnostikovaného obdobia došlo dokonca k výraznému zlepšeniu výkonnosti v disciplíne člnkový beh.

3.2 Úroveň výbušnej sily dolných končatín - skok do diaľky z miesta

Skok do diaľky z miesta pomáhal učiteľom telesnej výchovy zmerať a posúdiť úroveň ďalšieho faktora všeobecnej pohybovej výkonnosti žiakov - výbušnú silu dolných končatín. Schopnosť skočiť patrí podobne ako beh k základným pohybovým kompetenciám, ktoré u žiakov staršieho školského veku rozvíja predmet telesná výchova. Bežná pätnásťročná populácia testovaná v roku 1993 Moravcom dosiahla dnes už nepredstaviteľné priemerné výkony : chlapci 202,5 cm a dievčatá 180 cm. Na začiatku monitorovaného obdobia bola priemerná dĺžka skoku u chlapcov ZŠ Školská iba o 2 cm lepšia ako u dievčat diagnostikovaných v roku 1993. Prepad výkonnosti pokračoval až do roku 2009, kedy sa hodnota priemerného výkonu u chlapcov zastavila na čísle 176 cm. Táto hodnota je pod priemerným štandardom určeným Štandardami MŠ SR. U dievčat nami testovanej školy boli v tejto disciplíne namerané najslabšie výkony v roku 2007.

Graf 2: Priemerné výkony žiakov deviataho ročníka v skoku do diaľky z miesta v centimetroch

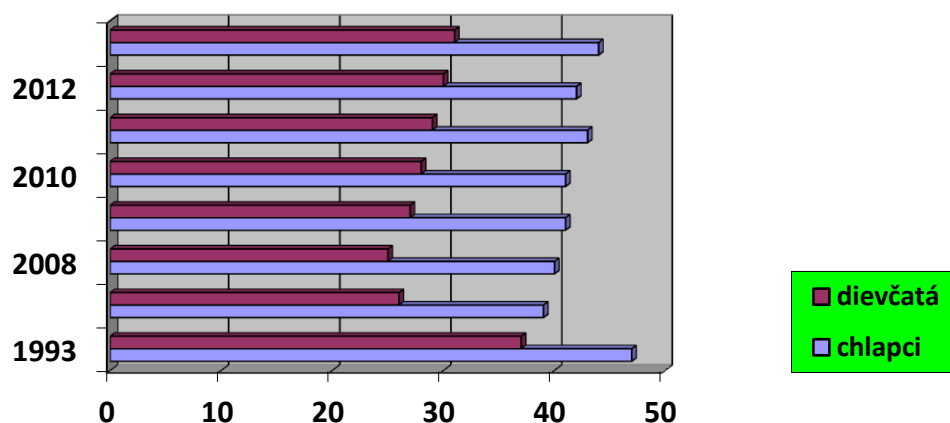


Z analýzy nameraných výkonov vyplýva, že už v školskom roku 2008 - 2009 došlo k zastaveniu poklesu výkonnosti v monitorovanej disciplíne skok do diaľky z miesta. V tomto školskom roku bola na ZŠ Školská v Bánovciach nad Bebravou otvorená minitelocvičňa určená pre vyučovanie tretej hodiny v týždennom rozvrhu na aerobik a pohybové aktivity s netradičným náradím a náčiním. Zaradenie týchto aktivít prinieslo zastavenie poklesu výkonnosti aj v odrazovej schopnosti žiakov školy. Na grafe vidieť kvalitatívne zlepšenie výkonov od roku 2010 a tento trend bol zachovaný i v nasledujúcich rokoch, v ktorých boli žiaci testovaní. Výkony, ktoré dosiahli žiaci nami monitorovanej školy v skoku do diaľky z miesta v rokoch 2010 - 2013 už spĺňajú kritériá priemerných výkonov bežnej populácie Slovenska.

3.3 Úroveň dynamickej sily brušného a bedrovo-stehenného svalstva ľah - sed za 1 minútu

Diagnostika výkonov v tejto disciplíne umožňuje posúdiť úroveň dynamickej sily brušného a bedrovo-stehenného svalstva. Rozvoj svalstva v celej oblasti okolo ťažiska tela je dôležitým faktorom správneho vývoja stavby tela žiakov, držania tela a celkovej koordinácie pohybov. V roku 1993 boli namerané priemerné hodnoty u bežnej populácie na úrovni 47 opakovaní za minútu u chlapcov a 37 opakovaní u dievčat. Po 14 rokoch od týchto meraní, v roku 2007 sme zaznamenali výrazný pokles na monitorovanej škole v disciplíne Ľah - sed hlavne u dievčat. Priemerný výkon 26 opakovaní sa podľa Štandardov MŠ SR blíži k minimálnemu základnému štandardu.

Graf 3: Priemerné výkony žiakov deviateho ročníka v disciplíne ľah - sed za 1 minútu



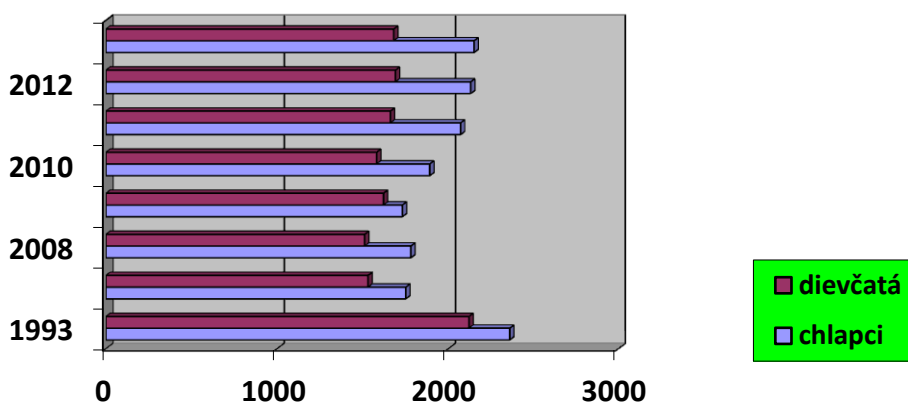
	1993	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
■ dievčatá	37	26	25	27	28	29	30	31
■ chlapci	47	39	40	41	41	43	42	44

Nízka úroveň výkonnosti brušného a bedrovo-stehenného svalstva bola zaznamenaná pri analýze výkonov žiakov v rokoch 2007 a 2008. Najhoršie priemerné výkony dosiahli deviataci v roku 2007 a deviatačky v roku 2008. Zavedenie tretej hodiny telesnej výchovy sa prejavilo aj v tejto disciplíne, keď v nasledujúcich rokoch sa priemerné výkony permanentne zvyšovali. Priemerné výkony dosiahnuté v roku 2013 už spĺňajú kritériá stanovené MŠ SR na priemerný štandard v tejto disciplíne.

3.4 Úroveň bežeckej vytrvalosti - beh na 12 minút

Test bežeckej vytrvalosti pomáha vyučujúcim zhodnotiť stav kardiovaskulárneho systému žiakov a ich celkovej kondície. Tento faktor sa na škole, v ktorej sme vykonali diagnostiku rozvíjal v minulosti veľmi ťažko. Bolo to v dôsledku chýbajúcej atletickej dráhy vhodnej na tréning bežeckých zručností. Prejavilo sa to aj na výsledkoch disciplíny hodnotiacej bežeckú vytrvalosť - 12 minútový beh. V porovnaní populácie diagnostikovanej Moravcom v roku 1993 a žiakov na nami monitorovanej škole boli ich výkony v roku 2007 v priemere o 600 metrov slabšie.

Graf 4: Priemerné výkony žiakov deviataho ročníka v disciplíne beh na 12 minút



	1993	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
■ dievčatá	2120	1530	1510	1620	1580	1660	1690	1680
■ chlapci	2360	1750	1780	1730	1890	2070	2130	2150

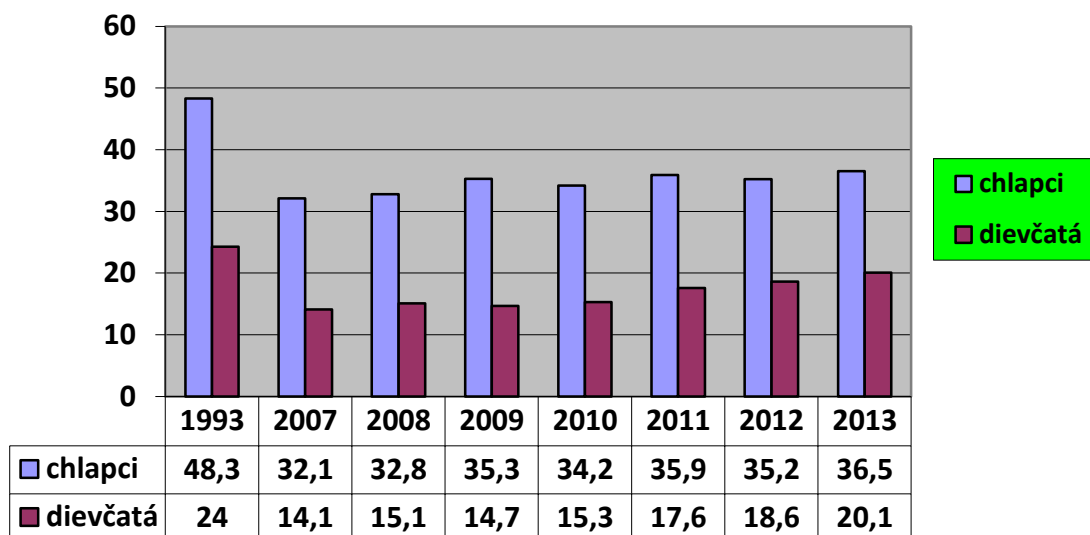
V roku 2007 sa pohybovala výkonnosť chlapcov tejto školy v bežeckej vytrvalosti na úrovni podpriemeru celoslovenskej populácie, keď 25 žiakov dosiahlo priemerný výkon v behu na 12 minút 1750 metrov. Väčšina z 23 dievčat v roku 2007 nedosiahla v tejto disciplíne ani minimálny štandard, ktorý je 1310 metrov. Vplyv zavedenia tretej hodiny telesnej výchovy a využitie motivačných a aktivačných metód na týchto hodinách sa prejavil zvýšením výkonnosti aj v disciplíne beh na 12 minút. Výkonnosť žiakov po určitej stagnácii v rokoch 2008 a 2010 stúpala v nasledujúcich pravidelne. Priemerný výkon 2150 metrov zabehnutých za 12 minút v roku 2013 sa u chlapcov už blíži k priemernému výkonu celoslovenskej populácie. U dievčat sme analýzou výsledkov dosiahnutých v tejto disciplíne zistili, že zlepšenie výkonnosti bolo síce evidentné, no oveľa menej výrazné ako u chlapcov. Tento jav súvisí so zvýšeným ukladaním tuku a zaošľovaním sa dievčat v postpubertálnom veku. Učitelia telesnej výchovy museli často prekonávať bariéru nechoty spotiť sa a riskovať rozmazaný mejkap.

3.5 Úroveň statickej a vytrvalostnej sily svalstva horných končatín-výdrž v zhybe

Diagnostika testovej disciplíny výdrž v zhybe prináša učiteľom poznatky o sile svalstva horných končatín žiakov. Z uvedeného spektra kondičných a koordinačných schopností sú pre zdravotný stav ale i pre normálne fungovanie v každodennom živote najdôležitejšie aerobná vytrvalosť a silové schopnosti. Silové schopnosti sú navyše najmenej ovplyvnené dedičnosťou a preto najlepšie trénovateľné. Ich rozvoj spadá do takzvaného senzitívneho obdobia – teda do vekového obdobia, v ktorom telo najefektívnejšie reaguje na tréningové podnety zvýšením výkonnosti, či inými očakávanými zmenami a toto obdobie je vlastne aj obdobím štúdia na základnej a strednej škole. Najefektívnejšou formou rozvoja silových schopností a formovania vzhľadu ľudského tela je posilňovanie. Na základnej škole, na ktorej som vykonal akčný výskum bolo zriadené Fitnesscentrum už v roku 1998. Súčasťou učebných osnov v období pred školskou reformou bol i *vytrvalostno-silový program*, cvičenia paží, nôh, trupu, brucha, bokov (kľuky, zhyby vo vise stojmo, prednosy v sede, vo vise, mierne

záklony v ľahu, dvíhanie trupu, nôh v ľahu na boku. Že sa tento program využíval na hodinách telesnej výchovy nedostatočne alebo bol zanedbávaný ukazovali slabé výkony žiakov pri nácviaku šplhu na lane a tyči, problémy žiakov pri nácviaku stoja na hlave a na rukách alebo pri zvládaní gymnastických prvkov na hrazde. Výsledky monitoringu preukázali výrazné zaostávanie úrovne statickej a vytrvalostnej sily žiakov skúmanej školy v porovnaní s výkonnosťou priemernej pätnásťročnej populácie monitorovanej Moravcom v roku 1993.

Graf 5: Priemerné výkony žiakov deviateho ročníka v disciplíne výdrž v zhybe



Hodnoty, ktoré nameral Moravec pred dvadsiatimi rokmi sa nám zdajú v dnešnej dobe nedostižné. Deti a mládež boli v tých časoch oveľa silnejšie, rýchlejšie a vytrvalejšie. Keď porovnáme priemerný výkon bežnej populácie chlapcov z roku 1993 v disciplíne výdrž v zhybe 48,3 sekundy s priemerným výkonom žiakov ZŠ Školská v Bánovciach nad Bebravou na začiatku nami monitorovaného obdobia v roku 2007 32,1 sekundy vidíme ten markantný rozdiel. Úroveň výkonnosti dievčat mala podobne upadajúcu krivku ako u chlapcov. Až po zaradení hodín zameraných na posilňovanie do Školského vzdelávacieho programu bol zastavený pokles výkonnosti u žiakov a žiačok na tejto škole.

4 DISKUSIA A ODPORÚČANIA PRE PRAX

Jednou zo základných lokomócií je rýchly beh. K rozvoju tejto bežeckej zručnosti prispievajú na hodinách telesnej výchovy hlavne niektoré športové hry basketbal, futbal a hádzaná, prípadne niektoré bežecké atletické disciplíny. Tieto tradičné športy zahrnuté do Štátneho vzdelávacieho programu nacvičujú učitelia na hodinách telesnej výchovy už dlhé roky. Možno i preto sa im nedarilo motivovať žiakov k zvyšovaniu výkonnosti a plniť výkonové štandardy v disciplíne bežecká rýchlosť so zmenou smeru. Žiaci monitorovanej školy strácali záujem zvyšovať svoju bežeckú výkonnosť zlým stavom vonkajšieho areálu neustále devastovaného neprispôsobivými občanmi mesta. Pri prijímaní rozhodnutia rozšíriť vyučovanie telesnej výchovy v Školskom vzdelávacom programe o jednu hodinu v týždni viac museli učitelia tohto predmetu premyslieť ako tú tretiu hodinu zmysluplne a čo najefektívnejšie využiť. Nízka úroveň telesnej zdatnosti žiakov, ktorú zistili pri testovaní podľa Štandardov MŠ SR ukázala, že bez naštartovania vnútornej motivácie žiakov nebude možné pokles úrovne zastaviť. Tak vznikol program naštartovania motivácie žiakov k zlepšovaniu svojej výkonnosti prostredníctvom zavedenia netradičných športov a pohybových aktivít na tretích hodinách telesnej výchovy. Preto zaradili vyučujúci telesnej výchovy do výchovno - vzdelávacích tematických plánov tretích hodín v týždni netradičné športy florbal a bedminton, hry v ktorých je rýchly pohyb žiakov súčasťou herných situácií. V tejto hre prevláda intervalový a prerušovaný typ aktivity veľmi podobný člnkovému behu (Majerský 2003). Vyučujúci nacvičovali na hodinách florbalu široké spektrum motorických zručností, rýchly postreh a schopnosť reagovať na danú situáciu a vysokú úroveň celkovej telesnej zdatnosti, napríklad rýchlosť v kombinácii s vytrvalosťou a silou. Základom nácviku správnej techniky rýchleho behu u žiakov v tejto hre bolo rozvinúť prirodzené bežecké schopnosti, odstrániť nesprávne pohybové návyky a zvýšiť úroveň základných pohybových zručností. Hlavným cieľom však bolo osvojenie racionálnej techniky behu v maximálnej rýchlosti. Pri nácviku herných činností jednotlivca, herných kombinácií a systémov pozorovali vyučujúci vysokú mieru vnútornej motivácie žiakov so snahou o permanentné zlepšovanie. Na hodinách venovaných florbalu si dokonca i staršie žiačky po zvládnutí techniky vedenia loptičky hokejkou a prihrávky nevšimli pot stekajúci im po chrbte. O obľúbenosti hry svedčí nevôľa vyjadrovaná žiakmi, keď vyučujúci realizoval ich striedanie v zápase.

V tejto športovej hre, kombinovali žiaci cyklické a acyklické pohyby rôznej intenzity v nepravidelnom striedaní. Celý výkon v hre florbal bol sprevádzaný emocionálnou a psychickou záťažou. Učitelia v zápasovej praxi často museli riešiť zložité a vypäté situácie príliš emotívne reagujúcich žiakov.

Energetický výdaj florbalistov pri hre neustále kolísal. Krátke časové úseky maximálneho zrýchlenia a šprintu sa striedali s plynulým behom, osobnými súbojmi, prihrávkami a strelbou. Útočiace trojice aj dvojica obrancov sa zapojovali do hry počas striedania, pričom časový pomer výkonu na ihrisku a odpočinku na striedačke bol približne 1:2. Rýchlostnú vytrvalosť spojovali učitelia u žiakov so schopnosťou rýchlosti, t.j. maximálnu intenzitu pohybu, udržať čo najdlhšie, prípadne ju opakovane vyvíjať. Rozhodujúcim faktorom pre rozvoj tejto vytrvalosti bola anaeróbna kapacita organizmu. K zvyšovaniu rýchlosti a anaeróbnej kapacity organizmu prispeli hodiny florbalu výraznou mierou, preto autori tohto výskumu doporučujú florbal zaradovať do výchovno - vzdelávacích plánov telesnej výchovy aj ako šport významne podporujúci vnútornú motiváciu zlepšovať svoju výkonnosť.

Bedminton je tradičná športová hra hraná raketami. V minulosti ju ľudia hrali hlavne pri voľno časových aktivitách v rodinnom kruhu. V školskej telesnej výchove upadla do zabudnutia. K oživeniu popularity tohto športu prispeli športové televízne kanály a internet. V ponuke Štátneho vzdelávacieho programu sa objavil bedminton až po roku 2008. Charakteristickým znakom bedmintonu je rýchlosť pohybu. Niektorí športoví analytici uvádzajú, že bedminton je najrýchlejšia športová hra, keď bola nameraná rýchlosť košíka odpálená špičkovými svetovými hráčmi až 300 km za hodinu. Učitelia ZŠ Školská v Bánovciach nad Bebravou zaradili túto znovu objavenú športovú hru do školského vzdelávacieho programu hlavne pre jeho schopnosť rozvíjať absolútnu rýchlosť žiakov a vytrvalosť v rýchlosti. Na hodinách bedmintonu si žiaci rozvíjali nielen tieto základné pohybové kompetencie, ale boli prinútení pri snahe zachytiť a odraziť košík striedať krátke šprinty so zmenou smeru. Tieto pohybové aktivity pri vysokej úrovni motivácie dosiahnuť úspešný výsledok pomohli žiakom k celkovému zlepšeniu priemerného výkonu pri výstupných testoch v disciplíne člnkový beh. Až po zavedení tretej hodiny telesnej výchovy do týždenných rozvrhov sa chlapci deviataci končiaci v roku 2013 priblížili k výkonom dievčat z roku 1993. Výsledky nášho výskumu ukazujú, že chlapci deviataci končiaci školskú dochádzku v roku 2013 v testoch člnkový beh, nielen že zastavili pokles výkonnosti, ale dokonca prekonal v priemernom výkone svojich rovesníkov pred siedmich rokov. Zlepšenie bolo ešte markantnejšie u dievčat, ktoré mali výkony v tejto disciplíne lepšie v priemere o 0,7 sekundy ako deviatačky končiace v roku 2007.

V kruhoch pohybovo aktívnych žien veľmi populárny aerobik využívali učitelia telesnej výchovy na tretích hodinách telesnej výchovy hlavne preto, že ním zapájali do činnosti veľké svalové skupiny a tým stimulovali a pozitívne ovplyvňovali najmä prácu srdcovo-cievneho a dýchacieho systému žiakov, čo sa následne prejavilo zlepšením všeobecnej telesnej zdatnosti organizmu. Aeróbne pohybové aktivity sú tie pohybové činnosti, ktoré vyžadujú zvýšený prísun kyslíka počas dlhšieho obdobia a kladú na organizmus také požiadavky, ktoré ho nútia zvýšiť využívanie kyslíka. Dôsledkom tejto pohybovej aktivity sa prejavili priaznivé zmeny v pľúcach, srdci a cievnom systéme hlavne u dievčat, ktoré aerobik využívali hlavne na hodinách v minitelocvični, zriadenej špeciálne pre netradičné pohybové aktivity. Tieto aspekty rozvoja telesnej zdatnosti aerobiku využili aj vyučujúci telesnej výchovy na monitorovanej škole, keď ho do výchovno-vzdelávacích plánov zaradili. Aerobik - z anglického aerobics - náročné cvičenie vytrvalostného charakteru za neustáleho prístupu kyslíka, ktoré využíva prostriedky základnej, kondičnej a rytmickej gymnastiky a tancov pomohlo zlepšiť aj odrazové a koordinačné schopnosti žiakov. Učitelia telesnej výchovy na základe analýzy poznatkov v oblasti telovýchovného lekárstva kládli na prvé miesto hlavne zdravotný aspekt cvičenia aerobiku. Využívali pritom posilňovacie prvky a hudbu tancov (funk, latino, country), používali rôzne druhy náčinia a náradia (záťaž, expandéry, tyče, lopty, aeróbne schodíky) a uplatňovali tak nové druhy tanečného a posilňovacieho aerobiku ako step aerobik, kardio aerobik, body toning a pod. Je potrebné dodať, že dievčatá prijali aerobik oveľa lepšie ako chlapci, ktorým stačilo aj 10 minútové cvičenie, potom už strácali motiváciu.

Výbušnú silu dolných končatín rozvíjali učitelia aj využívaním netradičného náradia a náčinia. BOSU ako absolútnu novinku vo svete pohybu sa naučili učitelia telesnej výchovy využívať na hodinách po absolvovaní kontinuálneho vzdelávania organizovaného MPC Trenčín. Toto náčinie má širokú škálu využitia. Kombinácia pevnej kruhovej bázy a oblúkovej pružnej klenby vytvára netušené možnosti dynamického kondičného tréningu aj s možným využitím Pilatesových princípov. Cvičenie na BOSU

nezaťažuje váhonosné kĺby a je určené všetkým, ktorí túžia cvičiť dynamicky, v tempe a za sprievodu modernej hudby. Fitlopty, therabandy, overbaly a flexibary oživilí na tretích hodinách telesnej výchovy vyučovanie a umožnili vytvárať u žiakov pozitívny vzťah k pohybu aj v u žiakov menej populárnej minitelocvični. Možno skonštatovať, že netradičné náčinie a aerobik prispeli k zastaveniu poklesu výkonnosti žiakov ZŠ Školská v Bánovciach nad Bebravou v odrazových schopnostiach dolných končatín a tieto pohybové aktivity určite spestria hodiny telesnej výchovy aj na iných základných a stredných školách.

Na rozvíjanie sily brušného a bedrovo-stehenného svalstva využívali vyučujúci na hodinách venovaných netradičným aktivitám aj cvičenie v posilňovni, cvičenia na Fitloptách, Bosu a s therabandami. Na Fitloptách posilňovali túto oblasť tela hlavne cvikmi v sede a ľahu, keď žiaci dvíhali dolné končatiny alebo trup. Bosu spolu s Fitloptami vytvárali široké možnosti ako motivovať žiakov k aktívnemu cvičeniu aj tým, že v nestabilnej polohe pri cvičení nachádzajú žiaci veľa priestoru pre zábavu a komické situácie, ktoré žiaci pubertálneho veku zbožňujú. Theraband je elastický pruh o šírke cca 10 cm a dĺžke minimálne 1 meter. Therabandy používali učitelia na zlepšovanie držania tela, formovanie postavy, zvyšovanie odolnosti organizmu, posilňovanie svalstva celého tela. Stuhý rôznej farby sú rôzne silné. Táto vlastnosť umožňovala, aby si žiaci vedeli vybrať stuhu zodpovedajúcu ich veku, stupňu trénovanosti a používaným cvikom. Dievčatám učitelia väčšinou radili používať červenú farbu alebo žltú. Chlapci mohli cvičiť napríklad s modrým alebo čiernym therabandom. Natiiahnutie stuhý aj jej zmršťovanie vyžaduje silu. Používanie stuhý na rozdiel od činiek je šetrné ku kĺbom a minimalizuje nebezpečenstvo úrazu. Pri cvičení na hodinách telesnej výchovy s programom netradičných náčiní ho žiaci uväzovali o rebriny a mali multifunkčné odporové náčinie. Posilňovali hlavne brušné, prsné a chrbtové svaly. Túto pomôcku však ocenili aj pri strečingu, napríklad keď vhodne nastavili uhol v bedrovom kĺbe pri preťahovaní dolných končatín. V posilňovni využívali žiaci na precvičenie brušných a bedrových svalov najmä šikmé lavičky s prestaviteľnou výškou, hrazdy, bradlá, veslovací stroj a iné.

Aj keď sa beh, spolu s chôdzou, javí ako ten najprirodzenejší pohyb prislúchajúci človeku, nie vždy sa mu venuje dostatočná pozornosť nielen v bežnom živote, ale ani na hodinách telesnej výchovy. Nechť k behaniu prerastá potom do averzie aj na ISCED 2, kde mnohí učitelia telesnej výchovy nútia behať žiakov dlhé trate na známky bez patričnej prípravy. Pritom je to šport, ktorý žiakom pomáha budovať si fyzickú kondíciu, cítiť sa dobre a zdravo. Zlý stav základnej pohybovej kompetencie žiakov- bežeckej vytrvalosti viedol učiteľov telesnej výchovy na monitorovanej škole k prehodnoteniu vzťahu k bežeckým zručnostiam. Do školského vzdelávacieho programu zahrnuli vyučujúci aj koncepciu získavania bežeckej gramotnosti, ktorá obsahovala kontinuálne metódy rozvoja vytrvalosti. Hlavné dôvody, prečo zarad'ovali učitelia v Bánovciach rozvoj vytrvalosti do plánov tretej hodiny telesnej výchovy:

- beh je najjednoduchšia a najlepšia forma cvičenia, dostupná pre každého
- beh je šport, ktorý môžete robiť sám (vtedy to má relaxačný účinok), alebo v tíme (sociálny aspekt)
- zlepšuje fyzické schopnosti – zníženie srdcovej frekvencie, posilnenie srdcového svalu, zlepšenie kardiovaskulárneho systému, posilnenie svalov celého tela
- najlepší prostriedok pri znižovaní hmotnosti
- zvyšuje hodnotu dobrého cholesterolu v tele (HDL)

- beh pomáha spoznať našu krajinu.

Ako sa podarilo zlepšiť vytrvalosť u žiakov na ZŠ Školská v Bánovciach nad Bebravou - kontinuálnymi metódami. Pri kontinuálnych metódach rozvoja vytrvalosti využívali učitelia telesnej výchovy súvislé, striedavé a fartlekové typy behu.

Súvislou metódou rozumieme neprerušovaný rovnomerný beh, konštantnou rýchlosťou. Beh býval na hodinách väčšinou v rozmedzí od 20 do 30 minút. Z hľadiska energetického krytia išlo o aeróbny typ tréningovej záťaže. Tento typ tréningu sa používal hlavne kvôli posunutiu hranice anaeróbného prahu. Posunutím tejto hranice sa učitelia snažili docieľiť, že sa laktát u žiakov začal hromadiť v tele až pri vyššej intenzite výkonu. Pri tréningu súvislého rovnomerného behu, mal každý žiak svoje tempo a behal podľa svojej tepovej frekvencie. Nebolo dôležité ako rýchlo bude bežať, ale dôležité bolo držať sa v stanovených hodnotách srdcovej frekvencie nepretržite počas celého behu.

Fartlek je bežecká hra s rýchlosťou. Jednoducho povedané - behanie v rôznych bežeckých tempách. Fartlek žiaci najčastejšie behali v členitom teréne. Na tento typ behu sú pri ZŠ Školská v Bánovciach nad Bebravou vytvorené veľmi dobré podmienky. Škola susedí s prírodnou oddychovou zónou Pažiť, kde sa nachádzajú cyklistické a bežecké trasy v lesnom prostredí. Pri behu dochádzalo k intuitívnemu striedaniu intenzít behu.

Učitelia telesnej výchovy na ZŠ Školská začali na hodinách venovaných kondičnej a silovej príprave využívať cieľavedome zostavené cvičebné postupy, ktoré využívajú odpor zemskej príťažlivosti, vlastného tela, partnera, náčinia alebo náradia na vytvorenie podnetu pre aktívne zapojenie priečne pruhovaného svalstva do činnosti prekonávajúcej tento odpor. Z ankety a rozhovorov zistili, čo žiaci v staršom školskom veku očakávajú od posilňovacieho cvičenia. Treba povedať, že očakávania chlapcov a dievčat sa výrazne líšili. Chlapci sa v prvom rade zameriavali na zväčšenie objemu svalov (čo by nebolo zlé, keby to v praxi nezužovali len na precvičovanie bicepsov a prsných svalov). Dievčatá v drvivej väčšine po veľkých svaloch netúžili, ich cieľom bola skôr štíhla postava. Pritom cesta k štíhlejšej a zároveň pevnej, pružnej a proporcionálnej postave vedie jedine cez kombináciu racionálnej výživy a pravidelného cvičenia (Bartík, P.2005). Druhá skupina dievčat chcela svoju postavu formovať, rady by niekde ubrali a niekde naopak, nabrali objemu. Tieto predstavy sú splniteľné len do istej miery, kombináciou racionálnej výživy, aeróbného a posilňovacieho cvičenia, kedy môžeme dosiahnuť odbúravanie tuku. Návšteva posilňovne sa stala pre väčšinu žiakov atraktívnou súčasťou vyučovania telesnej výchovy na ZŠ Školská. Žiaci vyšších ročníkov si dokázali vytvárať vlastné posilňovacie programy na jednotlivých zariadeniach Fitnes centra zamerané na určité svalové partie. Tí mladší cvičili pod odborným vedením učiteľov telesnej výchovy alebo podľa názorných návodov, ktorými boli vyzdobené steny Fitnes centra. Portrét Cory Eversovej, alebo Arnolda v mladých rokoch v životnej veľkosti pôsobí na žiakov ako výrazný motivačný činiteľ v snahe cvičencov o zlepšenie vlastnej výkonnosti alebo postavy. Ak teda učitelia cieľavedome volili vhodné podnety a v dostatočne dlhom časovom období ich nasadzovali, dostatočne často a s primerane náročným obsahom, nútili telá žiakov prispôbiť sa im. Prispôsobenie v tomto prípade znamenalo, že sa žiaci stali silnejšími (alebo rýchlejšími, vytrvalejšími, obratnejšími), svalnatejšími, prípadne štíhlejšími, či otužilejšími. Výbornou pomôckou na zapamätanie si toho aké parametre musí pohybová aktivita spĺňať aby dokázala vyvolať zmeny, učili žiakov vyjadrovať skratkou FITT. Súvisí so známym „to be fit“, no je to skôr symbol, v ktorom každé písmeno označuje jeden nevyhnutný parameter. Je to pre žiakov základnej

školy veľmi dobrá pomôcka, ako si ľahko zapamätať a riadiť sa štyrmi základnými pravidlami zvyšovania telesnej zdatnosti.

- F – frekvencia. Ak mali žiaci pri práci so svojim telom dosiahnuť pozitívne výsledky museli cvičiť minimálne trikrát týždenne.
- I – intenzita. Udáva koľko úsilia vynaložia žiaci v istom časovom úseku. Je dôležitá najmä pri rozvoji vytrvalosti, o spôsoboch jej merania sme už hovorili. Pri silovom tréningu bývala dobrým ukazovateľom zvýšená námaha, s ktorou žiaci robili jednotlivé opakovania, všeobecne sme presadzovali názor, že pre adekvátnu stimuláciu svalu je nutné pracovať minimálne so záťažou, ktorá je väčšia ako 30% z maximálneho výkonu svalu.
- T₁ – time, čas – zohrával dôležitú úlohu hlavne pri rozvoji vytrvalostných schopností, pri rozvoji silových (i rýchlostných a koordinačných) kladli učitelia dôraz na objem – teda koľko práce v tréningu bolo vykonanej. Udávali ho potom vo vzoprených kilogramoch, odbehnutých kilometroch, či v počte opakovaní nacvičovaného prvku. V cvičeniach na rozvoj sily začínali s jednou sériou na jednu svalovú skupinu a v tréningu precvičovali všetky svalové partie tela. Dôležitou zásadou bolo, že tento základný objem sa musel stále zvyšovať.
- T₂ – typ – druh pohybovej aktivity, ktorú bolo pre dosiahnutie cieľa vhodné vykonávať. Veľmi dôležitá podmienka, lebo žiaci často z nevedomosti volili nevhodné aktivity a napriek úsiliu zostávali sklamaní z nenaplnenia toho, čo chceli dosiahnuť. Výber aktivity je podriadený cieľu! Ak chceli žiaci dosiahnuť zmenu vo výkonnosti či v objeme svalov museli posilňovať.

Ak chceli učitelia posilňovaním prispieť k rozvoju vytrvalostných schopností žiakov používali ľahké až stredné hmotnosti závaží (30 – 60% maxima), vysoké počty opakovaní (25 – až do zlyhania), stredný počet sérií alebo sekvenčné cvičenie. Dbali na to, aby sa intenzita cvičenia pohybovala v strednom pásme, pretože primárnym cieľom v tomto prípade bolo zaťažovanie srdcovocievnej sústavy.

Učitelia ZŠ Školská v Bánovciach nad Bebravou počas rokov, v ktorých uplatňovali moderné motivačné metódy posilňovania vo Fitness centre dodržiavali kroky, ktoré boli pre efektivitu a účinnosť posilňovania nevyhnutné a navyše ochránili žiakov pred úrazom, či poškodením organizmu. Tieto zásady posilňovania navrhuje autor práce dodržiavať pri zvyšovaní silových parametrov u žiakov základnej školy vo Fitness centre:

- začať vždy cvičeniami s vlastným telom, precvičovať celé telo jednoduchými cvičeniami ako sú kluky, zhyby, drepy, skracovačky, poskoky v rôznych modifikáciách,
- najprv zacvičiť jednu sériu cvičenia na jednu svalovú skupinu, až keď sa zvládne urobiť niekoľko desiatok opakovaní je možnosť prejsť na dve a neskôr tri série,
- zamerať sa na tzv. driekový korzet – priame brušné svaly, šikmé brušné svaly, vzpriamovače a rotátory chrbtice,
- po 4 – 6 týždňoch prejsť na cvičenia so závažiami, preferovať cvičenie s činkami, prednosť majú polohy v sede a v ľahu pred cvičeniami v stoji,
- v prvej fáze precvičovať celé telo sekvenčnou metódou (postupne všetky svalové skupiny jednou sériou), celý komplex opakovať 2 – 3 krát, postupne zvyšovať hmotnosť závaží,
- po 12 – 14 týždňoch od začiatku cvičenia prejsť na špecializované cvičenie podľa toho, čo chceme posilňovaním dosiahnuť,

- dodržiavať princípy precit'ovania svalu, koncentrácie na cvičenie, postupného primeraného nárastu objemu a intenzity zaťažovania, precíznej techniky vykonávania cvičení,
- stravovanie podriadiť cieľom cvičenia, vždy však v dimenziách racionálnej výživy mladých športovcov.

Diagnostika všeobecnej pohybovej výkonnosti výstupnými testami deviatakov na ZŠ Školská v Bánovciach nad Bebravou ukázala, že trojhodinová týždenná dotácia a netradičné pohybové aktivity zaradené do vyučovania telesnej výchovy priniesli pozitívne pôsobenie na zvýšenie telesnej a funkčnej zdatnosti žiakov tejto školy. V práci uvedené metódy a postupy mali výrazný motivačný efekt pre vytvorenie trvalého vzťahu k vykonávaniu pohybových a športových aktivít.

ZÁVER

Všetci si uvedomujeme, že celospoločenský pokles habituálnej pohybovej aktivity má za následok zníženie telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti detí a mládeže. Diagnostika pohybových schopností žiakov v telovýchovnom procese trend oslabovania kondičnej a koordinačnej pripravenosti potvrdzuje. Učiteľom telesnej výchovy ZŠ Školská v Bánovciach nad Bebravou dôsledný monitoring žiakov umožnil skonštatovať alarmujúci stav prepadu úrovne ich výkonnosti v porovnaní s nešportujúcou populáciou rovnakého veku testovanou Eurofitom v roku 1993. Tieto skutočnosti zistil aj autor práce analýzou výkonov žiakov deviateho ročníka na tejto škole z rokov 2007 a 2008 v testoch všeobecnej pohybovej výkonnosti. Problém úpadku telesnej zdatnosti žiakov riešili učitelia spolu s vedením školy zvýšením týždennej dotácie počtu hodín telesnej výchovy. Rozborom diagnostických údajov o výkonoch žiakov, ktoré poskytol archív školy mohol realizátor prieskumu potvrdiť zastavenie poklesu pohybovej výkonnosti žiakov deviateho ročníka v rokoch 2009 a 2010. Tak, ako stúpala celkový počet absolvovaných hodín telesnej výchovy na ISCED 2, tak začala aj výkonnosť od roku 2011 u chlapcov a dievčat stúpať. Autorom práce uskutočnený monitoring na jar 2013 priniesol priemerne najlepšie výsledky žiakov deviateho ročníka tejto školy v celom diagnostikovanom období rokov 2007 až 2013. Prieskum ukázal, že nielen navýšenie počtu hodín viedlo k zvýšeniu telesnej zdatnosti žiakov, ale hlavne skvalitnenie výučby na navýšených v rozvrhu hodinách a lepšia motivácia žiakov k zvyšovaniu výkonnosti ponukou netradičných pohybových aktivít. Učiteľmi telesnej výchovy ZŠ Školská v Bánovciach nad Bebravou v praxi overené a mnou v tejto práci prezentované aktivačné metódy a návody ako motivovať žiakov k rozvíjaniu svojich základných pohybových kompetencií prostredníctvom netradičných športov považujem za významný prínos tejto práce. Môžem konštatovať, že cieľ prieskumu dôkladne diagnostikovať úroveň bežeckej gramotnosti, odrazových schopností silovej a vytrvalostnej výkonnosti žiakov na monitorovanej škole bol splnený. Súčasne učiteľom monitoring a diagnostika výsledkov žiackych schopností umožnila posunúť úroveň vyučovania telesnej výchovy na vyšší stupeň. Dôkazom pravdivosti môjho konštatovania sú úspešné vystúpenia žiakov ZŠ Školská v Bánovciach nad Bebravou v krajských kolách športových súťaží a dokonca zisk titulu majstra Slovenska v hode kriketovou loptičkou v roku 2013. Autor tejto práce naplnil ambíciu výsledkami svojej práce mobilizovať a motivovať zriaďovateľov škôl, riaditeľov škôl, rodičov a učiteľov telesnej výchovy k väčšej aktivite pri získavaní hodín telesnej výchovy v rámci školských vzdelávacích programov tak, ako k tomu vyzýva Vláda SR v Koncepcii štátnej politiky v oblasti športu - Slovenský šport 2020.

Zoznam bibliografických odkazov

- ANTALA, B.: Telesná a športová výchova v základných a stredných školách v SR po prvom roku transformácie vzdelávania. In.: Slovenský školský šport – podmienky, prognózy, rozvoj. Bratislava: Slovenská asociácia univerzitného športu a MŠ SR, 2009, s. 54 – 63
- ANTALA, B., LABUDOVÁ, J. 2006. Školská telesná výchova v evolúcií alebo v ohrození. In Telesná výchova a šport, roč. 16, 2006, č. 1. ISSN 1335-2245, s. 2-4.
- BARTÍK, P. 2005. Postoje žiakov 2. stupňa základnej školy k telesnej výchove. In *Acta universitatis Matthaei Belii, Zborník vedeckovýskumných prác*, č. 9. Banská Bystrica: UMB, 2005, s. 158 - 164. ISBN 80-8083-161-0.
- CHOVANOVÁ, E., MAJHEROVÁ, M. 2010. Rozvoj koordinačných schopností detí prostredníctvom vybraných pohybových hier a cvičení. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, 2010. 126 s. ISBN 978-80-555-0191-8
- KASA, J. 1995 (b). Pohybová zdatnosť. In: SÝKORA, F. et al.: Telesná výchova a šport. Terminologický a výkladový slovník. Bratislava : F. R. a G. Spol s r. o., 1995 (b), s. 192. ISBN 80-85508-26-5
- KUČERA, M., KORBELÁŘ, P. Základní principy terapie pohybem v rané ontogeneze *Movement and Health*, 1994, Universita Palackého, Olomouc s.132
- MAJERSKÝ, O. et al. 2003. Florbal do škôl. In Telesná výchova a šport, roč. 13, 2003, č. 3, s. 11-13. ISSN 1335-2245.
- MEDEKOVÁ, H. 2006. Pohybová aktivita a telesný vývin detí. In. 33.dní zdravotnej výchovy Ivana Stodolu. Východiská k optimalizácii pohybových programov obyvateľov SR. Bratislava: Úrad verejného zdravotníctva 2006, s. 68 – 70.
- MĚKOTA, K. – NOVOSAD, J. 2005. Motorické schopnosti. 1. vyd. Olomouc: nakl. UP v Olomouci, 2005. 175 s. ISBN 80-244-0981-X 121
- MIKUŠ, M., BEBČÁKOVÁ, V. et al. 2004. *Pokyny na hodnotenie vzdelávacích štandardov z telesnej výchovy na 2. stupni základných škôl*. Bratislava : Ministerstvo školstva Slovenskej republiky. 2004. 44 s.
- MORAVEC, R. 1990. Telesný, funkčný rozvoj a pohybová výkonnosť 7-18ročnej mládeže v ČSFR. Bratislava : MŠ SR, 1990. 284 s. ISBN 80-7096-170-8
- MORAVEC, R. – KAMP MILLER, T. – SEDLÁČEK, J. et al. 1996. Eurofit – telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku. Bratislava : Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport, 1996. 180 s.
- MORAVEC, R. – KAMP MILLER, T. – SEDLÁČEK, J. et al. 2002. Eurofit – telesný rozvoj a pohybová výkonnosť školskej populácie na Slovensku. 2. vyd. Bratislava : SVSTVS, 2002. 180 s. ISBN 80-89075-11-8
- ŠIMONEK, J. 2003. Využitie netradičných športových aktivít pri rozvoji kvalít osobnosti mladého človeka. In *Technológia vzdelávania*. In Slovenský učiteľ, roč. 11, 2003b, č. 6 s. 3–4.
- ZDRAVOTNÍCKA ROČENKA SR, 2007 253 s. Národné centrum zdravotníckych informácií, Bratislava 2008 ISBN 978-80-89292-13